

BLÅTT BELTE 4. CUP

SPARRING – HVIT STRIPE

Avstand: 1. Utenfor sonen "grønt lys" steppfase. 2. I sonen/på vei inn eller ut "rødt lys" – angrepsfase. 3. I nærkamp "gult lys" avslutningsfase. 4. Ingen angrep eller kontringer avsluttes i sone 2

Lukket stilling:

Angrep: Direkte fremre sidespark/pushkick (yop chagi) mot kroppen.

Kontring: Blokkere/Kontrollere med forreste arm og kontre med bakspark (dwit chagi).

Åpen stilling:

Angrep: Direkte fremre sidespark/pushkick (yop chagi) mot kroppen.

Kontring: Slide skrått til siden og kontre med bakre rundspark (dollyo chagi) eller innsidespark (an chagi) mot hodet

Teknikkene skal utføres fra begge sider. 2*1 minutters sparring. Utøvere under 13 år går kun mot vest.

TEKNIKK – LILLA STRIPE

SPARK

Sidespark (Yop chagi) og Hookspark (Nakyo chagi)

POOMSAE

Taeguk Sam-Jang

Taeguk Sa-Jang

SELVFORSVAR – BRUN STRIPE

Før etablering: Ta et skritt tilbake, strekk armene ut for å beskytte deg som en refleks (flinch), rop «stopp».

Under etablering: Fokus og reaksjon på hvor angrepet blir satt. Økt aggresjon. Frigjør og trekk deg unna!

Etablert: Blokk og frigjøring med kontring og nedleggelse. Vise kontroll ved å trekke deg i trygg avstand fra angriper.

Angrep: Angriper fester grep over armene rundt forsvarer bakfra

Forsvar: Slipp tyngdepunkt ned, plasser det ene benet bak angriper og fell angriper ved å bruke armene samtidig som du forflytter deg i en sirkelbevegelse. Bruke gjerne hånden til å løfte opp angriperens «nærmeste» fot.

Angrep og kontring er det samme for junior, ungdom og senior, men juniorer avslutter ikke med slag eller spark mot angriper. Angrepet og forsvar utføres fra begge sider der det er hensiktsmessig.

KOMBINASJONER (Utføres på pads og kampvest)

Venstre jab + høyre kryss + venstre uppercut + høyre rundspark mot kroppen.

GRADERINGSKRAV

Fått godkjent 3 evalueringer før gradering slik at man har hvit, lilla og brun stripe på beltet.

UTSTYRSKRAV

Hjelm, tannbeskytter, kampvest, armbeskyttere, WTF hansker, susp, leggbeskyttere, fotbeskytter. Fra 6. Cup er det krav om eget beskyttelsesutstyr.

STYRKEKRAV

Se eget skjema

BREKING

1. Åpen hånd (forehand)
2. Sidespark (Yop chagi)