

GRØNT BELTE 5. 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 Step in og angrip med bakspark (dwit chagi). Kontring: Skift side (beveg deg til din venstre når motstander angriper med venstre ben og vice versa), og kontre med bakerste rundspark (dollyo chagi) mot kropp.	Åpen stilling: Angrep Angrip med rundspark (dollyo chagi) bakerste fot Kontring og kontring med direkte bakspark (dwitchagi).
Teknikkene skal utføres fra begge sider. 2*1 minutt sparring. Utøvere under 13 år går kun mot vest.	

TEKNIKK - LILLA STRIPE

SPARK

Bakspark (dwit chagi) som angrep, og som forsvar (bytt plass med føttene «hopp bakover»)

POOMSAE

Taeguk I-Jang

Taeguk Sam-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: Svingslag

Forsvar: Beveg deg til siden for å unngå å bli truffet, blokker med den ene armen samtidig som den andre angriper med albueslag mot motstanders hode, plasser armen brukt til albueslag mot angriperens hals, spark med kneet i maverregionen til angriper, dytt motstanderen vekk med «halsarmen», trekk unne med guard (åpne hender).

Husk å trene begge sider.

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)

1. Venstre jab + høyre kryss + venstre dukke/rulle + venstre hook + høyre kryss + høyre rundspark mot kroppen.

GRADERINGSKRAV	UTSTYRSKRAV
Fått godkjent 3 evalueringer før gradering slik at man har hvit, lilla og brun stripe på beltet.	Hjelm, tannbeskytter, kampvest, armbeskyttere, WTF hansker, susp, leggbeskyttere, fotbeskytter. Fra 6. Cup er det krav om eget beskyttelsesutstyr.
STYRKEKRAV	BREKING
Se eget skjema	1. Albue rett frem 2. Bakspark (dwit chagi)