

## GRØNT BELTE 6. 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 rundspark (dollyo chagi) mot kroppen.

**Kontring:** Indirekte dobbel rundspark med bakerste ben først. Begge spark mot vest.

#### Åpen stilling:

**Angrep:** Direkte bakerste rundspark (dollyo chagi) mot kroppen (langt angrep).

**Kontring:** Slide inn med slag.

**Kontring (U/M):** Slide inn med slag, oppfølging med inside spark (an chagi) fremre ben mot hodet

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

### TEKNIKK - LILLA STRIPE

#### SPARK

Dobbel rundspark (dobbel dollyo chagi. Øksespark - Løft kneet til brystkassen, løft foten så høyt du kan, spark nedover og treff enten med hæl eller fotblad (neryo chagi )

#### POOMSÆ

Taeguk Il-Jang

Taeguk I-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:** Kveletak forfra

**Forsvar:** Senk haken samtidig som du slår angriper over armene med høyre arm, beveger du venstre fot skrått bakover slik at du kommer vekk fra angriper (Slår du med venstre, flytter du på høyre 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)

1. Venstre jab + høyre kryss + høyre unnvikelse + høyre kryss + venstre rundspark mot kroppen.

| GRADERINGSKRAV                                                                                                                                 | UTSTYRSKRAV                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fått godkjent 3 evalueringer før gradering slik at man har hvit, lilla og brun stripe på beltet. Minimum 20 treninger siden forrige gradering. | 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 (oppover).<br>2. Rundspark med tåball (ap chook ap chagi).                                                                                |