

GULT BELTE 7. CUP

SPARRING - HVIT STRIPE

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

Lukket stilling:

Angrep: Direkte fremre rundspark (dollyo chagi) mot kroppen.

Kontring: Indirekte fremre rundspark mot kroppen.

Åpen Stilling:

Angrep: Direkte bakerste rundspark mot kroppen.

Kontring: Beveg deg til siden vekk fra sparket, spark direkte fremre rundspark mot kroppen.

1 minutt sparring. Ingen kontakt

TEKNIKK - LILLA STRIPE

SPARK

Frontspark fremre og bakerste med tåball (ap chook ap chagi). Rundspark med fremre og bakerste (dollyo chagi).). Innside spark (an chagi) treff med innsiden av foten

POOMSÆ:

Il-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: Aggressiv bevegelse fremover med armene strukket fremover med hensikt å dytte!

Forsvar 1: Før etablering: Pust, forbered deg på hurtig å flytte deg til siden

Forsvar 2: Under etablering: Når motstander starter angrepet, beveg venstre benet til høyre bak høyre ben, dytt angriperens utstrakte armer vekk med hendene dine hender. Trekk deg tilbake på trygg avstand, og med armene i guard med åpne hender. (tren forflytning både til venstre og høyre).

KOMBINASJONER (Utføres på pads)

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

GRADERINGSKRAV	UTSTYRSANBEFALING
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.
STYRKEKRAV	BREKKING
Se eget skjema	1. Knyttneve (Knivhånd) ovenfra og ned. 2. Frontspark med tåball (ap chock dollyo chagi)

tidligere.