

GULT BELTE 8. 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". 4. Ingen angrep eller kontringer avsluttes i sone 2

Vise guard, ("bakre arm bøyd foran vesten, fremre arm litt til siden foran for å dekke ryggen). Vise kampstilling (føttene på to linjer, tærne mest mulig forover). Vise åpen og lukket stilling. Vise step på stedet, slide frem og tilbake, in step, step tilbake og sideskift. Vise avstand slik som beskrevet i feltet over.

Lukket stilling:

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

Kontring: Indirekte fremre rundspark mot kroppen.

1 minutt sparring. Ingen kontakt

TEKNIKK - LILLA STRIPE

SPARK

Frontspark med vrist (ap chagi). Rundspark med vrist (dollyo chagi). Spark utover og treff med utsiden av foten (bakat chagi)

POOMSÆ:

Halve Il-Jang (Første ti teknikker)

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 for eksempel svingslag, omfavelse eller forsøk på bjørneklem.

Forsvar: Ett skritt tilbake, opp med armene for å beskytte hodet som en refleks (flinch/guard) og rop "STOPP"! Nytt skritt tilbake, strekk ut fremre arm

Angrep: Håndleddsgrep.

Forsvar 1: Før etablering: Ett skritt tilbake og trekk til deg armen så angriper ikke får tak.

Forsvar 2: Under etablering: Vri hånden ut av grepet samtidig som du beveger deg bakover i en sirkelbevegelse fra angriper. Trekk deg tilbake på trygg avstand, og med armene i guard med åpne hender.

Forsvar 3: Etablert: Beveg den fastlåste armen i motsatt retning av der motstanderen har tommel og pekefinger, «røsk» deg fri (bruk hoften) gjennom å bevege armen mot motstanders tommel og pekefinger (der grepet er svakest). Trekk deg tilbake på trygg avstand, og med armene i guard med åpne hender.

KOMBINASJONER (Utføres på pads)

1. Venstre jab + høyre kryss.

GRADERINGSKRAV

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

UTSTYRSANBEFALING

Hjelm, tannbeskytter, kampvest, armbeskyttere, WTF hansker, susp, leggbeskyttere, fotbeskytter.

STYRKEKRAV

Se eget skjema

BREKKING

Albueslag (rundt)