

PENSUM TIL BLÅTT II BELTE 4. ELEVGRAD

TEKNIKK - LILLA STRIPE	
MINIMUMSKRAV TIL EKSAMEN	
SKYGGEBOKSING: 5 minutter; Bevegelse, dukke rulle, holde guard, 5 minutter; boksing (bare armer), 5 minutter; spark (bare ben) og 5 minutter; armer og ben	
SPARK	SLAG (Sensor velger fra hele pensumet)
Frontspark + Rundspark + sidespark uten å sette ned, Hookspark, Hopp turnkick (bakspark), 2 spinkick; vanlig rotasjonsspark, rotasjonsspark med hook,	Beherske alle slag fra tidligere elevgrader

SPARRING - SVART STRIPE	
MINIMUMSKRAV TIL EKSAMEN	
KAMPEKSEMPLE 1. A: V uppercut + H uppercut + V hook + H hook B: V hook + H hook A. Dukke rulle*2 B: Jab A: unnviker til h B: kryss A: unnviker til v + v hook + h rundspark til kropp + stepper tilbake med jab 2. A: jab + kryss + B: jab A: kryss + venstre uppercut + høyre hook + v rundspark mot hode + step ut med jab 3. B: h hook A: dukke rulle v B: v hook A. dukke rulle step høyre + kryss + v hook + h royspark 4. A: V front + h rotasjonsspark 5. A: h rundspark + h sidespark uten å sette ned imellom 6. Jab + kryss + venstre sving + spinkick høyre 7. A: Jab B: steg frem samtidig som A slår, (beveger seg på utsiden av A's jab og frem)+ jab + kryss + feie med v fot + kryss + venstre rundspark mot hodet	STOR SPARKEPUTE/SEKK: Frontspark (fremre og bakerste): 20 på hver fot Rundspark (fremre og bakerste): 20 på hver fot Sidespark (fremre og bakerste): 20 på hver fot Bakspark (turnkick) (fremre og bakerste): 20 på hver fot Rotasjonsspark (fremre og bakerste) mot hodet; 20 repetisjoner Øksespark (fremre og bakerste): 20 på hver fot Hopp rundspark (fremre og bakerste): 20 på hver fot Dobbelspark kropp hode (fremre og bakerste): 20 på hver fot Hopp turnkick (fremre og bakerste): 20 på hver fot Spinkick (fremre og bakerste): 20 på hver fot Rundspark + sidespark uten å sette ned (fremre og bakerste) 20 på hver fot Hookkick (fremre og bakerste): 20 på hver fot
SPARRING: 2*5 minutter	

STYRKE
50 Spensthopp, 50 crunch, 40 armhevinger, 50 albue mot motsatt kne, sittende, armene ut 5 minutter

UTSTYRSMINIMUMSKRAV
Hansker, hjelm, tann-, legg- og fotbeskytter, suspensorium, jenter trenger brystbeskytter i tillegg