

PENSUM TIL GRØNT II BELTE 6. ELEVGRAD

TEKNIKK	
MINIMUMSKRAV TIL EKSAMEN	
SKYGGEBOKSING: 2,5 minutt; Bevegelse, dukke rulle, holde guard, 2,5 minutt; boksing (bare armer), 2,5 minutt; spark (bare ben) og 2,5 minutt; armer og ben	
SPARK (Sensor velger fra dette pensumet)	SLAG (Sensor velger fra dette pensumet)
1. Frontspark (fremre og bakerste) også med hopp 2. Rundspark (fremre og bakerste) også med hopp 3. Sidespark (fremre og bakerste) også med hopp 4. Frontspark så rundspark uten å sette ned foten (fremre og bakerste) 5. Øksespark (fremre og bakerste) 6. Dyttespark (fremre og bakerste) 7. Bakspark (fremre og bakerste) 8. Dobbelspark (Snapkick): fremre fot; finter rundspark mot kropp og rundspark mot hodet 9. Dobbelspark (Snapkick): bakre fot; finter frontspark mot kropp og rundspark mot hodet 10. Rotasjonsspark (fremre og bakerste) mot hodet	1. Jab + Kryss (Rett slag, bakre arm) 2. Backhand 3. Jab + kryss + venstre svingslag (hook) + høyre uppercut 4. Jab + kryss + venstre uppercut + kryss 5. Jab + kryss + venstre uppercut + kryss + venstre svingslag + høyre uppercut 6. Jab, høyre uppercut, venstre svingslag 7. Kryss + venstre uppercut + høyre svingslag

SPARRING	
MINIMUMSKRAV TIL EKSAMEN	
KAMPEKSEMPLE/KOMBINASJONER 1. Jab + Kryss + switch, venstre rundspark + jab + kryss + skift, fint venstre rundspark og hopp høyre rundspark 2. Venstre øksespark + jab + kryss + høyre snapkick + høyre sidespark 3. Jab + Kryss + venstre snapkick + høyre rundspark mot hodet + motstander kontrer med høyre bakspark 4. jab (motstander høyre unnvikelse) + kryss (motstander venstre unnvikelse + venstre uppercut + kryss) + høyre rundspark mot hodet (motstander dukke rulle høyre rundspark mot kropp + feie med venstre)	STOR SPARKEPUTE/SEKK: Frontspark (fremre og bakerste): Rundspark (fremre og bakerste): Sidespark (fremre og bakerste): Bakspark (fremre og bakerste): Rotasjonsspark (fremre og bakerste) mot hodet;
SPARRING: 3*2 minutter	

STYRKE
35 Spensthepp, 35 crunch, 30 armhevinger, 30 albue mot motsatt kne, sittende, armene ut 3,5 minutter

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