

PENSUM TIL GRØNT BELTE 7. ELEVGRAD

TEKNIKK	
MINIMUMSKRAV TIL EKSAMEN	
SKYGGEBOKSING: 2 minutt; Bevegelse, dukke rulle, holde guard, 2 minutt; boksing (bare armer), 2 minutt; spark (bare ben) og 2 minutt; armer og ben	
SPARK	SLAG
1. Frontspark (fremre og bakerste) 2. Rundspark (fremre og bakerste) 3. Sidespark (fremre og bakerste) 4. Øksespark (fremre og bakerste) 5. Dyttespark/Pushkick (fremre og bakerste) 6. Bakspark (turnkick - fremre og bakerste) 7. Dobbelspark (Snapkick): fremre fot; finter rundspark mot kropp og rundspark mot hodet 8. Dobbelspark (Snapkick): bakre fot; finter frontspark mot kropp og rundspark mot hodet	1. Jab + Kryss (Rett slag, bakre arm) 2. Backhand (venstre, høyre og spin) 3. Jab + kryss + venstre svingslag (hook) + høyre uppercut 4. Jab + kryss + venstre uppercut + kryss 5. Jab, høyre uppercut, venstre svingslag 6. Jab + kryss + jab + høyre svingslag + jab + høyre uppercut 7. Jab + høyre uppercut + venstre svingslag

SPARRING	
MINIMUMSKRAV TIL EKSAMEN	
KAMPEKSEMPLE/KOMBINASJONER 1. Jab + Kryss + høyre unnvikelse fra motstanders jab + kryss 2. Jab + høyre rundspark + høyre backhand + høyre sidespark 3. Venstre dyttespark/pushkick + jab + kryss+ stepp unna + jab + kryss 4. Venstre øksespark + jab + kryss+ høyre snapkick + høyre side spark 5. Jab + Kryss + venstre snapkick + høyre rundspark mot hodet + motstander kontrer med høyre bakspark	STOR SPARKEPUTE/SEKK: Frontspark (fremre og bakerste) Rundspark (fremre og bakerste) Sidespark (fremre og bakerste) Bakspark (fremre og bakerste)
SPARRING: 3*1,5 minutter	

STYRKE
30 Spensthepp, 30 crunch, 26 albue mot motsatt kne, 25 armhevinger, armene ut 3 minutter

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