

PENSUM TIL ORANSJE BELTE 8. ELEVGRAD

TEKNIKK	
MINIMUMSKRAV TIL EKSAMEN	
SKYGGEBOKSING: 1,5 minutt; Bevegelse, dukke rulle, holde guard, 1,5 minutt; boksing (bare armer), 1,5 minutt; spark (bare ben) og 1,5 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 (fremre og bakerste)	1. Jab + Kryss (Rett slag, bakre arm) 2. Spin backhand 3. Jab + høyre uppercut 4. Jab + høyre svingslag (hook) 5. Jab + kryss + venstre svingslag (hook) + høyre uppercut 6. Jab + kryss + venstre uppercut + kryss + venstre svingslag + høyre uppercut 7. Jab + kryss + jab + høyre svingslag + jab + høyre uppercut

SPARRING	
MINIMUMSKRAV TIL EKSAMEN	
KAMPEKSEMPLE/KOMBINASJONER 1. Jab + Kryss + høyre unnvikelse (motstander jab) + kryss 2. Jab + høyre rundspark + høyre backhand + høyre sidespark 3. Venstre dyttespark + jab + kryss+ stepp tilbake + jab + kryss 4. Jab + Kryss + venstre slag + venstre svingslag + høyre rundspark 5. Venstre øksespark + jab + kryss+ høyre rundspark 6. Høyre øksespark + kryss + jab + venstre rundspark	STOR SPARKEPUTE/SEKK: 1. Frontspark (fremre og bakerste) 2. Rundspark (fremre og bakerste) 3. Sidespark (fremre og bakerste) (Den ene kjører hele sparkedserien ferdig før man bytter. Sensor bestemmer antall)

STYRKE
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