

PENSUM TIL GULT BELTE 9. ELEVGRAD

TEKNIKK	
MINIMUMSKRAV TIL EKSAMEN	
SKYGGEBOKSING: 1 minutt; Bevegelse, dukke rulle, holde guard, 1 minutt; boksing (bare armer), 1 minutt; spark (bare ben) og 1 minutt; armer og ben	
SPARK	SLAG
1. Frontspark (fremre og bakerste) 2. Rundspark (fremre og bakerste) 3. Sidespark (fremre og bakerste) Kandidaten skal beherske teknikkene både sakte og hurtig	1. Jab (rett slag, fremre arm) 2. Jab + Kryss (Rett slag, bakre arm) 3. Jab + høyre uppercut 4. Jab + høyre svingslag (hook) 5. Jab + kryss + venstre svingslag (hook) + høyre uppercut 6. Jab + kryss + venstre uppercut + kryss

SPARRING	
MINIMUMSKRAV TIL EKSAMEN	
KAMPEKSEMPLER/KOMBINASJONER 1. Jab + Kryss + høyre rundspark 2. Jab + høyre rundspark + høyre backhand 3. Venstre frontspark + jab + kryss+ stepp tilbake 4. Venstre rundspark + jab + kryss+ høyre rundspark 5. Jab + Kryss + venstre slag + venstre svingslag + høyre rundspark	STOR SPARKEPUTE/SEKK: Frontspark (fremre og bakerste) Rundspark (fremre og bakerste) Sidespark (fremre og bakerste)

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

UTSTYRSMINIMUMSKRAV
Hansker