

## Pensum til gult belte:

### Spark: /Stripe 1

- Front Kick (Høyre + Venstre)
- Round Kick (Høyre + Venstre)

### Slag: /Stripe 2

- Rett venstre/Høyre kryss (Lukket hånd) (Slag)
- Rett høyre (treffe med nedre delen av håndflaten)
- Kort lav blokk høyre og venstre (Blokk fra guard)

### Kombinasjoner: /Stripe 3

- Frontspark + Høyre/venstre kryss fra guard
- Lav blokk fra guard + Rett høyre (Åpen hånd)+ frontspark
- Rett venstre/Høyre kryss + Lavt rundspark

### Selvforsvar: /Stripe 4

- Kveletak forfra
- Kveletak bakfra
- Håndleddsgrep
- Unnavikelse ved dytting



Lett sparring på puter: 2 minutter