

Pensum til grønt belte Ninja 2:

Hele pensumet til gult i tillegg til følgende:

Spark: (Stripe 1)

- Sidespark (Høyre + Venstre)
- Øksespark (Høyre + Venstre)

Slag:

- Håndledd slag (For å trene snappen i håndleddet)

Blokk:

- Høy blokk (Blokk mot høyt slag eller svingslag)

Kombinasjoner: (Stripe 2)

- Høy blokk mot svingslag kombinert med håndleddslag mot halsen
- Venstre/Høyre slag + lavt dobbelt rundspart
- Venstre/høyre + Dukke/rulle mot høyre + høyre slag

Selvforsvar: (Stripe 3)

- Kveletak forfra med armlås og albu mot hake
- dobbelblokk mot svingslag med slag mot hals/hode
- Hodegrep høyre side
- Knekke plate med albue

Kamptrening: (Stripe 4)

- Lett sparring på puter i 2 minutter
- Indirekte kontrung – Rundspark

