

Pensum til grønt belte med bred blå stripe Ninja 2:

Hele pensumet til gult + grønt i tillegg til følgende:

Spark: (Stripe 1)

- Inge nye spark.
 - Frontspark med tå-ball
 - Rundspark lavt + medium høyde

Slag:

- Venstre, høyre, åpen hånd – FRA GUARD. Terping

Blokk:

- Alle blokker fra tidligere belter

Kombinasjoner: (Stripe 2)

- Venstre/Høyre slag + lavt dobbelt rundspart
- Venstre/høyre + Dukke/rulle mot høyre lavt rundspark

Selvforvar: (Stripe 3)

- Alle tidligere teknikker
- Knekke plate med frontspark (Tå-ball)

Kamptrening: (Stripe 4)

- Lett sparring uten kontakt mot hverandre – Kun spark. Vise forståelse og variasjon i spakene.

