

## Pensum til blått belte- Ninja 2:

Hele pensumet til gult + grønt i tillegg til følgende:

### Spark: (Stripe 1)

- Frontspark med tå-ball
- Rundspark lavt + medium høyde
- Øksespark
- Sidespark



### Slag:

- Hook Venstre/Høyre + Høyre hook
- Rett venstre/Høyre
- Åpen hånd/Håndkant

### Blokk:

- Alle blokker fra tidligere belter

### Kombinasjoner: (Stripe 2)

- Venstre, høyre m/dukke rulle mot høyre + Høyre hook
- Venstre/Høyre slag + lavt dobbelt rundspark
- Venstre/høyre + Medium høyde rundspark
- Høy blokk/slag (Både fra høyre og venstre)

### Selvforsvar: (Stripe 3)

- Alle tidligere teknikker
- Knekke plate med Albu, frontspark (Tå-ball) og sidespark

### Kamptrening: (Stripe 4)

- Lett sparring mot hverandre – Lett kontakt. Kun spark (Front og rundspark)
- Lett sparring uten kontakt mot hverandre ved bruk av pute – spark og slag. Vise forståelse og variasjon i slag og spark.



**Minimum 18 treninger – gradering i slutten av november.**