

Pensum til blått belte m/rød stripe- Ninja 2:

Hele pensumet til opp til blått i tillegg til følgende:

Spark: (Stripe 1)

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



Slag:

- Hook Venstre/Høyre + Høyre hook
- Rett venstre/Høyre
- Høyre/Venstre Hook
- 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 + Venstre front tåball/høyre front Tåball

Selvforvar: (Stripe 3)

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



Kamptrening: (Stripe 4)

- Lett sparring mot hverandre – Lett kontakt. Touch skuldre/hofte
- Lett sparring med rundspark/Frontspark med vest

Minimum 18 treninger – frem til neste gradering.