

## Hele pensumet til tidligere belter i tillegg til følgende:

### Spark: (Stripe 1)

- Alle tidligere spark.
- Viktig: Rundspark i høyde med egen skulder
- Viktig: Frontspark med strakt sparke ben i høyde med egen hake

### Slag:

- Rett venstre/ høyre
- Venstre/Høyre hook
- venstre/Høyre uppercut
- Åpen hånd/Håndkant



### Blokk:

- Alle blokker fra tidligere belter

### Take-down: (Stripe 2)

- Take-down med Rundspark
- Take-down med Hook
- Take-down Kne-felling

### Selvforvar: (Stripe 3)

- Alle tidligere teknikker
- Hodelås forfra
- Holding bakfra



### Kamptrening og styrketrening: (Stripe 4)

- Lett sparring mot hverandre med vest og hansker – Lett kontakt mot vest. Med take-downs. 2 \* 3 minutter
- 25 situps – alt fra korsryggen skal løftes fra gulvet
- 10 push ups – Brystkassen skal berøre gulvet
- 10 spenst hopp bena skal minst 10 cm over gulvet
- Planken i 45 sekunder
- På huk (90 grader) med armene rett fram i 60 sekunder

**Minimum 20 treninger – gradering rett etter vinterferien.**