

Pensum til Rødt Belte med brun stripe:

Det aller viktigste til brun stripe og med sorte striper er kvaliteten på teknikkene. 1, 2 og 3 sorte striper. Det er i hovedsak kamp og kvalitet på teknikker som gjør at man går til neste stripe.

Hele pensumet fra tidligere belter kan måtte vises:

Spark: (Del 1)

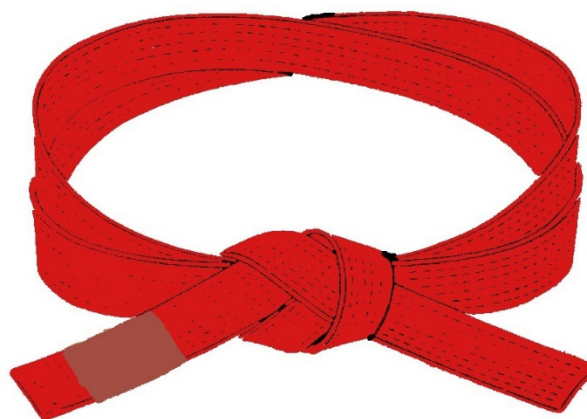
- Frontspark med tå-ball
- Rundspark lavt + medium høyde + høy
- Sidespark
- Bakspark (kort og lang)

Slag:

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

Blokk:

- Alle blokker fra tidligere belter



Kombinasjoner: (Del 2)

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

Selvforsvar: (Del 3)

- Alle tidligere teknikker
- Kryssgrep med kveling krage
- Forsvar mot Sticks
- Blokk med choke
- Knekke plate med Albu, frontspark (Tå-ball) og sidespark



I graderingen vil alle selvforsvarsteknikker gjennomføres i stresstest alle mot en. En angriper av gangen.

Kamp: (Del 4)

- Lett sparring mot hverandre (Kickboxing) – Lett kontakt. Markering mot hode, kraft mot kropp. Spark over hofte – Ikke knær. Vise at vi forstår spark og slag kombinasjoner
- Lettkontakt med takedowns – Sanshu -/Sanda. 2 runder a 3 minutter