

Pensum til brunt Belte 1. grad:

Hele pensumet fra tidligere belter kan måtte vises:

Spark: (Stripe 1)

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



Slag:

- Hook Venstre/Høyre + Høyre hook
- Uppercut Venstre/Høyre
- 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 rundspart
- Venstre/høyre + Rundspark mot hode (Egen høyde)
- Venstre/Høyre + Frontspark tåball høyre fot + Rundspark lavt venstre fot
- Høy blokk/slag (Både fra høyre og venstre)



Selvforsvar: (Stripe 3)

- Alle tidligere teknikker
- Kryssgrep med kveling krage
- Liggende på mage med angrep bakfra
- Rundspark med takedown
- Svingslag med takedown
- Knekke plate med Albu, frontspark (Tå-ball) og sidespark

Selvforsvarsteknikker i stresstest.... alle mot en. En angriper av gangen

Kamp: (Stripe 4)

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