

PENSUM TIL BLÅTT BELTE 5. ELEVGRAD

TEKNIKK	
MINIMUMSKRAV TIL EKSAMEN	
SKYGGEBOKSING: 3 minutter; Bevegelse, dukke rulle, holde guard, 3 minutter; boksing (bare armer), 3 minutter; spark (bare ben) og 3 minutter; armer og ben	
SPARK	SLAG (Sensor velger fra hele pensumet)
Beherske alle spark fra tidligere elevgrader	Beherske alle slag fra tidligere elevgrader

SPARRING	
MINIMUMSKRAV TIL EKSAMEN	
KAMPEKSEMPLER	STOR SPARKEPUTE/SEKK:
1. A: Step inn + jab + step tilbake B: jab A: Step inn + jab + kryss + step tilbake B: jab	Frontspark (fremre og bakerste) Rundspark (fremre og bakerste) Sidespark (fremre og bakerste) Bakspark (fremre og bakerste)
2. B: V front mot kropp A: Step tilbake + step inn + jab + kryss mot kropp + v hook + h rundspark mage B: jab	Rotasjonsspark (fremre og bakerste) mot hodet Øksespark (fremre og bakerste)
3. A: V hook + kryss B: H hook A: dukke rule + v hook + kryss B: jab A: step til høyre	Hopp rundspark (fremre og bakerste) Rundspark + sidespark uten å sette ned foten
4. B: H front mot kropp A: pivotere til venstre + h rundspark, jab + kryss	
5. A: jab + kryss + finte v svingslag + h turnkick (bakspark)	
6. A: feier med bakre høyre og opp med heelkick B: løfter foten for å unngå feiing.	

STYRKE
40 Spenstopp, 40 crunch, 35 armhevinger, 36 albue mot motsatt kne, sittende, armene ut 4 minutter

UTSTYRSMINIMUMSKRAV
Hansker, hjelm, tann-, legg- og fotbeskytter, suspensorium, jenter trenger brystbeskytter i tillegg