



## BRUNT BELTE

Kunnskap	Ferdigheter som må utvikles	Praktisk anvendelse
Volt forover, bakover og sideveis fall. Stå på hodet og hender.	Volter forover og bakover. Fokus på armføring, pusteteknikk og generell kroppskontroll når du ruller, men også når du blir kastet via sideveis fall. Stå på hodet og hender, rull forover. Du kan også vise øvelser med partner.	Du blir dyttet og skal gjøre volt forover og bakover fra stående til stående posisjon. Du skal kunne volte å lande i sideveis fall. Du skal kunne stå på hodet og hender, og avslutte med å rulle forover.
Slå hjul, stå på hode og hender.	Du skal kunne slå hjul mot den siden du behersker best. Fra håndstående skal du kunne rulle forover.	Du blir dyttet rolig bakfra. Du slår hjul og lander på bena vendt mot angriper i guard.
Rette slag, hooks, uppercuts, uraken, empi.	Du skal utvikle evnen til å kunne slå kombinasjoner av slag. Du skal kunne slå 3 ér kombinasjoner både mot angriper og mot pads. Du må kunne holde pads korrekt.	Du skal kunne sparre kontrollert og rolig i 2 minutter.
Rette spark, side spark, rund spark, kne- og bakspark.	Kombinasjoner sammen med slagteknikker. Sparkene utføres i gedan, chudan og jodan høyde. Det bør vises minst <b>3 kombinasjoner</b> .	Du skal kunne sparre kontrollert og rolig i 2 minutter.
Angrep i nærkontakt. Du må forsvare deg mot greps forsøk, samt angrep hvor angriper forsøker å få tak i deg ved å gå helt inn i din kropp. Du skal videre kunne forsvare deg mot ulike nær kontaktsangrep- også hodelåser med mer.  Forsvar mot KNIV er også et tema som skal vises.	Du skal utvikle ferdigheter som gjør at du kan holde angriper på avstand når denne forsøker å komme inn i sone 1 og 2. Du skal ved feste av gode grep kunne kaste <b>SUMI GAESHI, TANI O TOSHI, KOTE GAESHI, UDE DORE NAGE, SHIO NAGE og UDE GARAMI</b> . Du skal kunne vise minst 3 kontrollgrep i stående posisjon når angriper ligger nede hvor du har kontroll. Du skal vise og forstå grunnleggende prinsipper for <b>knivangrep</b> .	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Angriper forsøker ulike grep mot deg. Nøytraliser disse grepene og kast. Fest kontrollgrep.</li><li>2. Angriper kommer helt inn i kontakt med omfavninger. Forsøk å få grep (underhooks), kast og fest kontrollgrep.</li><li>3. Angriper presser deg mot vegg og struper deg. Vis 2-3 variasjoner med god beskyttelse.</li><li>4. Angriper griper deg bakfra med grep. Vi minst 3 forsvar.</li></ol>
Forsvar mot slag og spark.	Du skal kunne utvikle evnen til å flytte deg unna slag og spark via store bevegelser, men du skal også kunne utvikle kroppsruller, avledninger og blokkeringer. Herfra skal du kunne vise oppfølging med kast og kontrollgrep. Vis minst <b>3 forsvar</b> .  Følg opp forflytningsdrillen, og blokkeringsdrillen med kast.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Veggsparring i 2 minutter. Bruk innlærte bevegelser, unnvikelser og blokkeringer for å unngå slagene. Ved riktig tidspunkt beveger du deg vekk fra situasjonen.</li><li>• Følg opp begge driller med kast.</li><li>• Bruk bevegelser for så å komme deg inn for å kaste.</li></ul>
Forsvar når du ligger nede på bakken og angriper står oppe.	Du kan bevege deg på bakken via volter og bevegelser, og på den måten kan du holde angriper vekk fra deg. Kommer angriper for nære, kan du forsøke å felle angriper. Du må beskytte deg underveis.	Angriper beveger seg rundt deg, du skal forsøke å holde bena dine mellom deg og angriper, og du kan sparke eller slå for å holde avstand. Teknisk oppgang.
Forsvar når begge ligger nede, og du skal kunne feste kontrollgrep. NB! Gode posisjoner kreves før kontrollgrep kan festes. Nå kan angriper også slå og sparke. Du skal også kunne bruke ATEMI.	Du skal lære deg å holde angriper fast via kontrollgrep. Du skal kunne bruke 3-4 gode kontrollgrep i lett sparring. Nå må du også ta hensyn til at angriper og du selv kan bli utsatt for slag og spark nede. Fokuser på kontroll, posisjonering og beskyttelse. Bruk av ATEMI er også mulig (angrep mot nerver)	Du skal kunne sparre lett i 5 minutter, hvor du forsøker å finne gode posisjoner og kontrollgrep. Begge kan slå og evt. Sparke. Begge starter fra knestående posisjon.

I tillegg kommer en fysisk del: 3 min. Hoppetau- 2 x 20 rep. Strikt burpee, 3x 10 rep. Dype knebøy med vekt i front ( 10 kg. Damer og 20 kg menn), 2 x 20 rep. Crunch, 2 x 10 rep. Rygg roing.

