



## GRØNT 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 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.	Du skal kunne slå hjul mot den siden du behersker best.	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.	Først skal du vise 1 runde på 90 sekunder hvor du slår på pads. Deretter skal du holde pads for partner i 90 sekunder. Etter dette skal du kunne sparre kontrollert og rolig i 90 sekunder.
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>4 kombinasjoner</b> .	Først skal du vise 1 runde på 90 sekunder hvor du slår på pads. Deretter skal du holde pads for partner i 90 sekunder. Deretter skal du kunne sparre kontrollert og rolig i 90 sekunder.
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 utvikle ferdigheter som gjør at du kan holde angriper på avstand når denne forsøker å komme inn i sone 1 og 2. Du skal kunne avverge/avlede angriperes grep ved selv å feste gode grep. Fra de posisjoner du har skal du kunne kaste <b>IPPON SEIO NAGE</b> og <b>O UCHI GARI</b> . Du skal kunne vise minst <b>2 kontrollgrep</b> i stående posisjon når angriper ligger nede hvor du har kontroll.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Angriper forsøker ulike grep mot deg. Avled disse forsøkene og fest eget grep, deretter skal du kunne kaste.</li><li>2. Angriper kommer helt inn i kontakt med <b>omfavninger</b>. Forsøk å få grep (underhooks) og bryt balansen og kast.</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. Følg opp <b>forflytningsdrillen med kast</b> . Pass på prinsippet om beskyttelse.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Veggsparring i 90 sekunder. Bruk innlærte bevegelser, unnvikelser og blokkeringer for å unngå slagene. Ved riktig tidspunkt beveger du deg vekk fra situasjonen.</li><li>• Følg opp drillen med kast.</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. Dette utvikles ytterligere i forhold til gult og oransje belte.	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. Ved mulighet feller du angriper eller ved teknisk oppgang.
Forsvar når begge ligger nede, og du skal kunne feste kontrollgrep. NB! Gode posisjoner kreves før kontrollgrep kan festes.	Du skal lære deg å holde angriper fast via kontrollgrep. Disse trenes inn, og du skal kunne bruke <b>3-4 gode grep</b> i lett sparring. Ledd låser og kvelninger.	Du skal kunne sparre lett i 5 minutter, hvor du forsøker å finne gode posisjoner og kontrollgrep. Primært sparrs det uten bruk av slag, spark og atemi.