



## GULT BELTE

Kunnskap	Ferdigheter som må utvikles	Praktisk anvendelse
Volt forover, bakover og sideveis fall (ukemi waza).	Volter forover og bakover. Fokuser på armføring, pusteteknikk og generell kroppskontroll når du ruller, men også når du blir kastet via sideveis fall.	Du blir dyttet og skal gjøre volt forover og bakover fra stående til stående posisjon. Du skal kunne volte å lande i sideveis fall.
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 og uppercuts. (tsuki/zuki waza)	Du skal utvikle evnen til å kunne slå kombinasjoner av slag. Du skal kunne slå 2-er kombinasjoner både mot angriper og mot pads. Du må kunne holde pads korrekt.	Først skal du gå 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 60 sekunder. Det er greit hvis begge avtaler at slag ikke skal skje mot hode.
Rette spark, sidespark og rund spark. (geri/keri waza)	Kombinasjoner sammen med slagteknikker. Sparkene utføres i gedan og chudan høyde. Det bør vises minst 3 kombinasjoner.	Først skal du gå 1 runde på 90 sekunder hvor du slår og sparker på pads. Deretter skal du holde pads for partner i 90 sekunder. Etter dette skal du kunne sparre kontrollert og rolig i 60 sekunder. Det er greit hvis begge avtaler at slag ikke skal skje mot hodet.
Angrep i nærkontakt. Du må forsvare deg mot grepsforsøk, samt angrep hvor angriper får tak i hals og hår.	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 angriperens grep ved selv å feste gode grep. Fra disse posisjonene skal du kunne kaste <b>HIKI O TOSHI</b> og <b>O SOTO OTOSHI</b> . Mot angrep som strupetak og hårtak kan også frigjøringer vises. Gjerne tren 2 varianter mot hvert angrep.	<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 og angriper med <b>hårtak</b> og <b>strupetak</b>. Det skal vises forsvaret mot disse.</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 når angriper står nærmere. <b>Tren forflytningsdrillen og blokkeringsdrillen.</b>	Veggsparring i 90 sekunder. Bruk innlærte bevegelser, unnvikelser og blokkeringer for å unngå slagene. Ved riktig tidspunkt beveger du deg vekk fra situasjonen.
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. <b>Teknisk oppgang.</b>
Posisjoner og holdegrep når du har angriper under deg på bakken (osaekomi waza) <ul style="list-style-type: none"><li>• Hon kesa gatame</li><li>• Yoko shio gatame</li><li>• Tate shio gatame</li><li>• Ushiro kesa gatame</li></ul>	Du skal kunne holde angriper fast i ulike posisjoner når begge ligger på bakken. Du skal fra de ulike posisjonene få kontroll ved å komme deg opp via knekontroll på magen. Trenes som en drill.	Du kaster angriper i bakken, og fra de ulike posisjonene skal du holde angriper under kontroll i ca. 60 sekunder. Lett motstand fra angriper.