



ORANGE 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 og 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 og uppercuts.	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. Det er greit hvis begge avtaler at slag ikke skal skje mot hodet.
Rette spark, side spark og rund spark.	Kombinasjoner sammen med slagteknikker. Sparkene utføres i gedan og chudan høyde. Det bør vises minst 3 kombinasjoner .	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. Det er greit hvis begge avtaler at slag ikke skal skje mot hode.
Angrep i nærkontakt. Du må forsvare deg mot grepsforsøk, 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 angripers grep ved selv å feste gode grep. Fra de posisjoner du har skal du kunne kaste O GOSHI og MOROTE GARI . Deretter må du utvikle forsvar når angriper kommer helt inn i din kropp for å kaste eller løfte deg.	<ol style="list-style-type: none">1. Angriper forsøker ulike grep mot deg. Avled disse forsøkene og fest eget grep, deretter skal du kunne kaste.2. Angriper kommer helt inn i kontakt med omfavninger. Forsøk å få grep (underhooks) og bryt balansen og kast.
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. Utvikle forflytningsdrillen og blokkeringsdrillen ytterligere.	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. Teknisk oppgang.
Forsvar fra guard- posisjon nede.	Du skal kunne kontrollere angriper når du ligger nede. Du skal vise løsninger hvor du kan forsvare deg fra denne posisjonen. Angriper kan også slå. Målet er å komme trygt opp i stående posisjon. Tren inn 2 løsninger.	Angriper blir sittende på kne i din guard, og vil forsøke å slå deg eller kvele deg, du må forsvare din posisjon.
Forsvar fra angripers mountposisjon (tate shio gatame) Du blir slått eller forsøkt strupt.	Du skal kunne få angriper ut av balanse via kraftig hoftebruk, beskytte deg mot slag, kom deg vekk og opp i guard. Vis 2 løsninger.	Angriper sitter i posisjonen og angriper deg med slag, eller struper deg. Kontrollerte angrep, men litt motstand. Forsvar deg.

