



GRADERINGSREGLEMENT KICKBOXING

INNLEDENDE KOMMENTARER

Graderingssystemet innenfor Mudo Kickboxing bygger i utgangspunktet på graderingsreglementet til Norges Kickboxing Forbund (NKBF). Det er enkelte avvik, bl.a. ved at vi ikke utfører musical forms eller pointfighting. Bakgrunnen for dette er at vi ønsker å fokusere 100% på kickboxing lett- og fullkontakt.

Hensikten med graderingssystem er at vi skal ha felles kjøreregler i Mudo. Det er med på å skape samhörighet og gjør det forutsigbart for alle med tanke på hva som kreves til beltene. Målet med Graderingsreglene og Graderingstrappen er å konkretisere reglementet med håndfaste eksempler på innhold til hvert belte samt hva som skal vurderes i de ulike delene av graderingen.

Det vil også øke mulighetene for en felles praktisering og hjelpe trenere/utøvere til å legge opp en hensiktsmessig progresjon frem til de høyeste beltene.

Inndelingen i veiledningen er foretatt etter hvilke belter det kan være naturlig å kjøre sammen: Gult/orange, Grønt I/II, Blått I/II, Brunt I/II/III.

GENERELLE KOMMENTARER TIL GRADERINGEN

Litt om teknikk

Teknikk er måten en bestemt bevegelse utføres på. Eksempel frontspark, - utgangsstilling, ansettning, slutfase/treffpunkt.

God teknikk betyr at utførelsen er hensiktsmessig eller "god" i forhold til et bestemt mål.

Målet er styrende for hva som kan kalles god teknikk, og det finnes derfor ikke en fasit for hvordan gode teknikker skal utføres i enhver sammenheng. Hvis hovedmålet er å treffe motstander, er det i utgangspunktet av mindre betydning hvordan teknikken ser ut så lenge det blir et treff.

På den annen side er teknikkene slik de beskrives som "ideelle", utviklet over lang tid og har vist seg å være de mest effektive i forhold til kraft og hurtighet, med utgangspunkt i



menneskets fysiske potensiale. Det er derfor viktig i innlæring og treningsarbeide, også gradering, og fokusera på «ideal» teknikker.

1

Gjennomføring

Et viktig mål med alle graderinger er at hver kandidat skal få vise sine ferdigheter. I praksis betyr det at kandidaten får tilstrekkelig tid til å vise teknikkene gjennom enkelte rolige sekvenser. Samtidig er det viktig å avklare hvor gode teknikkene faktisk er, ved å ta hensyn til kjennetegn for gode teknikker beskrevet i forrige avsnitt. Dette gjøres best ved å skape varierte og stressende situasjoner med korte pauser og hurtige tellinger for å teste hvor stabil teknikken er. Tempo er viktig for at de beste skal få mulighet til å vise sitt ferdighetsnivå og for å skille de gode fra de mindre gode kandidatene.

Graderingstrapp

Graderingstrappen er en mal for hva som er pensum til hvert belte. Den er også et redskap som kortfattet beskriver en god og langsiktig utvikling fra nybegynner til sort belte. Hensikten med "trappen" er at den skal være et hjelpemiddel til forutsigbarhet og bedre systematikk i treningsarbeidet.

Progresjon og differensiering konkretiseres, herunder ferdigheter som er nødvendige for gode prestasjoner til de høyere beltene. Trening i samsvar med "trappa" øker mulighetene for at flere vil oppleve en treningshverdag preget av utviklingsfokus og økende mestringsfølelse. Det er viktige momenter for å opprettholde god motivasjon over tid.

Hovedmålet er at Graderingstrappen skal skape en felles forståelse for utvikling av utøvere til hvert enkelt belte og således bidra til å heve nivået.

Delmål:

- Sikre at alle Mudo senterene og instruktørene har like god innsikt i hva som er relevant pensum til hvert belte.



- Synliggjøre teknikker og omfang det forventes kandidater skal mestre til hvert belte. • Sikre en systematisk og best mulig utvikling fra nybegynnere til sort belte.
 - Sikre langsiktige og felles utviklingsprosesser i sentrene.
 - Synliggjøre treningsfokus til hvert belte.

 - Sikre at utøvere får utfordringer og kunnskap som trinn for trinn fører til gode graderingsprestasjoner.

 - Skape et treningsmiljø med felles oppfatning av krav til beltene. • Skape et mer enhetlig og samkjørt graderingssystem.
 - Skape motivasjon.
 - Skape forutsigbarhet.

 - Bidra til mindre frafall.
- Til hvert belte er det en oversikt over hva kandidaten må være forberedt på å bli testet i.

2

Oversikten er veiledende for treningsfokus mellom graderingene. Det er en forutsetning at kandidaten har trent på innhold til belte det skal graderes til. I motsatt fall skal det være vanskelig å bestå. Graderinger må på sin side må ta utgangspunkt i utvalgte deler av pensum. I motsatt fall vil graderingene bli ugunstig lange. Se veiledende graderingstid som er oppgitt for hvert belte.

Graderingsdommerens huskeliste

Før gradering

- Være grundig forberedt, ha satt seg nøyte inn i Graderingsreglementet og Graderingstrappen
- Graderingsdommer ikke kan gradere utøvere til høyere belte enn inntil to belter under eget beltenivå. Eks Graderingsdommer med Brunt I belte kan gradere opp til Grønt II.

Til brunt I/II/III-graderinger skal det være minst to graderingsdommere med sort belte. Gradering til Blått II eller høyere skal foregå på vinter- eller sommerconvention.



- Husk å ta med: reglement, poengskjema, klokke, skrivesaker, diplomer, belter, korrekt antrekk, drikke og energi.
- Forberede kandidaten på at graderingen er en hard fysisk og psykisk påkjenning.
- Kontroll av utøverne: alder, treningsiver/oppmøte, kampbok, dagsform/helse/ sykdom, betalt kontingent/graderingsgebyr, antrekk, utstyr, negler, øreringer etc.
- Oppstilling av utøvere på uvante plasser og bort fra speil
- Kort gjennomgang av retningslinjer for gradering, herunder poengtere:
 - Ikke snakk under gjennomføringen så sant det ikke stilles direkte spørsmål av graderingsdommer. Rekk opp hånden ved spørsmål.
 - Alle som går opp skal være uthvilte og friske uten sykdom i kroppen. Kandidater som er syke eller skadet skal ikke gradere seg.
 - Graderingen krever maks innsats. Det er lov å trekke seg underveis, men dommerne kan også avbryte testen ved dårlig innsats: For eksempel dersom kandidaten etter gjentatte anmodninger fortsetter med dårlig innsats.
 - Gjennomføring og vurdering gjøres ut fra fastsatt mal i NKBF. Det kreves en gitt poengsum for å bestå til hvert belte. Ved for lav poengsum er det ikke bestått.

Graderingsdommeres vurdering er suveren og kan ikke påklages.

Under gradering

- Påse at alt går riktig for seg etter reglementet og ivareta kandidatenes sikkerhet.
- Sørg for at alle får vist sitt ferdighetsnivå.

3

- Få frem det beste i kandidatene: være streng men høflig, motivere, holde disiplin og høyt tempo, gi korte og presise beskjeder. Husk at det er store individuelle forskjeller i hva som motiverer og hvor mye den enkelte "tåler".



- Gi ofte drikkepauser.
- Fortløpende motivere til stor innsats. Ikke veilede mht. teknisk utførelse.
- Ta hensyn til at kandidatene er ulike (høyde, vekt, alder, kjønn).
- Vurdere kandidatene ved hjelp av poengskjema og egne notater slik at utfyllende tilbakemelding kan gis.

Bedømming

- Innsats og ferdigheter. Ingen får beltet. Det skal fortjenes.

- Nøktern, nøytral og streng. Tvilen kommer ikke kandidaten til gode, spesielt ikke ved dobbelgradering eller ved gradering til høyere belter.

- Fortløpende notere ned poeng (evt. med +/-) og stikkord for hver kandidat.

Ved poenggivning: Ta utgangspunkt i hva som må til for å bestå: juster poeng opp eller ned i forhold til dette.

- Merk at poengene vurderes strengere til høyere enn lavere belter. Poeng som gis under hver graderingsdel og sluttpoengsum skal gjenspeile dette. Det skal for eksempel mer til for å oppnå 3 poeng under basic til orange enn til gult belte. En kandidat som oppnår 15 poeng til orange belte, har likeledes stått for en sterkere prestasjon enn en kandidat som får samme poengsum til gult belte.

Etter gradering

- Fremgang fra forrige gradering er viktig.

- Regne sammen poeng. Tre plusser gir et poeng opp. Tre minuser gir et poeng ned.

- Lage en kort oppsummering for hver kandidat: Hva har vært bra, hva kan forbedres og hvorfor bør det forbedres.

- Graderingsdommer er suveren, avgjørelser kan ikke påklages. • Dele ut diplomer og belter.



- Gi konstruktiv og presis tilbakemelding til den enkelte, gjerne på tomannshånd. Det er viktig for utøvere å vite hva de må jobbe videre med til neste belte. Ved å rette fokus mot utvikling og forbedring, kan indre motivasjon utvikles. Det er en indre drivkraft som øker sannsynligheten for å stå på med trening over lengre tid. Tilbakemelding kan gis etter følgende mønster:

- 1) Forklare hva som har vært bra.
- 2) Forklare hva som kunne vært bedre.

4

- 3) Forklare hvorfor det kunne og burde vært bedre.

Mange vil på den måten lettere ta til seg tilbakemeldingen. Det øker muligheten for at det jobbes med de viktige og riktige tingene som gir utvikling til neste gradering.

- Være bevisst på hvordan det gis tilbakemelding, spesielt ved stryk. Det er da viktig å motivere kandidaten til videre engasjement i kickboksing.
- Opplyse de som evt. stryker at de kan prøve seg på ny gradering tidligst etter to måneder.

UTØVERS HUSKELISTE

- Vær oppmerksom på at graderingen er en tøff fysisk og psykisk påkjenning.
- Møt forberedt! Les reglement for å ha kunnskap om hva som kreves av deg i forhold til beltet du skal graderes til.
- Møt uthvilt og frisk uten sykdom i kroppen. Hvis du er syk skal du ikke gradere deg.
- Skader tas ikke hensyn til med mindre du er kronisk skadet. Ha i så tilfelle med legeerklæring og bekreftelse fra graderingskomiteen om godkjenning for gradering med handicap.



• Du går opp til beltet som er en grad høyere enn det du har. Det er ingen som skal "dobbelgradere" seg. Evt. vurderinger til dette gjøres underveis av graderingsdommere.

- Ha betalt medlemskontingent.
 - Spist/drukket tilstrekkelig og riktig i forkant.
 - • Korrekt antrekk (t-skjorte og lang treningsbukse).
 - • Kampbok.
 - • Drikke/energi (du kan ikke regne med å få lov til å forlate lokalet under gjennomføringen).
 - • Håndkle og evt. ekstra t-skjorte.
 - • Utstyr til sparring (fom. Grønt I).
 - • Sportstape, ispose etc. til evt. akutte skader.
 - Vær velstelt (kortklippede negler etc.).
 - Ta ut øreringer, pearcinger etc.
 - Ikke snakk under gjennomføringen så sant du ikke blir stilt direkte spørsmål av graderingsdommer. Rekk opp hånden dersom du har spørsmål.
 - Vis respekt for medutøvere og graderingsdommere.
 - Ha full innsats og fullt fokus på oppgavene som gis.
 - Trener kan motivere til innsats men ikke gi teknisk veiledning.
 - Påse at du inntar nok drikke og energi under gjennomføringen.
 - Benytt evt. pauser best mulig: Drikke, evt. energi, tøye etc. 5
- Graderingsdommers avgjørelse er suveren. Det er ikke klagerett!

GRADERINGSGJENNOMFØRING

Det er viktig at øvelsene under graderingen gjennomføres i den rekkefølgen graderingsreglementet angir. Dette for å få en best mulig gjennomføring mht. allsidig testing av tekniske og fysiske egenskaper. Hensikten med de ulike graderingsøvelsene er nettopp at utøverne skal vise allsidige ferdigheter i kontrollerte situasjoner. Når det gjelder omfanget til det enkelte belte, forventes det at kandidaten behersker alle teknikker jfr. Graderingstrappen. For å begrense graderingens varighet til det forsvarlige, prøves kandidatene i et utvalg teknikker.



INNLEDENDE BASIC

Kraftfulle og eksplosive teknikker skal vises. Kandidaten skal komme raskt tilbake til utgangsstilling. Utgangsstillingen skal være den samme uavhengig hvilken teknikk som gjennomføres. Noen kjenne- tegn på en god basisteknikk: God beskyttelse/guard, maks kraft i forhold til rekkevidde, god rotasjon/vridning/hoftebruk, høy ansetning ved spark, bevegelsesbane ("ren"), god mulighet for oppfølgende teknikk som følge av god balance og riktig tyngdepunkt. Graderingsdommer benytter denne delen til å få en generell oversikt over kandidatens tekniske ferdigheter. Ved å se etter ytterpunktene, kan det tidlig bli klart om noen bør vies ekstra oppmerksomhet. Det kan være mht. lav innsats eller ferdigheter som kvalifiserer for ikke bestått eller dobbelgradering. Ingen poengvurdering.

SKYGGEKAMP

Det skal være en viss realisme i gjennomføringen, det vil si at kandidaten forholder seg til én tenkt motstander. Det skal ikke være skyggekamp som gjennomføres mot flere tenkte motstandere. Teknikkene skal enten gjennomføres som full- eller lettkontakt. Hensikten er at kandidaten skal vise realistiske offensive og defensive teknikker i bevegelse. Bedømming foretas etter: teknikk-utførelse og variasjon, utvalg- og sammensetning av teknikker, bevegelse/blokk/unnvikelse, rytme, balanse, konsentrasjon, uforutsigbarhet, temposkifte, finter.

SPARRING

Kandidatene skal gjennom sine tekniske ferdigheter vise god kontroll offensivt og defensivt.

De skal gjennomføre en god teknisk sparring. Bedømming baseres på utvalg teknikker, teknikkvariasjon, taktikk, overblikk, kampforståelse, innsats, bevegelse/blokkering/unnvikelse, balanse, konsentrasjon og innsats. Respekt for "motstanders" helse og ferdigheter er viktig. I tillegg gjelder følgende for de ulike disiplinene:

- Fullkontakt: "Full stil", vise god kontroll gjennom typiske fullteknikker offensivt og defensivt, disiplinert. Tyngre teknikker til kropp, lettere til hodet. Hardheten i teknikkene økes noe oppover i beltene, men ikke så hardt at det er fare for KO.

Hensikten er å vise mestring av fullkontakt i ulike situasjoner. **TEKNIKK MOT PARTNER**

Ved kamptechnikker mot partner skal det være hurtige, velkoordinerte og presise teknikker som gjennomføres med god kontroll. Partner skal aktivt dekke seg mot angrep. Hensikten er å vise gode teknikker i høyt tempo med kontroll. Fra og med blått belte bør det tilstrebes at både angriper og forsvarer gjennomfører teknikkene i bevegelse. Selvvalgte kombinasjoner gjør det mulig for kandidaten å vise sin spisskompetanse.

AVANSERTE SPARK

Når avanserte spark gjennomføres, skal de være hurtige, velkoordinerte og presise med god kontroll. Partner skal stå i god guard og dekke seg mot sparkene. Hensikten er å vise mestring av avanserte spark i en situasjon med god kontroll. Hensikten med denne delen er at kandidaten skal få vise sin spisskompetanse innenfor ulike typer spark. Hensynet til partner som dekker seg best mulig er viktig.

SPARKEPUTE/SEKK

Teknikker på sparkepute skal være tunge og kraftfulle for å "flytte partner" som på sin side skal prøve å bli stående. Sparket skal med andre ord "gå gjennom puta". Innsats og styrke er viktig. Hvor pene teknikkene har mindre betydning så lenge de er kraftfulle og kommer fra vanlig kampstilling. Det vil si at spark med fremre bein faktisk kommer fra fremre bein uten at kampstilling endres. Hensikten er vise så kraftfulle spark som mulig.

SEKK

På sekken skal kandidaten gjennomføre realistiske kamptechnikker med høy frekvens i bevegelse. Kandidaten skal bevege seg i forhold til sekken som skal henge fritt. Hvis to og to jobber sammen på en sekk, skal den ene kandidaten støtte sekken slik at mye pendling unngås. Sekken skal ikke holdes stille. Vurdering foretas i forhold til teknikkutførelse, teknikkvariasjon, tempo, temposkifte og at det er tyngre slagteknikker i runder med bare bruk av armene. Hensikten er å vise gode og kamprelaterte teknikker i bevegelse, spesielt evnen til å opprettholde teknikker i sliten tilstand.

BASIC



Kraftfulle og eksplosive teknikker skal vises. Kandidaten skal kunne holde et høyt tempo og komme raskt tilbake til utgangsstilling. Utgangsstillingen skal være den samme uavhengig hvilken teknikk som gjennomføres. Noen kjennetegn på en god basisteknikk: God beskyttelse/guard, maks kraft i forhold til rekkevidde, god rotasjon/vridning/hoftebruk, høy ansetning ved spark, bevegelsesbane ("ren"), god mulighet for oppfølgende teknikk som følge av god balanse og riktig tyngdepunkt.

KOMBINASJONER

Kraftfulle og eksplosive teknikker skal vises. Kandidaten skal kunne holde et høyt tempo og komme raskt tilbake til utgangsstilling som skal være den samme uavhengig hvilken teknikk som gjennomføres. Kjennetegn på gode kombinasjoner: God beskyttelse, "uansonsert" (ikke vises før den kommer), maks kraft i forhold til rekkevidde, rotasjon/vridning/hoftebruk, ansetning ved spark, bevegelsesbane ("ren"), god mulighet for oppfølgende teknikk som følge av god balanse og riktig tyngdepunkt.

STYRKE 7

Generelt vurderes gjennomføring av styrke etter utførelse/kvalitet, utholdenhet og innsats.

Hvorvidt kandidaten har vist god styrke og kraftfulle teknikker underveis tas her med i vurderingen. Det vil si at en kandidat som har "holdt igjen" tidligere i graderinga, ikke kan vente seg høy poengskåre, selv om styrkedelen i seg selv er bra gjennomført. Det skal ikke lønne seg å spare på kreftene, blant annet fordi graderingen skal teste kandidatenes totale kapasitet.

Styrkedelen gjennomføres med relativt få repetisjoner. Det er derfor viktig med fokus på korrekt utførelse av øvelsene, slik at de blir av god kvalitet og tilstrekkelig tunge til å teste utholdende styrke (muskulær utholdenhet). Det er viktig å unngå hurtige repetisjoner som fører til motbevegelse og at andre faktorer enn muskelstyrken gjør jobben: Underlag som "trampoline" ved pushups, hoftebevegelse ved situps, generell elastisitet/"strikkeffekt" i muskulatur ved raske repetisjoner av spensthopp etc. Ved vurdering av styrkekarakter skal det også i en viss grad tas med i betraktning hvor kraftfulle teknikkene har vært gjennom hele graderingen. Utøvere som "sparer" seg til styrken skal trekkes for dette.

Spensthopp



I utgangsstilling senkes kroppen slik at lårene er parallelt med gulvet. Hendene holdes frem slik at det ikke er tvil om de brukes som støtte på lårene for avlastning. Blikket rettes frem og korsryggen holdes slik at den har en naturlig svai. På kommando skal det hoppes høyt opp samtidig som hendene føres bakover. Hendene skal ikke "kastes opp" slik at de brukes som hjelp til å komme seg opp fra utgangsstilling. Deretter er det rett ned i utgangsstilling for å avvente ny kommando. Småpauser i form av å "hvile på strake bein" før ny utgangsstilling inntas skal unngås. Hensikten med denne øvelsen er å teste muskler (knestrekker og hofteladdstrekker) som påvirker kraft i spark.

Sit-ups

I startposisjon er overkroppen hevet høyest mulig samtidig som korsryggen har kontakt medgulvet. Hendene holdes bak hodet med fingrene mot hverandre. Magemusklene skal være spent. På kommando "ned" slippes overkropp ned til gulvet, ved ny og nesten umiddelbar kommando "1" heves overkropp tilbake til utgangsstilling. Deretter følger en kort "pause" i øvre stilling før sekvensen gjentas på nytt med telling "2" osv. Pausene hjelper kandidaten til å gjennomføre øvelsen med god kvalitet. Det innebærer at motbevegelse som gjør øvelsen lettere å gjennomføre unngås. Hensikten med øvelsen er å teste rette bukmuskler som beskytter indre organer, stabiliserer og påvirker tåleevnen i kroppen.

Albue-kne

I startposisjon holdes hendene med fingerspissene samlet bak hodet mens overkroppen vris diagonalt slik at høyre albue berører venstre kne. Det nederste beinet skal alltid være strakt og befinne seg 1 cm over gulvet. Ved telling vris overkroppen til motsatt side slik at venstre albue berører høyre kne osv. Merk at personer som kjenner øvelsen i korsryggen kan gis lov til å heve det nederste benet slik at det holdes høyere enn 1 cm. Mellom hver telling er det en kort pause.

Hensikten med øvelsen er å teste muskler for ansetning (hofteladdsbøyer), vridning i slag og spark (skrå bukmuskler) og beskyttelse av indre organer (rette bukmuskler).

8

Rygghev



I startposisjon er overkropp og bein hevet 1 cm over gulv. Det skal ikke være mye svai i korsrygg. Hendene holdes bak hodet med armene ut til siden. På kommando "ned" slippes overkropp og hender ned til gulvet, ved ny og nesten umiddelbar kommando "1" heves overkropp kontrollert tilbake til utgangsstilling. Det vil si at kroppen ikke skal "vippes opp" med en hurtig bevegelse.

Deretter følger en kort "pause" i øvre stilling før sekvensen gjentas på nytt. Pausene hjelper kandidaten til å gjennomføre øvelsen med god kvalitet. Det innebærer at motbevegelse som gjør øvelsen lettere å gjennomføre unngås. Hensikten med øvelsen er å teste muskler som bidrar til å stabiliserer overkroppen. Det er viktig å trene denne muskelgruppen når det trenes mye styrke for bukmusklene for å forebygge skader.

Smale push-ups

I startposisjon støttes hendene mot gulvet i skulderbreddes avstand, bein er samlet og kroppen har en liten naturlig svai i korsrygg. På kommando "ned" bøyes det i albueleddet som peker bakover (ikke til siden) slik at kroppen senkes til 1 cm over gulvet. Etter en kort pause følger ny kommando "1" der kroppen heves tilbake til utgangsstilling. Deretter følger en ny kort "pause" før sekvensen gjentas med telling "2" osv. For mange kan det være en hjelp å la fingrene peke skrått ut til siden for at albueene skal peke bakover. Det er viktig at kroppen holdes fiksert med naturlig svai i korsrygg under hele gjennomføringen slik at "bananstilling" unngås på vei ned/opp. Hele kroppen skal altså heves og senkes samtidig. Blir øvelsen for tung å gjennomføre, kan den kjøres på "knærne". I så tilfellet er det fortsatt viktig å påse at kroppen er fiksert.

Rumpa skal ikke peke opp! Hensikten med øvelsen er å teste muskler (armstrekker og fremre deltamuskel) som påvirker kraften i rette slag.

Armer ut

Øvelsen starter umiddelbart etter push-ups. I startposisjon holdes armene rett ut i skulderhøyde.

Deretter kjøres armbevegelser med små bevegelsesutslag i skulderleddet, f eks. Armer opp/ned/frem/tilbake, åpne/knytte hender, sirkle armer frem/tilbake, vri armene og



skulderleddet frem/tilbake. Hensikten med øvelsen er å teste kandidatenes siste vilje til å bestå graderingen.

Målet med eksemplene er å gi konkrete forslag til gjennomføring av alle elevgraderinger. Det er tatt utgangspunkt i innledningen og Graderingstrappen. Innholdet til hvert belte er dermed et relevant steg på veien mot et høyere belte. Det vil øke mulighetene for en felles praktisering og sikre utøvere som en gang skal opp til de høyeste beltene en tilnærmet felles plattform. Merk at innholdet er veiledende. Det er derfor opp til den enkelte graderingsdommer å velge ut samt sette sammen kombinasjoner etc. Inndelingen er foretatt etter hvilke belter det kan være naturlige å kjøre sammen: gult/orange, grønt I/II, blått I/II, brunt I/II/III.

GRADERINGSEKSEMPLER

GRADERING TIL GULT / ORANGE BELTE Basic

9

5 repetisjoner

Rette slag, hook og uppercut med begge armer. Etter hver type slagteknikker kjøres enkle kombinasjoner: rett venstre/høyre kryss, venstre hook/høyre hook, venstre uppercut/høyre uppercut. Fremre backhand.

Frontspark, rundspark og sidespark med begge bein.

Skyggekamp (gult 1-3 poeng, orange 1-6 poeng)

- 1.30 min bevegelse/blokkering/unnvikelse - 1.30 min beinteknikk
- 1.30 min arm og beinteknikk
- 1.30 min armteknikk

Basic (armteknikker 1-6 poeng, beinteknikker 1-6 poeng)

Teknikker i vanlig kampstilling: 15 repetisjoner



Rette slag, hook og uppercut med begge armer. Etter hver type slagteknikker kjøres enkle kombinasjoner: rett venstre/høyre kryss, venstre hook/høyre hook, venstre uppercut/høyre uppercut. Fremre backhand.

Frontspark, rundspark og sidespark med begge bein. Teknikker i omvendt kampstilling: 15 repetisjoner

Rette støt, hook og uppercut med begge armer. Etter hver type slagteknikker kjøres enkle kombinasjoner: rett venstre/høyre kryss, venstre hook/høyre hook, venstre uppercut/høyre uppercut. Fremre backhand.

Frontspark, rundspark og sidespark med begge bein.

Kombinasjoner (1-6 poeng)

Gult 8 kombinasjoner á 15 repetisjoner Orange 10 kombinasjoner á 15 repetisjoner

- rett venstre/høyre kryss/venstre frontspark - høyre kryss/rett venstre
- høyre kryss/rett venstre/høyre frontspark
- rett venstre/høyre rundspark
- høyre kryss/venstre rundspark
- venstre backhand/venstre sidespark

10

- venstre frontspark/høyre kryss
- høyre uppercut/venstre hook
- venstre uppercut/høyre hook
- rett venstre/høyre kryss/venstre hook/høyre uppercut - rett venstre/høyre kryss/venstre rundspark
- rett venstre/høyre sidespark
- høyre kryss/rett venstre/venstre sidespark
- venstre frontspark/rett venstre/høyre rundspark



- rett venstre/høyre kryss til kropp/rett venstre/høyre kryss til hodet

Sparkepute

10 repetisjoner

Frontspark, rundspark og sidespark med begge bein.

Styrke (1-6 poeng)

Gult: 25 spenst hopp 25 sit-ups/albue-kne 25 /rygghev 25/push-ups 25

3 min armer

Orange: 30 spenst hopp 30 sit-ups/albue-kne 30/rygghev 25/push-ups 25

3 min armer

Minste poengsum for bestått gradering

Gult: 14 poeng

Orange: 15 poeng

NB! Poengene vurderes strengere til orange enn til gult belte. Poeng som gis under hver graderingsdel og sluttpoengsum skal gjenspeile dette.

GRADERING TIL GRØNT I / II BELTE

Basic

5 repetisjoner



Rette slag, hook, uppercut og backhand med begge armer. Uppercut kjøres til kropp og hode. Etter hver type slagteknikker kjøres enkle kombinasjoner: rett venstre/høyre kryss, venstre hook/høyre hook osv. Frontspark, rundspark og sidespark med begge bein.

Skyggekamp (1-6 poeng)

11

- 2 min bevegelse/blokking/unnvikelse - 2 min beinteknikk
- 2 min arm og beinteknikk
- 2 min armteknikk

Basic (armteknikker 1-6 poeng, beinteknikker 1-6 poeng)

Teknikker i venstre kampstilling: 15 repetisjoner

Rette slag, hook, uppercut og backhand med begge armer. Uppercut kjøres til kropp og hode. Etter hver type slagteknikker kjøres enkle kombinasjoner: rett venstre/høyre kryss, venstre hook/høyre hook osv. Frontspark, rundspark og sidespark med begge bein.

Teknikker i høyre kampstilling: 15 repetisjoner

Rette slag, hook, uppercut og backhand med begge armer. Uppercut kjøres til kropp og hode. Etter hver type slagteknikker kjøres enkle kombinasjoner: rett venstre/høyre kryss, venstre hook/høyre hook osv. Frontspark, rundspark og sidespark med begge bein.

Kombinasjoner (1-6 poeng)

10 kombinasjoner á 15 repetisjoner.

- rett venstre/høyre kryss/venstre pushkick
- høyre kryss/rett venstre/høyre pushkick
- rulle til venstre/venstre hook/høyre uppercut
- rulle til høyre/høyre kryss/venstre sving/høyre rundspark
- rett venstre med venstre steg frem/høyre rundspark
- rett venstre/høyre kryss med venstre steg frem/venstre rundspark
- høyre kryss med venstre steg frem/venstre frontspark

- rett venstre med høyre steg tilbake/venstre sidespark
- høyre kryss med høyre steg tilbake/venstre uppercut/høyre hook
- venstre uppercut/høyre uppercut/venstre hook/høyre hook/rett venstre/høyre kryss - venstre sving/høyre turnkick
- rett venstre/høyre frontspark/rett høyre/venstre rundspark
- venstre rundspark/rett venstre/høyre kryss
- venstre pushkick/rett venstre/høyre rundspark

12

- rett venstre/høyre kryss/høyre sidespark
- venstre backhand/venstre sidespark
- venstre frontspark/høyre kryss
- høyre kryss/rett venstre/venstre sidespark
- venstre frontspark/rett venstre/høyre rundspark
- venstre uppercut/høyre uppercut/venstre hook/høyre hook
- rett venstre/høyre kryss til kropp/rett venstre/høyre kryss til hodet Sparring (Grønt I: 1-3 poeng. Grønt II: 1-6 poeng)

- 2 runder á 2 min. lettkontakt

Kampeksempler (1-6 poeng)

3 obligatoriske kampeksempler á 10 repetisjoner.

- rett venstre/rett høyre mot hodet, høyre rundkick til magen
- rundkick til magen med fremste ben, rett høyre til hodet
- dobbelt rett venstre til hodet, venstre pushkick til magen

Sparkepute

10 repetisjoner

Frontspark, rundspark og sidespark med begge bein.



Turnkick med bakerste bein.

Styrke (1-6 poeng)

Grønt I: Spenst hopp 30/ sit-ups 30/albue-kne 30/rygghev 30/push-ups 30

3 min armer

Grønt II: Spenst hopp 35/sit-ups 35/albue-kne 35/rygghev 30/push-ups 30

3 min armer

Minste poengsum for bestått gradering

Grønt I: 17 poeng

Grønt II: 21 poeng

NB! Poengene vurderes strengere til Grønt I enn til Grønt II belte. Poeng som gis under hver graderingsdel og sluttpoengsum skal gjenspeile dette.

13

GRADERING TIL BLÅTT I / II BELTE

Basic

Blått I: 5 repetisjoner, Blått II: 10 repetisjoner

Rette slag, hook, uppercut og backhand med begge armer. Uppercut kjøres til kropp og hode. Etter hver type slagteknikker kjøres enkle kombinasjoner: rett venstre/høyre kryss, venstre hook/høyre hook osv. Frontspark, rundspark og sidespark med begge bein.

Skyggekamp (1-6 poeng)



- 2 min. bev, blokk, unnvikelser - 2 min. beinteknikk
- 2 min. arm og beinteknikk
- 2 min. armteknikk

Basic (armteknikker 1-6 poeng, beinteknikker 1-6 poeng)

Enkeltteknikker i venstre kampstilling: 15 repetisjoner.

Rette slag, hook, uppercut og backhand med begge armer. Uppercut kjøres til kropp og hode. Etter hver type slagteknikker kjøres enkle kombinasjoner: rett venstre/høyre kryss, venstre hook/høyre hook osv. Frontspark, rundspark og sidespark med begge bein.

Enkeltteknikker i høyre kampstilling: 15 repetisjoner.

Rette slag, hook, uppercut og backhand med begge armer. Uppercut kjøres til kropp og hode. Etter hver type slagteknikker kjøres enkle kombinasjoner: rett venstre/høyre kryss, venstre hook/høyre hook osv. Frontspark, rundspark og sidespark med begge bein.

Kombinasjoner (1-6 poeng).

10 kombinasjoner á 20 repetisjoner.

- rett venstre/høyre kryss/venstre pushkick
- høyre kryss/rett venstre/høyre pushkick
- rulle til venstre/høyre uppercut/venstre hook
- rulle til høyre/høyre kryss/venstre sving/høyre rundspark
- rett venstre/rett venstre med venstre steg frem/høyre rundspark
- høyre kryss med venstre steg frem/venstre pushkick/høyre rundspark
- rett venstre med høyre steg tilbake/venstre sidespark
- høyre kryss med høyre steg tilbake/venstre uppercut/høyre hook/venstre rundspark

14

- venstre uppercut/høyre uppercut/venstre hook/høyre hook/rett venstre/høyre kryss - venstre sving/høyre turnkick
- rett venstre/høyre frontspark/rett høyre/venstre rundspark
- finte venstre frontspark/venstre rundspark/rett venstre/høyre kryss

- venstre pushkick/rett venstre/høyre rundspark
- kroppsfinte/rett venstre/høyre kryss/høyre sidespark
- venstre backhand/venstre sidespark
- rett venstre/høyre frontspark/rett høyre/venstre kryss
- høyre kryss/rett venstre/venstre sidespark
- slide venstre frontspark/rett venstre/høyre rundspark
- rett venstre/høyre kryss til kropp/rett venstre/høyre kryss til hodet - slide venstre sidespark/venstre backhand
- slide venstre rundspark/rett venstre/høyre kryss
- sidestep m rett venstre/høyre kryss/venstre rundspark
- kroppsfinte/rett venstre/høyre kryss/høyre rundspark

Sparring (1-6 poeng)

- 2 runder á 2 min. lettkontakt
- 2 runder á 2 min. fullkontakt

Kampeksempler (1-6 poeng):

6 kombinasjoner á 10 repetisjoner.

3 obligatoriske

- rett venstre/rett høyre mot hodet, høyre rundkick til magen
- rundkick til magen med fremste ben, rett høyre til hodet
- dobbelt rett venstre til hodet, venstre pushkick til magen

3 selvalgte eksempler

Avanserte spark

10 repetisjoner per spark

15

Hoppspark, turnkick, øksespark, doble spark, feiing, hookspark jfr. Graderingstrapp

Sparkepute/sekk (1-6 poeng)

10 repetisjoner pr spark

Frontspark, rundspark og sidespark med begge bein. Turnkick med begge bein.

Sekk



- 2 runder á 1 min. armer/bein

- 2 runder á 1 min. armer

Styrke (1-6 poeng)

Blått I: Spenstopp 35/sit-ups 35/albue-kne 35/rygghev 35/push-ups 35

4 min armer

Blått II: Spenstopp 40/sit-ups 35/albue-kne 35/rygghev 35/push-ups 35

4 min armer

Minste poengsum for bestått gradering

Blått I: 24 poeng

Blått II: 27 poeng

NB! Poengene vurderes strengere til Blått I enn til Blått II belte. Poeng som gis under hver graderingsdel og sluttpoengsum skal gjenspeile dette.

GRADERING TIL BRUNT I / II / III BELTE

Basic

10 repetisjoner

Rette slag, hook, uppercut og backhand med begge armer. Uppercut kjøres til kropp og hode. Etter hver type slagteknikker kjøres enkle kombinasjoner: rett venstre/høyre kryss, venstre hook/høyre hook osv. Frontspark, rundspark og sidespark med begge bein.

Skyggekamp (1-6 poeng)



- 2.30 min. bev, blokk, unnvikelser - 2.30 min. beinteknikk
- 2.30 min. arm og beinteknikk
- 2.30 min. armteknikk

Basic (armteknikker 1-6 poeng, beinteknikker 1-6 poeng)

16

Enkeltteknikker i venstre kampstilling: 25 repetisjoner

Rette slag, hook, uppercut og backhand med begge armer. Uppercut kjøres til kropp og hode. Etter hver type slagteknikker kjøres enkle kombinasjoner: rett venstre/høyre kryss, venstre hook/høyre hook osv. Frontspark, rundspark og sidespark med begge bein.

Enkeltteknikker i høyre kampstilling: 15 repetisjoner

Rette slag, hook, uppercut og backhand med begge armer. Uppercut kjøres til kropp og hode. Etter hver type slagteknikker kjøres enkle kombinasjoner: rett venstre/høyre kryss, venstre hook/høyre hook osv. Frontspark, rundspark og sidespark med begge bein.

Kombinasjoner (1-6 poeng)

10 kombinasjoner á 25 repetisjoner

- passgang forover med rett venstre og høyre kryss/venstre pushkick
- rett venstre på stedet/diagonalgang forover med høyre kryss/rett venstre/venstre sidespark
- passgang bakover med høyre kryss og rett venstre/høyre uppercut/venstre hook
- diagonalgang bakover med rett venstre og høyre kryss/venstre rundspark
- slide venstre sidespark/venstre backhand
- slide venstre rundspark/rett venstre/venstre øksespark/høyre kryss



- lang venstre hook samtidig med kroppsdreining for unnvikelse/høyre kryss/høyre rundspark
- venstre pushkick/rett venstre/høyre rundspark
- lang venstre hook/turnkick
- venstre uppercut/høyre uppercut/venstre hook/høyre hook på bevegelse bakover
- rett venstre/rett venstre med steg/høyre kryss/høyre pushkick
- venstre heelkick/høyre frontspark/rett høyre/venstre kryss
- kroppsfinite/rett venstre/høyre kryss/høyre sidespark
- rulle til høyre/venstre uppercut/høyre hook/venstre rundspark
- rundspark med finte til kropp og spark til hodet/rett venstre/høyre kryss
- finte frontspark/rett venstre/høyre kryss
- rett venstre/høyre kryss, sidestep/høyre kryss/venstre rundspark (dobbel angrep)
- lav venstre uppercut/høyre lav uppercut/venstre uppercut/høyre uppercut/venstre hook/høyre hook/rett venstre/høyre kryss

17

Sparring (Brunt I: 1-6 poeng. Brunt II/III: 1-10 poeng)

Brunt I

- 3 runder á 2 min. lettkontakt, 3 runder á 2 min. fullkontakt

Brunt II/III



- 4 runder á 2 min. lettkontakt - 4 runder á 2 min. fullkontakt

Teknikk mot partner (1-6 poeng)

Kampeksempler

8 kombinasjoner á 10 repetisjoner

3 obligatoriske kampeksempler

- rett venstre/rett høyre mot hodet, høyre rundkick til magen

- rundkick til magen med fremste ben, rett høyre til hodet

- dobbelt rett venstre til hodet, venstre pushkick til magen

5 selvalgte kampeksempler

Avanserte spark

10 repetisjoner pr spark

Hoppspark, turnkick, øksespark, doble spark, feiing, hook spark, spin hook spark, spinkick, triple spark (brunt 3) jfr. Graderingstrapp.

Sparkepute (1-6 poeng)

10 repetisjoner pr spark

Frontspark, rundspark og sidespark med begge bein. Turnkick og hopp turnkick med begge bein. Sekk

- 2 runder á 2 min. armer/bein

- 2 runder á 2 min. armer

Styrke (1-6 poeng)

Brunt I: Spensthopp 40/sit-ups 40/albue-kne 40/rygghev 40/push-ups 35

4 min armer



Brunt II: Spenstopp 40/sit-ups 40/albue-kne 40/rygghev 40/push-ups 40
4 min armer

18

Brunt III: Spenstopp 45/sit-ups 45/albue-kne 45/rygghev 45/push-ups 45 4 min armer
Instruksjonsoppgave

Kandidaten skal vise at han/henne er i stand til å instruere både nybegynnere, vidregående og konkurranseutøvere. Det skal legges vekt på at man er stand til å forklare/beskrive og vise ulike oppgaver. Dele kompliserte teknikker inn i delmomenter, som til slutt kan settes sammen til en enhet. Kandidaten skal under graderingen vise 6 ulike øvelser som skal innlæres/perfeksjoneres.

- - Tre konkrete oppgaver som skal forberedes til graderingen (oppgave gis minst 1 uke før)
- - Tre konkrete oppgaver som gis under selve graderingen

Intruksjonsoppgavene inngår ikke i poengberegningen, men vurderes kun som bestått/ikke bestått. Det kreves bestått for å oppnå det aktuelle beltet.

Minste poengsum for bestått gradering

Brunt I: 30 poeng

Brunt II: 34 poeng Brunt III: 37 poeng

NB! Poengene vurderes strengere desto høyere brunbelte kandidatene går opp til. Poeng som gis under hver graderingsdel og sluttpoengsum skal gjenspeile dette.