



# KICKBOXING

GRADERINGSVEILEDNING



# FORORD

---

Graderingskomiteen har gjennom flere år fått mange spørsmål til gjennomføring av graderinger. Komiteen har også registrert at det forekommer ulik klubbpraksis, noe som gjenspeiles i svært ulike prestasjoner til høyere belter. Det er derfor ønskelig å gi alle et innblikk i hva som kan være hensiktsmessig pensum til de ulike beltene. Likeledes ønsker vi å konkretisere hvordan graderinger til hvert enkelt belte kan gjennomføres med sort belte som langsiktig mål. Målet med synliggjøring er å bidra til en systematisk progresjon og god utvikling for flest mulig som skal gradere seg. DVD bakerst i veiledningen er et også resultat av dette. Filmklippene viser viktige momenter til ulike graderingsdeler.

Arbeidet med Graderingsveiledningen startet høsten 2007. I 2008 forelå et foreløpig utkast som har vært ute til høring. Den nye versjonen som nå foreligger er et resultat av innspill og arbeid innad Graderingskomiteen. Eirik Gundersen, Thor-Arnt Nes, Gorm Solhaug, Mette Solli, Trond Stanghelle, Geir Magne Søfteland, Tonje Sørli og undertegnede er representanter for komiteen som har jobbet med veiledningen.

Vi retter en stor takk til alle som har bidratt. Spesielt vil vi takke utøvere som har bidratt til utarbeiding av filmklipp: Fam C. Elgan, Cathrine Fonnes, Karl Martin Richardsen, Raymond G. Straume, Andreas Lødrup, Jacob J. Christensen, Thea T. V. Næss, Christian Kvatningen, Ida Abrahamsen, Ina Grindheim og Anette Sexe. Sist men ikke minst en stor takk til Marianne Berthelsen for design og Sune Alexandersen for utarbeiding av filmklipp.

Graderingsveiledningen er ikke et endelig produkt. Vi ønsker alle former for tilbakemeldinger, slik at veiledningen neste gang kan bli enda bedre. Ta gjerne kontakt: [graderingskomite@kickboxing.no](mailto:graderingskomite@kickboxing.no).

**Oslo, november 2010**

**Stein M. Eriksen / leder NKBF Graderingskomité**

# INNHold

---

<b>1.0 INNLEDNING</b>	<b>4</b>
<b>1.1 Teknikk</b>	<b>4</b>
<b>1.2 Graderingstrapp</b>	<b>5</b>
<b>1.3 Graderingsdommers huskeliste</b>	<b>7</b>
<b>1.4 Utøvers huskeliste</b>	<b>9</b>
<b>1.5 Graderingsgjennomføring</b>	<b>10</b>
<b>1.6 Innledende basic</b>	<b>10</b>
<b>1.7 Skyggekamp</b>	<b>10</b>
<b>1.8 Musical Forms</b>	<b>10</b>
<b>1.9 Sparring</b>	<b>11</b>
<b>1.10 Teknikk mot partner</b>	<b>11</b>
<b>1.11 Sparkepute/sekk</b>	<b>11</b>
<b>1.12 Teknikker over gulv</b>	<b>12</b>
<b>1.13 Basic</b>	<b>12</b>
<b>1.14 Kombinasjoner</b>	<b>12</b>
<b>1.15 Styrke</b>	<b>12</b>
1.15.1 Spensthopp	<b>13</b>
1.15.2 Sit-ups	<b>13</b>
1.15.3 Albue-kne	<b>13</b>
1.15.4 Rygghev	<b>13</b>
1.15.5 Smale push-ups	<b>14</b>
1.15.6 Armer ut	<b>14</b>
<b>2.0 GRADERINGSEKSEMPLER</b>	<b>15</b>
<b>2.1 Gradering til gult / orange belte</b>	<b>16</b>
<b>2.2 Gradering til grønt I / II belte</b>	<b>18</b>
<b>2.3 Gradering til blått I / II belte</b>	<b>21</b>
<b>2.4 Gradering til brunt I / II / III belte</b>	<b>24</b>

## LITTERATUR

**VEDLEGG:** Nytt graderingsskjema. Gratis treningssamling. DVD med filmklipp.

# 1.0 INNLEDNING

---

I NKBF er graderinger en egen disiplin med stor overføringsverdi til de andre disiplinene: Fullkontakt, lettkontakt, semikontakt, musical forms, low-kick og K-1. Graderingsrettet trening og gjennomføring, med fokus på basisteknikk, bevegelse, styrke, utholdenhet etc., kan være nyttig som forberedelse for deltakelse i konkurranser. Komiteen har gjennom flere år erfart at det er et stort samsvar mellom høye poengsummer og sterke prestasjoner i konkurranser over tid. Gode graderingsprestasjoner *kan* derfor være et godt utgangspunkt for gode konkurranseprestasjoner.

Hensikten med *Graderingsreglementet* er at vi skal ha felles kjøreregler i forbundet. Det er med på å skape samhörighet og gjør det forutsigbart for alle med tanke på hva som kreves til beltene. Målet med *Graderingsveiledningen* er å konkretisere reglementet med håndfaste eksempler på innhold til hvert belte samt hva som skal vurderes i de ulike delene av graderinga. Det vil øke mulighetene for en felles praktisering og hjelpe trenere/utøvere til å legge opp en hensiktsmessig progresjon frem til de høyeste beltene. Innholdet er veiledende og det er derfor opp til den enkelte graderingsdommer å velge ut samt sette sammen kombinasjoner etc. Bruk gjerne venstre blanke side til å gjøre personlige notater mht. gjennomføring. Inndelingen i veiledningen er foretatt etter hvilke belter det kan være naturlige å kjøre sammen: gult/orange, grønt I/II, blått I/II, brunt I/II/III.

I tilknytning til *Graderingsveiledningen* er det utarbeidet filmklipp. De følger med på en DVD bakerst i heftet og ligger på [www.kickboxing.no](http://www.kickboxing.no). Filmklippene viser utvalgte eksempler på viktige momenter i ulike graderingsdeler. De er ikke identiske med det som gjennomføres eller forventes i helhet under en gradering. Filmklippene er derfor *ikke en fasit* for hvordan hver graderingsdel skal utføres.

## 1.1 TEKNIKK

Teknikk er måten en bestemt bevegelse utføres på: For eksempel utførelse av et sidespark. 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.

I musical forms er det visuelle viktig og en god teknikk skal da være estetisk. Gode teknikker varierer avhengig av:

- Stilart: Fullkontakt, semikontakt, lettkontakt, musical forms, low-kick og K-1.
- Person: Fysiske, psykiske og koordinative egenskaper
- Situasjon: Gradering, basic, sparring, kamp, oppvisning

Generelle kjennetegn på en god teknikk innebærer at den er:

- *Hensiktsmessig og effektiv for den enkelte utøver*: For eksempel å treffe motstander uten selv å bli truffet samtidig som skader unngås.
- *Stabil*: Teknikken blir ikke lett påvirket av stress, dagsform, motstander etc.
- *Automatisert*: Teknikken gjennomføres automatisk og ubevisst. Det er ikke nødvendig å tenke på hvordan teknikken skal gjennomføres.
- *Funksjonell*: Teknikken kan enkelt tilpasses varierende forhold, for eksempel ulike stilarter, motstandere og situasjoner.

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.

## 1.2 GRADERINGSTRAPP

Graderingstrappen er en mal for hva som kan være 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 klubber 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 klubbene.
- Synliggjøre treningsfokus til hvert belte.
- Sikre at utøvere får utfordringer og kunnskap som trinn for trinn fører til gode graderingsprestasjoner.
- Skape et treningsmiljø i klubbene 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. 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.

# GRADERINGSTRAPP I NKBF

	Gult	Orange	Grønt I	Grønt II	Blått I	Blått II	Brunt I	Brunt II	Brunt III	Sort	
<b>Veiledende varighet</b>	1.00-1.15 t.	1.15-1.30 t.	1.30-1.45 t.	1.30-1.45 t.	1.45-2.15 t.	1.45-2.30 t.	2.30-3.00 t.	2.30-3.00 t.	2.45-3.15 t.	3.30 - 3.45 t.	
<b>Basic intro</b>	5 reps	5 reps	5 reps	5 reps	5 reps	10 reps	10 reps	10 reps	10 reps	10 reps	
<b>Skyggeboksing</b>	4x1.30 min	4x1.30 min	4x2 min	4x2 min	4x2 min	4x2 min	4x2.30 min	4x2.30 min	4x2.30 min	4x2.30 min	
		Full- eller semikontakt fom. orange belte									
<b>Musical Forms</b>							min 30 sek	min 30 sek	min 30 sek	min 30 sek	
<b>Sparring 2 min runder To motstandere</b>			1semi+1full	1semi+1full	2semi+2full	2semi+2full	3semi+3full	4semi+4full	4semi+4full	4semi+4full 2x15 sek	
					finte sidestep slide	finte sidestep slide	2 selvalgte kroppsvending pass/diag gang doble angrep	2 selvalgte kroppsvending pass/diag gang doble angrep	3 selvalgte kroppsvending pass/diag gang doble angrep	3 selvalgte kroppsvending pass/diag gang doble angrep	
<b>Teknikk mot partner</b>			blokk/parade pushkick rulle dukke steg off/defensiv 10 reps	blokk/parade pushkick rulle dukke steg off/defensiv 10 reps	blokk/parade pushkick rulle dukke steg off/defensiv 10 reps	blokk/parade pushkick rulle dukke steg off/defensiv 10 reps	blokk/parade pushkick rulle dukke steg off/defensiv 10 reps	blokk/parade pushkick rulle dukke steg off/defensiv 10 reps	blokk/parade pushkick rulle dukke steg off/defensiv 10 reps	blokk/parade pushkick rulle dukke steg off/defensiv 10 reps	
		2 selvalgte kombinasjoner fom. Grønt til Blått II belte. 3 selvalgte kombinasjoner fom. Brunt belte									
<b>Avanserte beinteknikker Selvalgte mot partner</b>			turnkick 10 reps 2x30 sek	double spark turnkick 10 reps 2x30 sek	feing hook-kick øksespark doble spark hoppspark turnkick 10 reps 2x30 sek	feing hook-kick øksespark doble spark hoppspark turnkick 10 reps 2x30 sek	spinkick spin hook-kick feing hook-kick øksespark doble spark hoppspark turnkick 10 reps 3x30 sek	spinkick spin hook-kick feing hook-kick øksespark doble spark hoppspark turnkick 10 reps 3x30 sek	triple spark spinkick spin hook-kick feing hook-kick øksespark doble spark hoppspark turnkick 10 reps 3x30 sek	triple spark spinkick spin hook-kick feing hook-kick øksespark doble spark hoppspark turnkick 10 reps 3x30 sek	
<b>Sparkepute</b>	sidespark rundspark frontspark 10 reps	sidespark rundspark frontspark 10 reps	turnkick sidespark rundspark frontspark 10 reps	turnkick sidespark rundspark frontspark 10 reps	turnkick sidespark rundspark frontspark 10 reps	turnkick sidespark rundspark frontspark 10 reps	hopp-turnkick turnkick sidespark rundspark frontspark 10 reps	hopp-turnkick turnkick sidespark rundspark frontspark 10 reps	hopp-turnkick turnkick sidespark rundspark frontspark 10 reps	hopp-turnkick turnkick sidespark rundspark frontspark 10 reps	
<b>Sekk Armer/bein Armer</b>					2x1 min 2x1 min	2x1 min 2x1 min	2x2 min 2x2 min	2x2 min 2x2 min	2x2 min 2x2 min	3x2 min 2x3 min	
<b>Teknikk over gulv</b>			2x15 sek	2x15 sek	3x15 sek	3x15 sek	3x15 sek	3x15 sek	3x15sek	3x15 sek	
<b>Basic Sparkhøyde</b>	20 reps hofte	20 reps mage	20 reps overkropp	20 reps overkropp	25 reps hode	25 reps hode	25 reps hode	25 reps hode	25 reps hode	25 reps hode	
<b>Basic omv. kampstill</b>	15 reps	15 reps	15 reps	15 reps	20 reps	20 reps	20 reps	20 reps	20 reps	20 reps	
					finte sidestep slide	finte sidestep slide	kroppsvending pass/diag avans spark doble angrep	kroppsvending pass/diag avans spark doble angrep	kroppsvending pass/diag avans spark doble angrep	kroppsvending pass/diag avans spark doble angrep	
<b>Kombinasjoner</b>	på stedet offensiv 20 reps	på stedet offensiv 20 reps	pushkick rulle dukke steg off/defensiv 20 reps	pushkick rulle dukke steg off/defensiv 20 reps	pushkick rulle dukke steg off/defensiv 25 reps	pushkick rulle dukke steg off/defensiv 25 reps	pushkick rulle dukke steg off/defensiv 25 reps	pushkick rulle dukke steg off/defensiv 25 reps	pushkick rulle dukke steg off/defensiv 25 reps	pushkick rulle dukke steg off/defensiv 25 reps	
		2 selvalgte kombinasjoner fom. Grønt til Blått II belte. 3 selvalgte kombinasjoner fom. Brunt belte									
<b>Styrke</b>											
<b>Spensthopp</b>	25	30	30	35	35	40	40	40	45	50	
<b>Sit-ups</b>	25	30	30	35	35	35	40	40	45	50	
<b>Albue kne</b>	25	30	30	35	35	35	40	40	45	50	
<b>Rygghev</b>	25	25	30	30	35	35	40	40	45	50	
<b>Push-ups</b>	25	25	30	30	35	35	35	40	45	50	
<b>Armer ut</b>	3 min	3 min	3 min	3 min	4 min	4 min	4 min	4 min	4 min	5 min	

Merknad: Ved utførelse av øksespark/hook-kick/spin hook-kick, skal det treffes med tåball/fotsåle.

## 1.3 GRADERINGSDOMMERS HUSKELISTE

### Før gradering

- Være grundig forberedt: Lest Graderingsreglement og Graderingsveiledning, møte uthvilt og opplagt.
- Inneha to belter høyere enn det graderes til. Merk at graderingsdommer ikke kan gradere utøvere til høyere belte enn inntil to belter under eget beltenivå. Til brunt III-graderinger skal medlem av graderingskomiteen være tilstede. Graderingskomiteen anbefaler at brunbelte-gradering gjennomføres på sommerleiren.
- Ta med: reglement, veiledning, 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 uthvilt 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.
  - Vis respekt for medutøvere!
  - Benytt pauser best mulig: Drikk, innta energi, tøy etc.
  - Er det noen spørsmål før start?
- Hilse og ønske lykke til.

### Under gradering

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

- Bedømming
  - Fremgang fra forrige gradering er viktig.
  - Regne sammen poeng. Tre pluser 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.
  - 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.



## 1.4 UTØVERS HUSKELISTE

- Vær oppmerksom på at graderingen er en tøff fysisk og psykisk påkjenning.
- Møt forberedt! Les reglement, graderingstrapp og veiledning 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 handikap.
- 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.
- Ha selvvalgte teknikker klare til Grønt belte og høyere.
- Ha Musical Forms klar i en langsom versjon uten musikk og en hurtig versjon med musikk fra og med Brunt I.
- Ta med
  - Korrekt antrekk (t-skjorte og lang treningsbukse).
  - Penger til graderingsgebyr.
  - 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.
  - Musikk til Musical Forms (fom. Brunt I).
- 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.
- *Graderingsdommers avgjørelse er suveren. Det er ikke klagerett!*

## 1.5 GRADERINGSGJENNOMFØRING

Det er viktig at øvelsene under graderingen gjennomføres i den rekkefølgen graderingsveiledningen angir. Dette for å ivareta kandidatens sikkerhet under sparring og 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. Men for å begrense graderingens varighet til det forsvarlige, prøves kandidatene i et utvalg teknikker.

I enkelte deler av graderinga, kan kandidaten selv velge mellom full- og semikontakt. Dette gjelder skyggeboksing, selvvalgte kombinasjoner mot partner og selvvalgte kombinasjoner etter basic. Velges for eksempel semikontakt, skal *alle* nevnte deler gjennomføres i typisk ”semistil”.

## 1.6 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 basicteknikk: 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. 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. Poengvurdering gjøres sammen med basic.

## 1.7 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 semikontakt. 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.

## 1.8 MUSICAL FORMS

Kandidaten skal vise konsentrert og sikker opptreden før/under/etter fremføring, gjerne med en viss grad av innlevelse/skuespillerevne. Teknikkene skal være rene (”skarpe”), eksplosive og varierte med ulik vanskelighetsgrad mot flere tenkte motstandere. Balanse, kontroll og generell koordinasjon mellom de ulike teknikkene vurderes. Evt. akrobatiske elementer skal utføres sikkert og stødig. Det er viktig at kandidaten viser hva som mestres fremfor hva som nesten mestres. Akrobatiske elementer av dårlig kvalitet kan med fordel utelates da det ikke stilles krav til akrobatikk i gjennomføringen. Likeledes er det av betydning at det er en viss sammenheng mellom innlagte øvelser og at de har et visst kampelement i seg. Musikken skal brukes aktivt slik at det er sammenheng mellom teknikker og takt/intensitet (bl. a. treffe rytmen i musikken). Ved bruk av våpen skal dette først godkjennes av graderingsdommer. Kandidaten skal vise god kontroll og mestring av våpenet.

## 1.9 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:

- Semikontakt: ”Semistil”, satse i angrepene, vise god kontroll gjennom typiske semi-teknikker offensivt og defensivt. Teknikkene skal være kontrollerte og ”trekkes” ved treff. Hensikten er å vise mestring av semikontakt i ulike situasjoner.
- 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.

## 1.10 TEKNIKK MOT PARTNER

Ved kampteknikker 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. Graderingsdommer bør vise og forklare teknikker som kandidatene skal gjennomføre fra flere vinkler. Selvvalgte kombinasjoner gjør det mulig for kandidaten å vise sin spisskompetanse.

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. Graderingsdommer bør vise og forklare teknikker som kandidatene skal gjennomføre fra flere vinkler. Selvvalgte spark skal også først og fremst være avanserte og med god kontroll. Det vil si at sparkene skal stoppes i trefføyeblikket fremfor at de ”sparkes igjennom” partner. Hensikten med denne delen er at kandidaten skal få vise sin spiss-kompetanse innenfor ulike typer spark. Hensynet til partner som dekker seg best mulig er viktig.

## 1.11 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.

På sekken skal kandidaten gjennomføre realistiske kampteknikker 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.

## 1.12 TEKNIKKER OVER GULV

Arm- og hovedsakelig avanserte beinteknikker kjøres over gulvet mot graderingsdommer med god presisjon. Med presisjon menes det at teknikkene i størst mulig grad kjøres på en tenkt linje fra start til mål. Sparket skal i regelen være på sitt høyeste med treffpunktet på linja. Det skal være hoppspark i hver runde. Teknikkutførelsen teller med i vurderingen under basic beinteknikk.

## 1.13 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.

## 1.14 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, "uannonsert" (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. Graderingsdommer bør vise og forklare teknikkene kandidatene skal gjennomføre fra flere vinkler.

## 1.15 STYRKE

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 kandidatens 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.

### **1.15.1 Spensthopp**

I utgangsstilling senkes kroppen slik at lårene er parallellt 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 (kneestrekker og hofteladdsstrekker) som påvirker kraft i spark.

### **1.15.2 Sit-ups**

I startposisjon er overkroppen hevet høyest mulig samtidig som korsryggen har kontakt med gulvet. 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.

### **1.15.3 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).

### **1.15.4 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.

### **1.15.5 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.

### **1.15.6 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

## 2.0 GRADERINGSEKSEMPLER

---

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.

## 2.1 GRADERING TIL GULT / ORANGE BELTE

### Basic

#### 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: 20 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 20 repetisjoner**

**Orange 10 kombinasjoner á 20 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
- 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  
3 min armer

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

## 2.2 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)

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

### Sparring (Grønt I: 1-3 poeng. Grønt II: 1-6 poeng)

#### Grønt I/II

- 1 runde á 2 min. fullkontakt
- 1 runde á 2 min. semikontakt

### Teknikk mot partner (Grønt II: 1-6 poeng)

#### Ca. 4 kombinasjoner til Grønt II á 10 repetisjoner.

*Rulle, dukke, steg, pushkick, blokk/ parade jfr. Graderingstrapp.*

- rett venstre på steg frem # forflytning tilbake/venstre pushkick til kropp/høyre kryss til hode
- venstre hook # rulle/rett venstre/høyre kryss/venstre rundspark
- høyre hook # rulle/venstre hook/høyre rundspark
- venstre pushkick # forflytning tilbake/høyre frontspark/rett høyre/venstre rundspark
- høyre rundspark # blokk med venstre arm og høyre kryss på steg frem/venstre rundspark
- venstre rundspark # blokk med høyre arm og rett venstre på steg frem/høyre kryss/venstre hook/høyre rundspark
- 2 selvvalgte kampeksempler som skal inneholde slag og spark.

#### Ca. 4 kombinasjoner á 10 repetisjoner.

*Turnkick og doble spark jfr. Graderingstrapp.*

- venstre sidespark/høyre turnkick
- rundspark med finte til kropp og spark til hodet (begge bein)
- venstre pushkick/høyre turnkick
- fritt valgte sparkteknikker (2 runder á 30 sekunder pr. person)

## **Teknikker over gulv:**

- avanserte sparkteknikker over gulv med minimum ett hoppspark pr. runde (2 runder á 15 sekunder pr. person)

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

### **Teknikker i venstre kampstilling: 20 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 20 repetisjoner.**

#### ***Rulle, steg, pushkick jfr. Graderingstrapp.***

- 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
- 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
- 2 selvvalgte kampeksempler som skal inneholde slag og spark

## **Sparkepute**

### **10 repetisjoner**

Frontspark, rundspark og sidespark med begge bein.

Turnkick med bakerste bein.

## **Styrke (1-6 poeng)**

**Grønt I:** 30 spensthopp 30 sit-ups/albue-kne 30 rygghev 30 push-ups  
3 min armer

**Grønt II:** 35 spensthopp 35 sit-ups/albue-kne 30 rygghev 30 push-ups  
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.**

## 2.3 GRADERING TIL BLÅTT 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)

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

### Sparring (1-6 poeng)

#### Blått I / II

- 2 runder á 2 min. fullkontakt
- 2 runder á 2 min. semikontakt

### Teknikk mot partner (1-6 poeng):

**Kampeksempler: Ca. 6 kombinasjoner á 10 repetisjoner.**

**Rulle, dukke, steg, pushkick, finte, sidestep, slide, blokk/parade jfr. Graderingstrapp.**

- kroppsfinte/rett venstre med steg frem # vifteparade/rett venstre/høyre kryss med venstre steg/venstre rundspark til kropp
- slide venstre rundspark # blokk/høyre turnkick
- rett venstre # sidestep og rett venstre/venstre rundspark/høyre kryss
- venstre hook # rulle/rett venstre/høyre kryss/venstre rundspark
- høyre hook # rulle/venstre lang hook/høyre rundspark
- høyre rundspark # blokk med venstre arm/høyre kryss på steg frem/venstre rundspark til hodet
- venstre rundspark # blokk med høyre arm/rett venstre på steg frem/høyre kryss/venstre hook/høyre rundspark til hodet
- 2 selvvalgte kampeksempler som skal inneholde slag og spark

### **Avanserte beinteknikker: Ca. 6 kombinasjoner á 10 repetisjoner.**

#### ***Hoppspark, turnkick, øksespark, doble spark, feiing, heelkick jfr. Graderingstrapp***

- finte sidespark kropp/sidespark hodet (begge bein)
- finte rundspark kropp/rundspark hodet (begge bein)
- rett venstre/venstre øksespark mot guard/rett venstre/høyre rundspark til hodet
- rett venstre/finte høyre fotfeiing/høyre sidespark
- heelkick med fremste bein/spin heelkick med bakerste bein
- lang fremre hook/spinkick med bakerste bein
- finte heelkick hodet/rundspark hodet (med samme bein)
- fritt valgte avanserte sparkteknikker (2 x 30 sekunder)
- 2 runder á 1 min. armer

### **Sparkepute/sekk (1-6 poeng)**

#### **Sparkepute: 10 repetisjoner**

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

### **Teknikker over gulv**

- avanserte sparkteknikker over gulv med minimum ett hoppspark pr. runde (3 runder á 15 sekunder pr. person)

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

#### **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.**

*Rulle, dukke, steg, pushkick, finte, sidestep, slide jfr. Graderingstrapp.*

- 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
- 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
- 2 selvvalgte kampeksampler som skal inneholde slag og spark

## Styrke (1-6 poeng)

**Blått I:** 35 spensthopp 35 sit-ups/albue-kne 35 rygghev 35 push-ups  
4 min armer

**Blått II:** 40 spensthopp 35 sit-ups/albue-kne 35 rygghev 35 push-ups  
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.**

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

### Musical Forms (1-6 poeng)

- rolig uten musikk
- rask til musikk (minimum 30 sek. varighet)

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

#### Brunt I

- 3 runder á 2 min. fullkontakt
- 3 runder á 2 min. semikontakt

#### Brunt II / III

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

### Teknikk mot partner (1-6 poeng)

**Kampeksempler, ca. 7 kombinasjoner á 10 repetisjoner: *Rulle, dukke, steg, pushkick, finte, sidestep, slide, blokk/parade, dobbelt angrep, pass/diagonalgang, kroppsvending, selvvalgte jfr. Graderingstrapp.***

- lang og tung høyre kryss # kroppsvending med lang venstre sving/høyre rundspark
- slide venstre rundspark # blokk/feie med venstre bein/høyre kryss
- rett venstre med steg frem # vifteparade/rett venstre/høyre kryss og rett venstre med diagonalgang/venstre øksespark
- slide venstre rundspark # blokk/bakerste turnkick
- kroppsfinte/rett venstre med steg frem # sidestep med rett venstre/venstre rundspark/høyre kryss
- venstre hook # rulle/venstre uppercut/høyre kryss/venstre rundspark
- høyre hook # rulle/venstre lang hook/høyre rundspark
- rett venstre/høyre kryss # ta slagene i guard/rett venstre/høyre kryss, sidestep/høyre kryss/venstre rundspark (dobbelt angrep)
- høyre rundspark til hodet # blokk med venstre arm/høyre kryss på steg frem/venstre rundspark til hodet
- venstre rundspark til hodet # blokk med høyre arm/rett venstre på steg frem/høyre kryss/venstre hook/høyre rundspark til hodet
- 3 selvvalgte kampeksempler som skal inneholde slag og spark



**Avanserte sparkteknikker, ca. 7 kombinasjoner á 10 repetisjoner: *Hoppspark, turnkick, øksespark, doble spark, feiing, heelkick, spin heelkick, spinkick, triple spark (brunt 3) jfr. Graderingstrapp.***

- finte sidespark til kropp/sidespark til hodet/turnkick
- rundspark med finte til kropp og spark til hodet (begge bein)
- rett venstre/venstre øksespark mot guard/rett venstre/høyre rundspark til hodet
- rett venstre/finte høyre fotfeiing/høyre sidespark
- heelkick med fremste bein/spin heelkick med bakerste bein
- lang fremre hook/spinkick med bakerste bein
- heelkick/rundspark
- heelkick/rundspark/sidespark (brunt 3)
- fritt valgte avanserte sparkteknikker (3 x 30s/pers)

### **Sparkepute/sekk (1-6 poeng)**

**Sparkepute: 10 repetisjoner**

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

**Teknikker over gulv**

- avanserte sparkteknikker over gulv med minimum ett hoppspark pr. runde (3 runder á 15 sekunder pr. person)

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

**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: Rulle, steg, pushkick, finte, sidestep, slide, blokk/ parade, dobbelt angrep, pass/diagonalgang, kropps vending, avanserte spark jfr. Graderingstrapp.**

- 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 kropps dreining 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
- kropps finte/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 (dobbelt angrep)
- lav venstre uppercut/høyre lav uppercut/venstre uppercut/høyre uppercut/venstre hook/høyre hook/rett venstre/høyre kryss
- 3 selvvalgte kampeksempler som skal inneholde slag og spark

## Styrke (1-6 poeng)

**Brunt I:** 40 spenstopp 40 sit-ups/albue-kne 40 rygghev 35 push-ups  
4 min armer

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

**Brunt III:** 45 spenstopp 45 sit-ups/albue-kne 45 rygghev 45 push-ups  
4 min armer

## 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.**

# LITTERATUR

---

Eriksen, S. M. (2006-2008). *Teknikktrening*. Knockout Magazine.

Fiskerstrand, Å. / Myklebust, M. (2004). *Trenerrollen*. Oslo: Akilles.

Gjerset, A. / Haugen, K. / Holmstad, P. (2006). *Treningslære*. Gyldendal Undervisning.

Gjerset, A. m. fl. (1992). *Idrettens treningslære*. Norges idrettshøgskole / Norges idrettsforbund / Universitetsforlaget.

Graderingskomiteen (2004). *Reglement for beltegradering*. NKBF.



# GRATIS TRENINGSSAMLING I DIN KLUBB

Graderingskomiteen holder trenings-samlinger og graderinger i klubber som ønsker det.

## KOMITÉLEDER:

Stein M. Eriksen - 5. Mestergrad  
tlf: 907 55 421

## MEDLEM:

Thor Arnt Nes - 4. Mestergrad  
tlf: 913 36 002

## MEDLEM:

Eirik Gundersen - 4. Mestergrad  
tlf: 408 28 280

## MEDLEM:

Geir Magne Søfteland - 3. Mestergrad  
tlf: 930 55 321

## MEDLEM:

Mette Solli - 3. Mestergrad  
tlf: 936 74 914

## MEDLEM:

Tonje Sørli - 2. Mestergrad  
tlf: 411 05 003

## DETTE GJØR DU:

Ta direkte kontakt med en av instruktørene på listen. Førstemann til mølla & lykke til!



