



## Retningslinjer for ”koronavennlig” gradering i klubb

På bakgrunn av den pågående pandemien og de restriksjonene utøvere må ta hensyn til, har graderingskomiteen utarbeidet noen retningslinjer og forslag for gjennomføring av en ”koronavennlig” gradering.

Gradering er en viktig del av vår idrett og kanskje spesielt viktig nå som flere av våre andre faste aktiviteter er satt på pause på ubestemt tid. Mange utøvere finner motivasjon i å sette seg konkrete mål og jobbe aktivt mot disse. Graderingsrettet trening er også et glimrende utgangspunkt for å tilegne seg et godt teknisk. Vi tenker derfor at det er viktig at tilbudet om gradering fortsetter til tross for pandemien, med noen justeringer for å ivareta smitteverntiltakene.

Vi håper at klubbene vil sette seg inn i retningslinjene og bruke dem aktivt i både trenings- og graderingsplanlegging og gjennomføring den kommende tiden. På denne måten vil både trenere og utøvere kunne gjøre seg kjent med de alternative øvelsene og dermed kunne forberede seg og trene mot graderingen på samme måte som tidligere.

### Tre grunnpillarer for å hindre/bremse smittespredning:

1. Syke personer skal ikke delta på gradering.
2. God hygiene på gradering.
3. Inndeling i soner og redusere kontakt mellom disse.

### Tiltak for å sikre god hygiene:

- Bruke egne drikkeflasker
- Ta med eget håndkle og matte
- Grundig vask av hender før og etter aktivitet
- Bruk av antibakteriell spray før og etter bruk av utstyr (Klubbene må ha tilgjengelig antibakteriell spray)
- Utstyr som brukes av flere forskjellige utøvere (sekk, puter etc.) må desinfiseres før hvert bytte.
- Oppfordre alle som deltar til å benytte alternativer til kollektivtransport.

Det er vanlig gradering for barn (til og med 12 år), ungdom (13 til og med 20 år) og toppidrettsutøvere.

- Bruke egne drikkeflasker
- Ta med eget håndkle og matte
- Vi anbefaler at man har en til to faste partnere gjennom gradering.
- Alt utstyr må desinfiseres før bruk og etter bruk og ved bruk mellom ulike personer.

Alle over 20 år må pr. i dag ha ”Koronavennlig” gradering. Ta hensyn til regionale forskjeller i smitteverntiltak og følg de stadig oppdaterte rådene og føringene for trening og sosial kontakt.



Oppdeling i små grupper (maks 20. pers) med god avstand (minst 1 meter).

Utstyr som kan brukes med god avstand:

- Sekk
- Coach sticks (bilde)

#### Alternativ til sparkepute:

Sparkepute kan byttes ut med sekk, mer mengde på basic-bein, eller utholdenhets-/styrkeøvelse før gjennomføring av teknikkene i form av sirkel eller stasjonstrening hvor man inkluderer sparketeknikk i luften til øvelsen.

#### Eksempler:

- Mengdespark rundspark på sticks/pinner  
*F.eks. 10x2 på hver fot til kropp sammenhengende uten å senke kne og fot*
- Burpees + Frontspark i kombinasjon  
*F.eks. 10 Burpees + venstre frontspark*  
*10 Burpees + høyre frontspark*
- Utfallhopp/twist + Sidespark i kombinasjon  
*F.eks. 10 utfallhopp/twist(begge bein) + høyre sidespark*  
*10 utfallhopp/twist(begge bein) + venstre sidespark*

#### Alternativ til sparring:

##### Skyggeboksing med partner:

1. Flere runder skyggeboksing (inkl. noen runder i lavere tempo) eller inkludere sparrings tilpasset skyggeboksing mot partner (god avstand), med fokus på bevegelses teknikk (defensiv/offensiv) med konkrete oppgaver for å vise kampforståelse mot motstander.

#### Eksempler til høyere belter kan være:

##### 1. Sticks/pinne:

Situasjonen skal være mest mulig relevant og lik en sparrings situasjon, hvor begge er aktive og kommer med kontring og angrep. Å holde sticks krever også presisjon, så her får man testet begge utøverne, både den som holder og den som slår/sparker. Fokus på angrep med rulle/unnvikelse/blokk/fotarbeid. Her kan man legge inn bevegelser fra Graderingstrappen tilsvarende belte det graderes til.

##### 2. Sekk:

For lokaler med få sekker kan man ha stasjoner, noen kan bruke sekk mens andre kjører styrke. Fokus på sekk er å jobbe med sekken som en fiktiv motstander. Vis defensive og offensive kombinasjoner, fotarbeid og bevegelsesmønster, f.eks. kombinere angrep med ruller, unnvikelser, blokkeringer og fotarbeid.



*Graderingskomiteen*