



## Kosthold og Gradering

En gradering er en fysisk test som varer mellom 1-4 timer avhengig av beltegrad. Under gradering er det høy intensitet og gjerne høyere enn trening på samme varighet. I tillegg er prestasjon (teknisk) og behovet for å opprettholde intensitet gjennom hele test viktig for å kunne bestå. Høy intensitet og behovet for god konsentrasjon gjennom hele testen stiller store krav til utøverens fysiske og mentale form. I tillegg til god trening, krever en gradering at du har fått i deg nok energi gjennom mat og drikke. Dette vil gi mer overskudd til å utføre det du har øvet på, slik at du stille forberedt til en ny beltegrad! Derfor krever gradering at også kostholdet er på plass før, under og etter testen.

Under følger det informasjon om dette:

- Behovet for energi
- Dagene før gradering
- Rett før gradering
- Underveis i gradering
- Etter gradering

Håper disse rådene kan hjelpe deg i jakten mot høyere belter.



## Energi

Høy intensitet, konsentrasjon, eksplosivitet og oppmerksomhet som kreves for en beltegradering krever karbohydrater. Under trening, spesielt med høy intensitet bruker kroppen karbohydrater som energikilde. Kroppens karbohydratlagre er begrenset og vil bli brukt opp under en gradering, derfor trenger vi et påfyll i løpet av graderinger som varer over 60 minutter.

Fyller vi ikke på underveis er vi nødt til å senke intensiteten eller i verste fall “møter vi veggen” og får ikke mulighet til å gjennomføre graderingen med samme kvalitet som vi ønsker eller vi må bryte. Prestasjonen faller også ved dehydrering, så disse to faktorene vil derfor være viktige når du planlegger kostholdet ditt før og under graderingen. Fra det første til det siste belte!

• Karbohydrater og  
vann

# Før gradering

Hvor lenge varer graderingen du skal delta på? Er du på de første beltene krever ikke mat inntaket dagene før like mye av deg som ved de høyere beltene, der varigheten er lengre. MEN ta imot den dra hjelpen du kan få, dessuten er det god læring til høyere belter.

## ØV!

På trening – i månedene før er du sikkert godt i gang med spesifikk opptrening til beltet. Du bruker tid på teknikker, på å øke repetisjonsantall, på å slå og sparke i lufta og på partner, på å ta tekniske beskjeder, på spensthopp, armhevninger og kanskje Musical forms rutinen din. Under slike treninger er det glimrende å leke seg med hva slags mat og drikke som kan fungere for deg. Hvordan vi reagere på mat og drikke under høy intensitet og når vi får slag og spark mot kropp er ulikt.

MEN det kan øves på! Derfor er rådet: Prøve ut ulike karbohydratmat og drikke på treningene, for å finne ut hva som kan fungere til deg. Se under for eksempler på slik mat og drikke\*

Som nevnt er karbohydrater hovedkilden til energi under en gradering. Kroppen vår er ikke utstyrt med et stort lager av karbohydrater, derfor trenger den jevnt påfyll. Så still på trening med god energi og et oppfylt karbohydratlager. Du har faktisk muligheten til å lære mer og vil være bedre rustet til en god gradering om du begynner å ta dette på alvor. Still forbedret på trening (les: Ha med deg mat og drikke til før, under og etter trening).

ØV DEG!

## Dagene før gradering

Når du før gradering har begynt å sleppe opp på treningen for å restituere kroppen og stille med full energi, kan du også spise mer karbohydrater til måltidene dine. For eksempel til lunsj og middag. Litt ekstra pasta, brød, tortillalefse, ris eller potet. Skal du opp til høyere belter er det også helt ok å gå for en søt dessert til middagene eller kvelds de siste dagene før og noen glass juice eller saft (med sukker) i løpet av dagen for å sikre at karbohydrat lagrene dine er fulle. Drikk også jevnt gjennom dagen og fyll på godt underveis og etter treninger.

### Graderingstreninger er for å trene

- Bruk også treningene du trener på gradering til å trene på hva du skal spise. Hva kan du spise og drikke når du er sliten?
- Hva passer best for deg å spise til frokost før en tøff og lang trening?
- Hva passer best å spise tett opp til treningen og hvor lenge før trening passer deg best?
- Hva liker du å drikke, hva kan du drikke over lengre tid? Må du bytte smak underveis?
- Hvilke snacks fungerer for deg under trening eller fungerer kun flytende energi som svak saft eller sportsdrikke?

# Graderingsdagen

## Måltidet før gradering, 1-4 timer før

Nå skal vi spise graderings forberedelsene. Her skal vi fylle på siste del av lageret, forebygge sult, unngå mageproblemer, hydrere og øke selvtilliten før graderingsstart!

Spis deg mett til frokost med normal mat som du er vant til å spise (dette har du så klart også testet ut før på en hard graderingstrening).

### Eksempler:

- Havregrøt kokt på melk eller vann med blåbær, noen nøtter og syltetøy
- Brødskiver med kokt egg og en frukt
- Yoghurt og korn sammen med et eller to glass juice
- Driker du kaffe, gjør det denne morgenen også.
- Drikk rikelig med vann





# Graderingsdagen

## Under gradering

1.

Drikk vann når du får mulighet! Under gradering svetter vi en hel del (det kan være mage i samme rom, intensiteten er høy og vi bruker utstyr under deler av graderingen). Mest mulig av det vi svetter, ønsker vi å fylle på igjen med væske.

**Drikk litt av gangen - Også når du ikke er tørst. Drikk den mengden du tåler, som ofte er litt og litt om gangen. Fyll på litt ca. hvert 15-20 minutt med noen slurker**

2.

Fyll på med karbohydrater underveis i gradering. - Sportsdrikke, saft, banan, gelegodteri, tørket frukt eller noe du foretrekker og har testet ut på trening i forkant. Karbohydrater og salter vil også hjelpe opptaket av vann.



**Tommelfinger regel, jo lenger graderingen er jo mer trenger du av væske og karbohydrater.**

**0.5,-1 l væske pr. Time**

**30-90 g karbohydrater pr time**

I begynnelsen av en gradering er det sparring og teknikk mot partner, pga slag/spark til mage er det mange som foretrekker flytende mat frem til dette er ferdig. For smak, kan det være godt å variere.

## Etter gradering

Ro ned, fortsett å drikk vann og spise, for eksempel brødskiver med pålegg, frukt eller en smoothie. Skift til tørreklær og ta deg en dusj om det er mulig. For å komme tilbake til væskebalanse bør du drikke 150% av det du har mistet, Vann med karbohydrater og salter (kommersielle sportsdrikker) retter væskebalansen raskere.

Spis så et måltid, og vær stolt av prestasjon du har gjort og forhåpentligvis din nye beltegrad!

# Praktiske tips

## Måltid 1-4 timer før gradering

God porsjon havregrynsgrøt, med frukt og bær

Brødskiver med pålegg og juice.

Müsli med tørket frukt og yoghurt

Smoothie av for eksempel frysede bær, banan, noen ss havregryn, yoghurt og juice

Husk å drikke! Drikk vann, varier gjerne med fruktjuice eller saft (med sukker) til måltidene og mellom måltider.

## Mat og drikke under gradering

Fyll på med vann og annen væske hver gang du får mulighet.

Svak saft, bland saften med 50% mindre saft enn det står som anbefalt blandingsforhold.

Sportsdrikke, smaker ofte godt og inneholder salter i tillegg til karbohydrater. Er graderingen på vår/sommer svetter vi mer og har derfor behov for både væske og salter.

Moden banan.

Tørket frukt som rosiner og fersken.

Karbohydrat gel.

Energibarar.

Gummigodteri.

### Karbohydrater

Brød, pitabrød, tortillalefse, rundstykker, lompe

Havregryn/Müsli

Pasta, bulgur, coscos

Ris, potet, søtpotet

Saft

Vafler/pannekaker

Energibarar

Sportsdrikke

Frukt

Tørket frukt

Gelè