




Belte	Mønster / Grunnteknikk	Selvforsvar/Styrke	WTF Sparring
<p>1 .dan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Mønster 1 til 7 (Et mønster velges dagen før) Mønster 8 (Taeguk Pal-jang) (Skal vises) Poomse Koryo (Skal vises) Alle tidligere grunnteknikker Brekking på plater med grunnteknikk. 3 med arm, 3 med fot. Minst 75 treninger før gradering 	<ul style="list-style-type: none"> Alle selvforsvarteknikker fra tidligere grader. Stressdriller vises på gradering. En person står foran på samme plass, 4 motstandere angriper etter tur med forskjellige teknikker, 2 runder. 2 x 1 min lettkontakt kickboksing Hr: 50 armhevninger / 50 situps Kv/Jr: 30 armhevninger / 30 situps Powerbreaking: <ul style="list-style-type: none"> 3 takstein menn over 16 år 1. takstein kvinner; og menn under 16 år 	<ul style="list-style-type: none"> 2 x 2 min WTF sparring
<p>2. dan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Mønster 1 til 8 (Et mønster velges dagen før) Poomse Koryo (Skal vises) Poomse Keumgang (Skal vises) Alle tidligere grunnteknikker Brekking på plater med grunnteknikk. 3 med arm, 4 med fot, min en med spin/hopp. Minst 2 år siden 1. dan 	<ul style="list-style-type: none"> 2 x 1 min lettkontakt kickboksing 2 x 1 min lettkontakt boksing Hr: 50 armhevninger / 50 situps Kv/Jr: 30 armhevninger / 30 situps 4 angrep, 3 forskjellige forsvar på hver Powerbreaking: <ul style="list-style-type: none"> 5 takstein menn over 16 år 3. takstein kvinner og menn under 16 år. 	<ul style="list-style-type: none"> 2x 2 min WTF sparring
<p>3. dan</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Mønster 1 til 8 (Et mønster velges dagen før) Poomse Koryo Poomse Keumgang (Skal vises) Poomse Taebaek (Skal vises) Alle tidligere grunnteknikker Brekking på plater med grunnteknikk. 4 med arm, 5 med fot, min 2 med spin/hopp. Minst 3 år siden 2. dan 	<ul style="list-style-type: none"> 2 x 1 min lettkontakt kickboksing 2 x 1 min lettkontakt boksing 2 x 1 min bakkekamp Hr: 50 armhevninger / 50 situps Kv/Jr: 30 armhevninger / 30 situps 4 angrep, 3 forskjellige forsvar på hver. Min 1 angrep med våpen. Powerbreaking: <ul style="list-style-type: none"> 6 takstein menn over 16 år 3 takstein kvinner og menn under 16 år 	<ul style="list-style-type: none"> 2 x 2 min WTF sparring

Terje / John Helge velger et mønster som skal vises dagen før, som kommer i tillegg til de som SKAL vises.