



**SVENSKA WTKA FÖRBUNDET**  
GRADERINGSKRAV FÖR KICK-BOXING



## GULT BÄLTE

Sida 1 av 1

- **Träningsid minst 4 månader efter första passet.**
- Till gult bälte visar man att man kontrollerar nedanstående grundtekniker
- Teknikerna skall utföras på sådant sätt att man inte skadar sina kamrater
- Man har byggt upp en god fysik, koordination, styrka, mentalstatus samt reflexer
- Träningen känns trygg och man önskar lära sig mer.

### Fightingställning

1. Vänster ben fram	Gard	Fotställning
2. Höger ben fram	Gard	Fotställning

### Handtekniker

1. Raka slag	Främre	Vänster	Höger
2. Raka slag	Bakre	Vänster	Höger

- Raka slag enligt ovan utförda med största kontroll mot kamrat.
- Raka slag enligt ovan utförd med största kraft mot mitz.

### Bentekniker

1. Frontspark	Främre	Vänster	Höger	
2. Frontspark	Bakre	Vänster	Höger	
3. Rundspark (midjehöjd)		Bakre	Vänster	Höger

- Frontsparkar enligt ovan utförda med största kontroll mot kamrat.
- Frontsparkar enligt ovan utförd med största kraft mot mitz.

4. Lowkick		Bakre	Vänster	Höger
------------	--	-------	---------	-------

- Lowkick enligt ovan utförda med största kontroll mot kamrat.
- Lowkick enligt ovan utförd med största kraft mot mitz.

### Clinch

Nr. 1	Lås bakom nacke, jobba in och ut
Nr. 2	In glidning mellan varandras armar runt nacken ("trä")

### Fallteknik

1. Bakåt med liggande gardställning

### Kondition, styrka & vilja

1. Armhävningar	30 stycken i en följd
2. Sitt-ups	100 stycken
3. Hopprep	3 minuter
4. Skuggboxning med endast handtekniker	3 minuter



## ORANGE BÄLTE

Sida 1 av 2

- 
- **Träningsid minst 6 månader från gradering till gult bälte.**
- Till orange bälte visar man att man kontrollerar samtliga tekniker till gult bälte samt nedanstående grundtekniker
- Teknikerna skall utföras på sådant sätt att man inte skadar sina kamrater
- Man har byggt upp en god fysik, koordination, styrka, mentalstatus samt reflexer
- Träningen känns trygg och man önskar lära sig mer.

### Kondition & fotarbete

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 1. Hopprep      | 3 minuter högt tempo (vartannat ben)      |
| 2. Hantlar      | 3 minuter – knäsparkar                    |
| 3. Säck         | 3 minuter – handtekniker                  |
| 4. Skuggboxning | 3 minuter – hand & bentekniker kombinerat |

### Fotförflyttning

- |                     |              |         |         |       |
|---------------------|--------------|---------|---------|-------|
| 1. Vänster ben fram | Framåt       | Bakåt   | Vänster | Höger |
| 2. Höger ben fram   | Framåt       | Bakåt   | Vänster | Höger |
| 3. Vänster ben fram | Inre cirkel  | Vänster | Höger   |       |
| 4. Höger ben fram   | Yttre cirkel | Vänster | Höger   |       |

### Handtekniker

1. Slagserie 1: Rak främre – rak bakre – rak främre – förflyttning 180 ° cirkel (jobba igen)
2. Slagserie 2: Rak bakre – rak främre – rak bakre – förflyttning 180 ° cirkel (jobba igen)

- Slagserie enligt ovan utförda med största kontroll mot kamrat.
- Slagserie enligt ovan utförd med största kraft mot mitz.

### Bentekniker

- |   |         |       |
|---|---------|-------|
| 1. Frontsparkar   |         |       |
| - Gå in (främre ben)                                      | Vänster | Höger |
| - Attack (främre ben)                                     | Vänster | Höger |
| 2. Sparkserie: Främre ben – bakre ben – Attack främre ben | Vänster | Höger |

- Frontsparkar enligt ovan utförda med största kontroll mot kamrat.
- Frontsparkar enligt ovan utförd med största kraft mot mitz.

- |                       |         |       |
|-----------------------|---------|-------|
| 3. Rundsparkar        |         |       |
| - Bakre ben           | Vänster | Höger |
| - Gå in (främre ben)  | Vänster | Höger |
| - Attack (främre ben) | Vänster | Höger |

- Rundsparkar enligt ovan utförda med största kontroll mot kamrat.

- Rundsparkar enligt ovan utförd med största kraft mot mitz.

#### 4. Lowkick

- Gå in lowkick (främre ben) Vänster Höger
- Attack lowkick (främre ben) Vänster Höger

#### Blockeringar

- 1. Raka slag Vänster Höger
- 2. Frontsparkar Vänster Höger
- 3. Rundsparkar Vänster Höger

- Rundsparkar enligt ovan utförda med största kontroll i låg fart.
- Rundsparkar enligt ovan utförd med största kontroll i hög fart.

#### Blockering & kontrung

- 1. Rakt främre slag Vänster Höger
- 2. Rakt bakre slag Vänster Höger
- 3. Främre frontspark Vänster Höger
- 4. Bakre frontspark Vänster Höger
- 5. Rundspark Vänster Höger
- 6. Lowkick Vänster Höger

#### Knäsparkar

- 1. Bakre knä Vänster Höger

- Rundsparkar enligt ovan utförda med största kontroll mot kamrat.
- Rundsparkar enligt ovan utförd med största kraft mot mitz.

#### Clinch

- Nr. 1 Lås bakom nacke, jobba in och ut
- Nr. 2 In glidning mellan varandras armar runt nacken ("trä")
- Nr. 3 Drag med armen, rotera motsatt håll
- Nr. 4 Fortsätt från 3:an samt putta upp armen och lås

- Clinch övningarna enligt ovan med största kontroll i låg fart.
- Clinch övningarna enligt ovan utförd med största kontroll i hög fart.

#### Fallteknik

- 1. Sidofall "liggande gardställning"
- 2. Praktisk fallteknik bakåt (sittande på kompisens rygg och glider bakåt)

#### Kondition, styrka & vilja

- 1. Armhävningar 50 stycken i en följd
- 2. Sitt-ups 200 stycken
- 3. Knäböj 90° 50 stycken
- 4. Rygglyft 50 stycken



## GRÖNT BÄLTE

Sida 1 av 3

- **Träningstid minst 6 månader från gradering till orange bälte.**
- Till grönt bälte 1 visar man att man kontrollerar samtliga tekniker från gult bälte till orange bälte samt nedanstående tekniker
- Teknikerna skall utföras på sådant sätt att man inte skadar sina kamrater
- Man har byggt upp en god fysik, koordination, styrka, mentalstatus samt reflexer. Därtill en bra grundkunskap om sportens utövande (stabila och korrekta grundtekniker, försvar, kontringar, fotarbete m.m.)
- Träningen känns trygg och man önskar lära sig mer.

### Kondition & fotarbete

1. Hopprep 2 x 3 minuter mycket högt tempo
2. Hantlar 2 x 3 minuter – knäsparkar
3. Säck 2 x 3 minuter – handtekniker

### Skuggboxning

1. Handtekniker 2 minuter
2. Bentekniker 2 minuter
3. Kombinerat 2 minuter

### Fotförflyttning

1. Rullning av överkroppen - stillastående
2. Rullning av överkroppen - med förflyttning Framåt      Bakåt

### Handtekniker

1. Krokar
  - Lång krok      Vänster gardställning      Vänster      Höger
  - Lång krok      Höger gardställning      Vänster      Höger
  - Kort krok      Vänster gardställning      Vänster      Höger
  - Kort krok      Höger gardställning      Vänster      Höger
2. Upper-cut
  - Lång upper-cut      Vänster gardställning      Vänster      Höger
  - Lång upper-cut      Höger gardställning      Vänster      Höger
  - Kort upper-cut      Vänster gardställning      Vänster      Höger
  - Kort upper-cut      Höger gardställning      Vänster      Höger
3. Hoppa in slag
  - Bakre slag      Vänster gardställning      Vänster      Höger
  - Bakre slag      Höger gardställning      Vänster      Höger
  - Främre slag      Vänster gardställning      Vänster      Höger
  - Främre slag      Höger gardställning      Vänster      Höger

- Slag enligt ovan utförda med största kontroll mot kamrat.
- Slag enligt ovan utförd med största kraft mot mitz.

### **Bentekniker**

1. Sidospark främre ben	Vänster	Höger
2. Sidospark bakre ben	Vänster	Höger
3. Sidospark med insteg (främre ben)	Vänster	Höger

- Sidosparkar enligt ovan utförda med största kontroll mot kamrat.
- Sidosparkar enligt ovan utförd med största kraft mot mitz

4. Sparkserie: F. frontspark – A. rundspark – B. rundspark	Vänster	Höger
5. Sparkserie: A. Rundspark – B. Rundspark – 4 st. knästötar	Vänster	Höger

- Sparkserier enligt ovan utförda med största kontroll mot kamrat.
- Sparkserier enligt ovan utförd med största kraft mot mitz.

### **Blockering & kontrung**

1. Krok		
2. Knäspark		
3. A: Rundspark B: kontrar med frontspark med motsatt ben	Vänster	Höger
4. A: Rundspark mot midjan B: följer med kraften, fångar och viker ned A	Vänster	Höger

- Blockering & kontrung enligt ovan utförda med största kontroll i låg fart.
- Blockering & kontrung enligt ovan utförda med största kontroll i hög fart.

### **Knäsparkar**

1. Sidoknäspark	Vänster	Höger
-----------------	---------	-------

- Rundsparkar enligt ovan utförda med största kontroll mot kamrat.
- Rundsparkar enligt ovan utförd med största kraft mot mitz.

### **Clinch**

Nr. 1	Lås bakom nacke, jobba in och ut
Nr. 2	In glidning mellan varandras armar runt nacken ("trä")
Nr. 3	Drag med armen, rotera motsatt håll
Nr. 4	Fortsätt från 3:an samt putta upp armen och lås
Nr. 5	Upplåst i 1:an, för in armen bakom nacken och lås upp
Nr. 6	Upplåst i 1:an, för ena armen över båda hans underarmar. Den andra armen går upp på motsatt sida, kryss dra samtidigt båda armarna och knä med det knä vars hand håller om nacken.

- Clinch övningarna enligt ovan med största kontroll i låg fart.
- Clinch övningarna enligt ovan utförd med största kontroll i hög fart.

### **Kastteknik**

Svepkast (svep främre ben)	Vänster	Höger
----------------------------	---------	-------

### **Fallteknik**

1. Bakåtfall med upprullande till stående
  2. Praktisk fallteknik bakåt enligt nedan;
    - A: Frontspark
    - B: Fångar och lyfter lätt uppåt
    - A: faller bakåt och gör fallteknik
- 
- Fallteknik övningen enligt ovan med största kontroll i låg fart.
  - Fallteknik övningen enligt ovan utförd med största kontroll i hög fart.

### **Parövning/sparring**

- Sparringen skall utföras på ett sådant sätt att stor kan gå mot liten och lätt mot tung.
- Tempot i parövningen/sparringen anpassas så ingen utövare ska riskeras att skadas.
- Teknikerna i parövningen/sparringen skall utdelas med stor noggrannhet och korrekt utförande, både i form och kontroll.
- Utövarna skall känna sig trygga och vana i rollen som fighters.

Boxning 2 x 2 minuter (A & B byter uppgift efter 1 minut)

Rond 1: Boxare A jobbar med främre slag.

Boxare B jobbar med bakre slag

Rond 2: Boxare A jobbar med båda raka slagen

Boxare B jobbar med runda slag

Kickboxning 2 x 2 minuter (A & B byter uppgift efter 1 minut)

Rond 1: Boxare A jobbar med raka sparkar och raka slag.

Boxare B jobbar med rundsparkar och runda slag.

Rond 2: Boxare A jobbar med både runda och raka slag.

Boxare B jobbar med rundsparkar och raka slag.

K1 2 x 2 minuter (A & B byter uppgift efter 1 minut)

Rond 1: Boxare A jobbar med raka slag och sparkar.

Boxare B jobbar med runda slag och sparkar.

Rond 2: Boxare A jobbar med raka sparkar och runda slag.

Boxare B jobbar med rundsparkar och raka slag

Clinch 4 x 2 minuter

Rond 1: A & B jobbar med clinch övning nr. 1 & 2

Rond 2: A & B jobbar med clinch övning nr. 1, 2 & 3

Rond 3: A & B jobbar med clinch övning nr. 1, 2, 3 & 5

Rond 4: A & B jobbar med clinch övning nr. 1, 2, 3, 4, 5 & 6

### **Kondition, styrka & vilja**

1. Armhävningar 10 x 10 i snabb följd
2. Sitt-ups 300 stycken i varierande tempo
3. Knäböj 90° 100 stycken
4. Rygglyft 10 x 10 stycken i snabb följd



## GRÖNT BÄLTE II

Sida 1 av 1

- **Träningstid minst 8 månader från gradering till grönt bälte.**
- Till grönt bälte 2 visar man att man kontrollerar samtliga tekniker från gult bälte till grönt bälte 1 samt nedanstående tekniker
- Teknikerna skall utföras på sådant sätt att man inte skadar sina kamrater
- Man har byggt upp en god fysik, koordination, styrka, mentalstatus samt reflexer. Därtill en bra grundkunskap om sportens utövande (stabila och korrekta grundtekniker, försvar, kontrningar, fotarbete m.m.)
- Träningen känns trygg och man önskar lära sig mer.

### Kondition & fotarbete

1. Hopprep 10 minuter mycket högt tempo
2. Säck 3 x 3 minuter
3. Thai-mitz 3 x 3 minuter

### Handtekniker

1. Snurrande backhand Vänster Höger
2. Armbåge i olika riktningar Vänster Höger
3. Slagserie: Främre upper-cut – bakre rak – främre krok Vänster Höger
4. Slagserie: Rak bakre – främre krok – rak bakre Vänster Höger
5. Slagserie: egen variant innehållande minst 5 st. handtekniker Vänster Höger

- Slag enligt ovan utförda med största kontroll mot kamrat.
- Slag enligt ovan utförd med största kraft mot mitz.

### Bentekniker

1. Snurrande sidospark Vänster Höger
2. Hook kick (Pisksnärtsspark) Vänster Höger
3. Yxspark Vänster Höger
4. Bakåtspark Vänster Höger
5. Flygande knäspark – stillastående Vänster Höger
6. Flygande knäspark – saxande Vänster Höger

- Samtliga sparkar enligt ovan utförda med största kontroll mot kamrat.
- Samtliga sparkar enligt ovan utförd med största kraft mot mitz

### Slag & sparkserie

1. Serie: Rak främre – rak bakre – främre krok – snurrande backhand – snurrande sidospark
2. Serie: Främre frontspark – rak främre – rak bakre (block mot krok) höftkast



### Clinch

- Nr. 1 Lås bakom nacke, jobba in och ut  
Nr. 2 In glidning mellan varandras armar runt nacken ("trä")  
Nr. 3 Drag med armen, rotera motsatt håll  
Nr. 4 Fortsätt från 3:an samt putta upp armen och lås  
Nr. 5 Upplåst i 1:an, för in armen bakom nacken och lås upp  
Nr. 6 Upplåst i 1:an, för ena armen över båda hans underarmar.  
Den andra armen går upp på motsatt sida, kryss dra samtidigt båda armarna och knä med det knä vars hand håller om nacken.  
Nr. 7 Upplåst i nr. 1, böj benen, tryck upp bägge händerna under armbågarna, framåt (eventuellt gå framåt) och tryck upp kompisen.  
Nr. 8 Benlås insida lår.

- Infighting övningarna enligt ovan med största kontroll i låg fart.
- Infighting övningarna enligt ovan utförd med största kontroll i hög fart.

### Kastteknik

Höftkast	Vänster	Höger
Svepkast (gå ner under rundspark)	Vänster	Höger

### Fallteknik

1. Framåt fall (armhävningdämpning)
2. Framåt fall ( rulla upp till stående)

### Sparring

- Sparringen skall utföras på ett sådant sätt att stor kan gå mot liten och lätt mot tung.
- Tempot i sparringen anpassas så ingen utövare ska riskeras att skadas.
- Teknikerna i sparringen skall utdelas med stor noggrannhet och korrekt utförande, både i form och kontroll.
- Utövarna skall känna sig trygga och vana i rollen som fighters.

Boxning 3 x 2 minuter

Kickboxning 3 x 2 minuter

K1 3 x 2 minuter

Clinch 4 x 2 minuter

Rond 1: A & B jobbar med clinch övning nr. 1 & 2

Rond 2: A & B jobbar med clinch övning nr. 1, 2 & 3

Rond 3: A & B jobbar med clinch övning nr. 1, 2, 3 & 5

Rond 4: A & B jobbar med clinch övning nr. 1, 2, 3, 4, 5 & 6



## BLÅTTBÄLTE

Sida 1 av 2

- **Tränings tid minst 8 månader efter gradering till grönt bälte II.**
- Till blått bälte 1 visar man att man kontrollerar samtliga tekniker från gult bälte till grönt bälte 2 samt nedanstående tekniker.
- Teknikerna skall utföras på sådant sätt att man inte skadar sina kamrater
- Man har byggt upp en god fysik, koordination, styrka, mentalstatus samt reflexer. Därtill en bra grundkunskap om sportens utövande (stabila och korrekta grundtekniker, försvar, kontrningar, fotarbete m.m.)
- Träningen känns trygg och man önskar lära sig mer.
- Utövaren har fungerat som ledare för minst 10 träningspass efter graderingen till grönt bälte steg 2.

### Kondition & fotarbete

- |              |                              |
|--------------|------------------------------|
| 1. Hopprep   | 15 minuter mycket högt tempo |
| 2. Thai-mitz | 5 x 2 minuter                |

### Handtekniker

- |                      |         |       |
|----------------------|---------|-------|
| 1. Snurrande armbåge | Vänster | Höger |
|----------------------|---------|-------|
- Slag enligt ovan utförda med största kontroll mot kamrat.
  - Slag enligt ovan utförd med största kraft mot mitz.

### Bentekniker

- |                                     |         |       |
|-------------------------------------|---------|-------|
| 1. Hoppande snurrande sidospark     | Vänster | Höger |
| 2. Snurrande hook kick (snurrspark) | Vänster | Höger |
| 3. Helikoptern (Tornado)            | Vänster | Höger |
| 4. Snurrande yxspark                | Vänster | Höger |
| 5. Flygande sidospark               | Vänster | Höger |
- Samtliga sparkar enligt ovan utförda med största kontroll mot kamrat.
  - Samtliga sparkar enligt ovan utförd med största kraft mot mitz

### Clinch

- |       |   |
|-------|---|
| Nr. 1 | Lås bakom nacke, jobba in och ut  |
| Nr. 2 | In glidning mellan varandras armar runt nacken ("trä")  |
| Nr. 3 | Drag med armen, rotera motsatt håll   |
| Nr. 4 | Fortsätt från 3:an samt putta upp armen och lås   |
| Nr. 5 | Upplåst i 1:an, för in armen bakom nacken och lås upp   |
| Nr. 6 | Upplåst i 1:an, för ena armen över båda hans underarmar.<br>Den andra armen går upp på motsatt sida, kryss dra samtidigt båda armarna och knä med det knä vars hand håller om nacken. |
| Nr. 7 | Upplåst i nr. 1, böj benen, tryck upp bägge händerna under armbågarna, framåt   |

(eventuellt gå framåt) och tryck upp kompisen..

- Nr. 8 Benlås insida lår.  
Nr. 9 Lyft upp kompisen runt midjan, svep undan benen.  
Nr. 10 En hand låser runt midjan, andra handen skjuter bort (underifrån) hakan.

- Clinch övningarna enligt ovan med största kontroll i låg fart.
- Clinch övningarna enligt ovan utförd med största kontroll i hög fart.

### **Kastteknik**

Höftkast som följer varandra hela tiden (utan nedläggning) Vänster Höger

### **Fallteknik**

1. Praktiskt framåt fall (armhävningdämpning, kompis drar undan benen försiktigt)
2. Praktiskt framåt fall (rulla upp till stående, kompis knuffar framåt försiktigt)

### **Instruktörskunskap**

Förklara och demonstrera fördelar och nackdelar med följande tekniker;

- Raka slag
- Krok
- Upper-cut
- Snurrande backhand

### **Sparring**

- Sparringen skall utföras på ett sådant sätt att stor kan gå mot liten och lätt mot tung.
- Tempot i sparringen anpassas så ingen utövare ska riskeras att skadas.
- Teknikerna i sparringen skall utdelas med stor noggrannhet och korrekt utförande, både i form och kontroll.
- Utövarna skall känna sig trygga och vana i rollen som fighters.

Boxning 4 x 2 minuter

Kickboxning 4 x 2 minuter

K1 4 x 2 minuter

### **Styrka & vilja**

Sitt-ups 400 stycken i eget tempo



## BLÅTT BÄLTE II

Sida 1 av 2

- **Träningsstid minst 10 månader efter gradering till blått bälte.**
- Till blått bälte 2 visar man att man kontrollerar samtliga tekniker från gult bälte till blått bälte 1 samt nedanstående tekniker.
- Teknikerna skall utföras på sådant sätt att man inte skadar sina kamrater
- Man har byggt upp en god fysik, koordination, styrka, mentalstatus samt reflexer. Därtill en bra grundkunskap om sportens utövande (stabila och korrekta grundtekniker, försvar, kontrningar, fotarbete m.m.)
- Träningen känns trygg och man önskar lära sig mer.
- Utövaren har fungerat som ledare för minst 10 träningspass efter graderingen till blått bälte steg 1.

### Kondition & fotarbete

- |              |                              |
|--------------|------------------------------|
| 1. Hopprep   | 15 minuter mycket högt tempo |
| 2. Säck      | 5 x 2 minuter                |
| 2. Thai-mitz | 5 x 2 minuter                |

### Clinch

- Nr. 1 Lås bakom nacke, jobba in och ut
- Nr. 2 In glidning mellan varandras armar runt nacken ("trä")
- Nr. 3 Drag med armen, rotera motsatt håll
- Nr. 4 Fortsätt från 3:an samt putta upp armen och lås
- Nr. 5 Upplåst i 1:an, för in armen bakom nacken och lås upp
- Nr. 6 Upplåst i 1:an, för ena armen över båda hans underarmar.  
Den andra armen går upp på motsatt sida, kryss dra samtidigt båda armarna och knä med det knä vars hand håller om nacken.
- Nr. 7 Upplåst i nr. 1, böj benen, tryck upp bägge händerna under armbågarna, framåt (eventuellt gå framåt) och tryck upp kompisen.
- Nr. 8 Benlås insida lår.
- Nr. 9 Lyft upp kompisen runt midjan, svep undan benen.
- Nr. 10 En hand låser runt midjan, andra handen skjuter bort (underifrån) hakan.

- Clinch övningarna enligt ovan med största kontroll i låg fart.
- Clinch övningarna enligt ovan utförd med största kontroll i hög fart.

### Kastteknik

Traditionellt höftkast (kast över sin egen axel)

Vänster

Höger

### **Instruktörskunskap**

1. Förklara och demonstrera fördelar och nackdelar med följande tekniker;

- Frontsparkar
- Rundsparkar
- Raka sidosparkar

2. Förklara och demonstrera hur man steatchar upp kroppen;

- Ben
- Armar
- Bål
- Rygg
- Bröst
- Nacke
- Axlar

### **Sparring**

- Sparringen skall utföras på ett sådant sätt att stor kan gå mot liten och lätt mot tung.
- Tempot i sparringen anpassas så ingen utövare ska riskeras att skadas.
- Teknikerna i sparringen skall utdelas med stor noggrannhet och korrekt utförande, både i form och kontroll.
- Utövarna skall känna sig trygga och vana i rollen som fighters.

Boxning                                5 x 2 minuter

Kickboxning                            5 x 2 minuter

K1                                         5 x 2 minuter

### **Styrka & vilja**

Sitt-ups                                 500 stycken i eget tempo



## BRUNT BÄLTE

Sida 1 av 2

- **Tränings tid minst 12 månader efter gradering från blått bälte steg 2.**
- Till brunt bälte1 visar man att man kontrollerar samtliga tekniker från gult bälte till blått bälte 2 samt nedanstående.
- Teknikerna skall utföras på sådant sätt att man inte skadar sina kamrater
- Man har byggt upp en god fysik, koordination, styrka, mentalstatus samt reflexer. Därtill en bra grundkunskap om sportens utövande (stabila och korrekta grundtekniker, försvar, kontrningar, fotarbete m.m.)
- Träningen känns trygg och man önskar lära sig mer.
- Utövaren har fungerat som hjälpinstruktör för minst 10 träningspass efter gradering till blått bälte steg 2.

### **Kondition & fotarbete**

- |              |                              |
|--------------|------------------------------|
| 1. Hopprep   | 20 minuter mycket högt tempo |
| 2. Säck      | 5 x 2 minuter                |
| 2. Thai-mitz | 5 x 2 minuter                |

### **Handtekniker**

Samtliga handtekniker från gult bälte till blått 2

- Samtliga slag enligt ovan utförda med största kontroll mot kamrat.
- Samtliga slag enligt ovan utförd med största kraft mot mitz.

### **Bentekniker**

Samtliga bentekniker från gult till blått 2

- Samtliga bentekniker enligt ovan utförda med största kontroll mot kamrat.
- Samtliga bentekniker enligt ovan utförd med största kraft mot mitz.

### **Clinch**

Samtliga clinch tekniker från gult till blått 2

- Samtliga clinchtekniker enligt ovan utförda med största kontroll mot kamrat.
- Samtliga clinchtekniker enligt ovan utförd med största kraft mot mitz.

### **Fallteknik**

Samtliga falltekniker från gult till blått 2

### **Kastteknik**

Samtliga svep och kasttekniker från gult till blått 2

### **Instruktörskunskap**

1. Förklara och demonstrera fördelar och nackdelar med följande tekniker;

- 3 stycken valfria handtekniker
- 3 stycken valfria bentekniker

2. Att hålla ett träningspass á 90 minuter med nybörjare upp till gult bälte.

Redovisa sin planering för uppvärmning, teknikträning, mizsträning, styrkegymnastik, nedvärmning samt utvärdering av passet.

### **Sparring**

- Sparringen skall utföras på ett sådant sätt att stor kan gå mot liten och lätt mot tung.
- Tempot i sparringen anpassas så ingen utövare ska riskeras att skadas.
- Teknikerna i sparringen skall utdelas med stor noggrannhet och korrekt utförande, både i form och kontroll.
- Utövarna skall känna sig trygga och vana i rollen som fighters.

Boxning                                5 x 2 minuter

Kickboxning                            10 x 2 minuter

K1                                         5 x 2 minuter



## BRUNT BÄLTE II

Sida 1 av 1

- **Tränings tid minst 12 månader efter gradering till brunt bälte steg 1.**
- Till brunt bälte 2 visar man att man är fysiskt och mentalt förberedd till sin mästargradering.
- Teknikerna skall utföras på sådant sätt att man inte skadar sina kamrater
- Man har byggt upp en mycket bra grundkunskap om sportens utövande (stabila och korrekta grundtekniker, försvar, kontrningar, fotarbete m.m.)
- Träningen känns trygg och man önskar lära sig mer.
- Utövaren har fungerat som instruktör för nybörjargrupp (vitt till gult bälte) under minst en termin.

### **Kondition & fotarbete**

- |              |                              |
|--------------|------------------------------|
| 1. Hopprep   | 20 minuter mycket högt tempo |
| 2. Säck      | 5 x 2 minuter                |
| 2. Thai-mitz | 5 x 2 minuter                |

### **Sparring**

- Sparringen skall utföras på ett sådant sätt att stor kan gå mot liten och lätt mot tung.
- Tempot i sparringen anpassas så ingen utövare ska riskeras att skadas.
- Teknikerna i sparringen skall utdelas med stor noggrannhet och korrekt utförande, både i form och kontroll.
- Utövarna skall känna sig trygga och vana i rollen som fighters.

Boxning 5 x 2 minuter

Kickboxning 20 x 2 minuter

K1 10 x 2 minuter