

UTVIKLINGSTRAPP FOR GRADERINGSSYSTEMET

	Gult	Orange	Grønt I	Grønt II	Blått I	Blått II	Brunt I	Brunt II	Brunt III	Sort
Styrke										
Spenshopp	25	30	30	35	35	40	40	40	45	50
Sit-ups	25	30	30	35	35	35	40	40	45	50
Albue kne	25	30	30	35	35	35	40	40	45	50
Rygghev	25	25	30	30	35	35	40	40	45	50
Push-ups	25	25	30	30	35	35	35	40	45	50
Armer ut	3 min	3 min	3 min	3 min	4 min	4 min	4 min	4 min	4 min	5 min
Kombinasjoner	på stedet 20 reps	på stedet 20 reps	pushkick rulle steg 20 reps	pushkick rulle steg 20 reps	blokk/parade finte sidestep slide pushkick rulle steg 25 reps	blokk/parade finte sidestep slide pushkick rulle steg 25 reps	blokk/parade kroppsvending pass/diag avans sp dblt angr finte sidestep slide pushkick rulle steg 25 reps	blokk/parade kroppsvending pass/diag avans sp dblt angr finte sidestep slide pushkick rulle steg 25 reps	blokk/parade kroppsvending pass/diag avans sp dblt angr finte sidestep slide pushkick rulle steg 25 reps	blokk/parade kroppsvending pass/diag avans sp dblt angr finte sidestep slide pushkick rulle steg 25 reps
Basic omv. kampstill	15 reps	15 reps	15 reps	15 reps	20 reps	20 reps	20 reps	20 reps	20 reps	20 reps
Basic										
Sparkhøyde	20 reps hofte	20 reps hofte	20 reps overkropp	20 reps overkropp	25 reps hode	25 reps hode	25 reps hode	25 reps hode	25 reps hode	25 reps hode
Teknikk over gulv			2x15 sek	2x15 sek	3x15 sek	3x15 sek	3x15 sek	3x15 sek	3x15sek	3x15 sek
Sekk										
Armer/bein					2x1 min 2x1 min	2x1 min 2x1 min	2x2 min 2x2 min	2x2 min 2x2 min	2x2 min 2x2 min	3x2 min 2x3 min
Sparkepute	fr/r/sidesp 10 reps	fr/r/sidesp 10 reps	fr/r/sidesp 10 reps	fr/r/sidesp 10 reps	turnk fr/r/sidesp 10 reps	turnk fr/r/sidesp 10 reps	hopp-turnk turnk fr/r/sidesp 10 reps	hopp-turnk turnk fr/r/sidesp 10 reps	hopp-turnk turnk fr/r/sidesp 10 reps	hopp-turnk turnk fr/r/sidesp 10 reps
Avanserte spark			hoppspark 2x30 sek	hoppspark 2x30 sek	heelkick doble spark øksespark turnkick hoppspark 2x30 sek	heelkick doble spark øksespark turnkick hoppspark 2x30 sek	spinkick spin heelkick heelkick doble spark øksespark turnkick hoppspark 3x30 sek	spinkick spin heelkick heelkick doble spark øksespark turnkick hoppspark 3x30 sek	halvmånespark triple spark spinkick spin heelkick heelkick doble spark øksespark turnkick hoppspark 3x30 sek	halvmånespark triple spark spinkick spin heelkick heelkick doble spark øksespark turnkick hoppspark 3x30 sek
Selvalgte mot partner							2 selvalgte kroppsvending pass/diag avans sp dblt angr finte sidestep slide pushkick rulle steg 10 reps	2 selvalgte kroppsvending pass/diag avans sp dblt angr finte sidestep slide pushkick rulle steg 10 reps	3 selvalgte kroppsvending pass/diag avans sp dblt angr finte sidestep slide pushkick rulle steg 10 reps	3 selvalgte kroppsvending pass/diag avans sp dblt angr finte sidestep slide pushkick rulle steg 10 reps
Teknikk - partner	u utstyr på stedet 10 reps	m utstyr på stedet 10 reps	pushkick rulle steg 10 reps	pushkick rulle steg 10 reps	finte sidestep slide pushkick rulle steg 10 reps	finte sidestep slide pushkick rulle steg 10 reps	finte sidestep slide pushkick rulle steg 10 reps	finte sidestep slide pushkick rulle steg 10 reps	finte sidestep slide pushkick rulle steg 10 reps	finte sidestep slide pushkick rulle steg 10 reps
Sparring	1 r skuldertap	2 r skuldertap	1+1	1+1	2+2	2+2	3+3	4+4	4+4	4+4 2x15 sek
To motstandere										
Musical Forms							ja	ja	ja	ja
Skyggeboksing	4x1.30	4x1.30	4x2	4x2	4x2	4x2	4x2.30	4x2.30	4x2.30	4x2.30
Basic intro	5 reps	5 reps	5 reps	5 reps	5 reps	10 reps	10 reps	10 reps	10 reps	10 reps

UTKAST TIL UTVIKLINGSTRAPP FOR GRADERINGSSYSTEMET