

## **Stipendium til Junior holdene 10 – 15 år**

**Graduering – 17. marts og oktober 6. Oktober 2024**

### **Begynder hold**

#### **Begynder hold - Step 1**

Kamp stilling,

bevægelse i kampstilling,

Jab – Forreste hånd

Lige slag bagerst hånd

Hook venstre

Hook højre

Uppercut Venstre

Uppercut Højre

Parader

1-2 med skridt frem og tilbage

Low kick højre og venstre

Middle kick højre og venstre

Slag spark kombination – 1-2 Spark

10 armbøjninger

6 Englehop

10 mavebøjninger

Sjippe 1 minutter

Holde puder for slag og spark enkelte teknikker.

## **Begynder hold - Step 2**

Alt fra Step 1 skal kunnes Samt dette

Knæ ude fra venstre og højre

Knæ med hold om nakken på pude holder 4 stk. skiftevis venstre og højre.

Kombinationer

1-2 slag efter fulgt af Hook og spark til begge sider

1-2 slag Efterfulgt af spark og knæ til begge sider

Andre kombinationer 4-6 teknikker

Kunne holde puder for kombinationer

10 armbøjninger

20 mavebøjninger

10 Englehop

Sjippe 4 minutter

**Øvet hold** Skinner er et krav

### **Øvet hold – Step 1**

Det samme som Begynder step 1 og step 2 bare på skinner og handsker og med en makker over for sig.

Bevægelse og reaktion foran makkeren med enkelte teknikker.

- Vær den der er træneren og kalder teknikkerne .
- Vær den der er klar og følger bevægelserne og reagere på hvad der bliver kald.

Lave High Kick med Både højre og venstre  
Blokere spark med begge ben  
Blokere spark og følge op med det samme.  
15 armbøjninger  
20 mavebøjninger  
15 Englehop  
Sjippe 4 minutter

### **Øvet hold – Step 2**

Fortsat fra step et.  
Kører kombinationer som bliver kaldt.  
Arbejde med Jab ud i luften mens man afventer kombinationen bliver kaldt  
Grib spark – og stå godt  
Grib sark og kast benet videre og følg op.  
Parer frontale spark med hånden både venstre og højre

20 armbøjninger  
30 mavebøjninger  
20 Englehop  
Sjippe 4 minutter

**Meget Øvet hold** Tandbeskytter er et krav

Man er nu også velkommen til at komme til Sparring vær fredag kl. 17.00-18.00

### **Meget øvet hold – Step 1**

Man er nu klar til at få kontakt på kroppen, og der vil blive kørt let sparring på holdet.

Fortsættelse af alt hvad der er lært på Begynder og øvet hold.

Reaktioner:

Parer Lowkick når de kommer uden at du ved om makkeren sparker venstre eller højre.

Parer lige stød og følg op.

Let sparring.

20 armbøjninger

30 mavebøjninger

20 Englehop

Sjippe 3 minutter

### **Meget øvet hold – Step 2**

Træningen er fortsat fra step 1 men nu også med Clinch på Programmet.

Gradueringen her består i Sparrings kampe

Består man sin sparrings kamp, er man nu klar til Diplom kampe til stævner.

