

Pensumoversikt, Ho Sin Sul

10. GUP – Hvitt belte	
Prinsipper/hovedmål	<ul style="list-style-type: none">• Lære frigjøring gjennom et angreps svakeste punkt• Starte innlæringen av sideveis fallteknikk
Teknikker på eksamen	<ol style="list-style-type: none">1. Sideveis fall fra stående på huk (10-B)2. Frigjøring fra håndleddsgrep med en hånd forfra. Begge hender, begge sider (10-1)3. Frigjøring fra strupetak forfra (10-2)4. Frigjøring fra grep om to håndledd forfra (10-3)
9. GUP – Gul stripe	
Prinsipper/hovedmål	<ul style="list-style-type: none">• Lære strak armfelling/enkel nedpress• Lære strak armlås• Starte innlæringen av fallteknikk fremover• Starte innlæringen av forlengts volt
Teknikker på eksamen	<ol style="list-style-type: none">1. Håndleddsgrep, høyre griper venstre (Armfelling)2. Håndleddsgrep, høyre griper høyre (Armfelling)3. Klestak med en hånd forfra (Armfelling)4. Hårtak forfra (Armfelling)
8. GUP – Gult belte	
Prinsipper/hovedmål	<ul style="list-style-type: none">• Lære utvendig beinfelling• Lære en armlås
Teknikker på eksamen	<ol style="list-style-type: none">1. Klestak med én hånd forfra (Drag til utvendig beinfelling)2. Klestak med to hender forfra ("Pakk inn" og beinfelling)3. Strupetak forfra (Bryt grepet på innsiden, beinfelling)4. Omfavning over armene forfra (Steg tilbake, beinfelling)
7. GUP – Grønn stripe	
Prinsipper/hovedmål	<ul style="list-style-type: none">• Nedring fra siden (dytt mot halsen, hold igjen korsryggen)• Introduksjon til kroppsvending og sideforflytning• Introduksjon til bakkekamp
Teknikker på eksamen	<ol style="list-style-type: none">1. Dytting forfra (Kroppsvending, nedring fra siden)2. Dytting forfra (Sideforflytning, nedring fra siden)3. Strupetak med dytting/press fremover (Kroppsvending og nedring fra siden) – Virker også mot vegg4. Strupetak fra mount (Skyv med hendene, hoftestøt)
6. GUP – Grønt belte	
Prinsipper/hovedmål	<ul style="list-style-type: none">• Kroppsvending unna rette slag/spark• Nedring bakfra• Kontring/svar før felling/nedring• Fastholding bakfra
Teknikker på eksamen	<ol style="list-style-type: none">1. Rett slag fremste hånd, åpen stilling (Kroppsvending, nedring bakfra)2. Gjennomtrengende frontspark med bakerste fot fra lukket stilling3. Gjennomtrengende sidespark med bakerste fot fra lukket stilling4. Gjennomtrengende bakspark med bakerste fot fra lukket stilling

5. GUP – Blå stripe	
Prinsipper/hovedmål	<ul style="list-style-type: none"> • Lineær forflytning unna rette og sirkulære slag/spark • Kontring/svar før felling • Innvendig felling på beinet med hendene
Teknikker på eksamen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rett slag fremste hånd, åpen stilling. (Sideforflytning, felling på beinet) 2. Frontspark (gjennomtrengende) med bakerste fot fra lukket stilling 3. Svingslag fremste hånd fra åpen stilling. 4. Svingspark (gjennomtrengende) med bakerste fot fra lukket stilling
4. GUP – Blått belte	
Prinsipper/hovedmål	<ul style="list-style-type: none"> • Lære noen enkle bakketeknikker • Lære å komme seg på beina fort
Teknikker på eksamen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontring av person sittende mellom beina (Reka, drag på arm, gasspedal) 2. Kontring av person sittende skrevs over brystet (Lås arm og bein, hoftestøt/bru) 3. Kontring av skjerfgrep (Bena opp og til siden) 4. Holding av hendene fra guard (Press med hendene, hoftestøt)
3. GUP – Rød stripe (med alternative teknikker for matteløs trening)	
Prinsipper/hovedmål	<ul style="list-style-type: none"> • Arm/skulderkast • Svar/kontring/avledning
Teknikker på eksamen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Omfavning over armene bakfra A – Skulderkast B – Kryp ut av grepet, armfelling 2. Strupetak med armen bakfra A – Skulderkast B – Stor rotasjon ut av grepet, armfelling 3. Svingslag A – Sideforflytning, svar, skulderkast B – Sideforflytning, svar, ytre beinfelling 4. Strupetak A – Bryt grepet, svar, skulderkast B – Bryt grepet, svar, innvendig beinfelling
2. GUP – Rødt belte	
Prinsipper/hovedmål	<ul style="list-style-type: none"> • Offensive blokkeringer • Kontring/svar før felling • Repetere fellinger og nedrivinger
Teknikker på eksamen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klestak forfra med påfølgende svingslag (Blokk med en arm, armfelling) 2. Klestak bakfra med påfølgende svingslag (Blokk med to hender, skulderkast) Alternativ (uten matter): Innvendig beinfelling 3. Svingslag fremste hånd, åpen stilling. (Blokk med en hånd, utvendig beinfelling) 4. Svingslag med påfølgende svingslag fra lukket stilling (To blokkeringer med en hånd, innvendig felling på beinet med hendene)

1. GUP – Sort stripe	
Prinsipper/hovedmål	<ul style="list-style-type: none"> • Påvirk motstander med slag/spark før frigjøring • Lære neddriving fra siden nr. 2 • Utvide repertoaret av selvforsvarsteknikker
Teknikker på eksamen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hodelås under armen forfra (Slag i skrittet, press skulderen frem, armfelling) 2. Hodelås under armen bakfra (Strek ut foten og sitt ned) 3. Omfavning under armene forfra (Strek/slå armen forbi ansiktet, utvendig beinfelling) 4. Omfavning under armene bakfra (Stamping, slå på hendene, albue, utvendig beinfelling bakover og til siden)
1. GUP1 – To sorte striper	
Prinsipper/hovedmål	<ul style="list-style-type: none"> • Håndleddsfallinger
Teknikker på eksamen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Strupetak (mot vegg) (90° i håndledd og albue) 2. Klestak og slag (Grip hånd, slå ned albue, roter bakover) 3. Håndleddsgrep forfra (Spark på leggen, håndleddsvridning bakover) 4. Rett slag/dytting forfra (Kroppsvending, grip armen, snu retningen og håndleddsfalling)
1. GUP2 – Tre sorte striper	
Prinsipper/hovedmål	<ul style="list-style-type: none"> • Teknikker i serie - oppvisning • Repetisjon, kombinasjoner
Teknikker på eksamen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Håndleddsgrep med en hånd forfra med påfølgende rett slag. Forsvarer setter seg skrevs over -> kontring 2. Strupetak forfra med påfølgende frontspark. Forsvarer havner mellom beina -> Kontring 3. Håndleddsgrep med to hender forfra med påfølgende svingslag. Forsvarer tar skjerfgrep -> Kontring 4. Svingspark med påfølgende omfavning over armene forfra. Forsvarer angriper med håndleddsgrep sittende skrevs over