

GRUNDGRAD 2

SJÄLVFÖRSVAR

GRUNDTEKNIK

1. 360 PRINCIPEN - Nivå 2

- 1.1. Distans
- 1.2. Uppsikt
- 1.3. Uthållighet

Förklaring

taktiskt avstånd
medveten om omgivningen
andning och fokus

2. FRIGÖRINGSPRINCIPEN

- 2.1. Stabilitet
- 2.2. Kraftcirkeln
- 2.3. Svaga länken
- 2.4. Distraktion

Förklaring

låg tyngdpunkt
armar nära kroppen
angreppets svaga punkt
verbalt och fysiskt

3. BLOCKERING

- 3.1. X-block

Angrepp

knä | rak spark

4. SLAG KNUTEN HAND

- 4.1. Rak
- 4.2. Krok
- 4.3. Uppercut
- 4.4. Hammarslag
- 4.5. Armbåge

Träffyta på motståndaren

bröstkorg
sidan av överkropp
mage
näsa | tinning
tinning | haka

5. SPARK

- 5.1. Sidospark
- 5.2. Bakåtspark
- 5.3. Knästöt

Träffyta

fotblad
häl
ovansida knä

6. FALLTEKNIK

- 6.1. Framåtfall
- 6.2. Bakåtfall

7. FASTHÅLLNING

- 7.1. Ryggåls

8. NEDTAGNING

- 8.1. Sidofällning

Förklaring

från stående

GRUNDGRAD 2

SCENARIOTEKNIK

9. FRIGÖRING

9.1.	Livtag under armarna	Förklaring	framifrån
9.2.	Livtag över armarna		framifrån
9.3.	Stryptag		framifrån
9.4.	Försök till nedtagning		framifrån
9.5.	Kravattgrepp		från sidan

10. MARK

10.1.	Slag mot liggande	sittande mellan benen
10.2.	Stryptag mot liggande	sittande mellan benen
10.3.	Nedtagning med kravattgrepp	fasthållning på mark

11. TILLHYGGE

11.1.	Svingslag med påk	forehandslag
-------	-------------------	--------------

12. KONFLIKTHANTERING

12.1.	Avvärja pågående konflikt	mellan två personer
-------	---------------------------	---------------------

13. SPARRING

13.1.	Mot en person	Intensitet	låg
-------	---------------	------------	-----

GRUNDGRAD 2

FREESTYLE

1. SPARK

- 1.1. Side kick
- 1.2. Hook kick
- 1.3. Jump shuffle snap kick

Träffyta

fotblad
häl | undersida fot
fotrygg

2. HOPP

- 2.1. Hoppkullerbytta

Förklaring

med skip step

3. VAPENFORM

- 3.1. Basic Bo Nivå 2

Förklaring

se separat dokument