

GRAD 2

SJÄLVFÖRSVAR

360 PRINCIPEN Nivå 2

1. Distans
2. Uppsikt
3. Uthållighet

BLOCKERING

1. X-block

SLAG

1. Hammarslag
2. Knuten hand

SPARK

1. Sidospark
2. Bakåtspark
3. Knästöt

FALLTEKNIK

1. Framåtfall
2. Bakåtfall

FASTHÅLLNING

1. Ryggglås

NEDTAGNING

1. Sidofällning

SCENARIOTEKNIK

FRIGÖRING

1. Livtag under armarna
2. Livtag över armarna
3. Stryptag
4. Försök till nedtagning
5. Kravattgrepp

MARK

1. Slag mot liggande
2. Stryptag mot liggande
3. Nedtagning med kravattgrepp

Förklaring

taktiskt avstånd
medveten om omgivningen
andning och fokus

Angrepp

knä | rak spark

Typ

ovanifrån | sida
rak | krok | uppercut

Träffyta

fotblad
häl
ovansida knä

Förklaring

Från stående

Variant

framifrån
framifrån
framifrån
framifrån
från sidan

Förklaring

sittande mellan benen
sittande mellan benen
fasthållning på mark

GRAD 2

TILLHYGGE

1. Svingslag med påk

Förklaring

forehandslag

KONFLIKTHANTERING

1. Avvärja pågående konflikt

Förklaring

mellan två personer

GRAD 2

FREESTYLE

SPARK

1. Side kick
2. Hook kick
3. Jump shuffle snap kick

Träffyta

fotblad
häl | undersida fot
fotrygg

VAPENFORM

Basic Bo Nivå 2

Förklaring

se separat dokument

HOPP

1. Hoppkullerbytta

Förklaring

med skip step

GRAD 2

UPPVISNINGSTEAM

(OBS!) Kraven gäller dig som tränar i uppvisningsgruppen.

AKROBATIK

1. Explosiv hjulning
2. Hjulning med en arm
3. Rondat
4. Handvolt framåt

Förklaring

landa med fötter ihop
landa stående