

## GRUNDGRAD 3

# SJÄLVFÖRSVAR

## GRUNDTEKNIK

### 1. NÄRKAMPSPRINCIPEN

- 1.1. Försvar
- 1.2. Rörelsemönster
- 1.3. Kontroll
- 1.4. Nedtagning

### Förklaring

blockera och kontraattack  
konstant cirkulär rörelse  
kontrollera nacken  
motståndaren ur balans

### 2. BLOCKERING

- 2.1. Trepunktsblock

### Angrepp

cirkulär spark

### 3. SLAG

- 3.1. Handblad
- 3.2. Handrygg
- 3.3. Armbåge, forcerande

### Träffyta på motståndare

sida nacke  
tinning  
bröstkorg | bål

### 4. SPARK

- 4.1. Tryckspark mot höften

### Träffyta

undersida fot

### 5. FALLTEKNIK

- 5.1. Framåtfall med dämp
- 5.2. Fall framåt med dämp

### Förklaring

dämpa med underarmarna

### 6. FASTHÅLLNING

- 6.1. Axellås

### 7. NEDTAGNING

- 7.1. Sidofällning

### Förklaring

med nedläggning

## GRUNDGRAD 3

### SCENARIOTEKNIK

#### 8. FRIGÖRING

- 8.1. Livtag under armarna
- 8.2. Livtag över armarna
- 8.3. Stryptag med arm
- 8.4. Grepp i kläderna
- 8.5. Grepp i kläderna
- 8.6. Grepp i kläderna
- 8.7. Kravattgrepp

#### Förklaring

- bakifrån
- bakifrån
- bakifrån
- med tryck
- med drag
- med slag
- framifrån

#### 9. MARK

- 9.1. Slag mot liggande
- 9.2. Stryptag mot liggande

- sittande på mage
- sittande på mage

#### 10. TILLHYGGE

- 10.1. Svingslag med påk

forehand och backhand

#### 11. KONFLIKTHANTERING

- 11.1. Konflikthantering mot två personer

praktiskt genomförande av metoder

#### 12. SPARRING

- 12.1. Mot en person

#### Intensitet

medel

## GRUNDGRAD 3

### FREESTYLE

#### 1. SPARK

- 1.1. Axe kick
- 1.2. Spinning hook kick
- 1.3. Jump snap kick

#### Träffyta

häl | undersida fot  
häl | undersida fot  
fotrygg

#### 2. FREESTYLE COMBO

- 2.1. Snap kick, roundhouse kick
- 2.2. Roundhouse kick, spinning hook kick
- 2.3. Spinning hook kick, hjulning

#### 3. VAPENFORM

- 3.1. Basic Nunchaku
- 3.2. Creative Bo

#### Förklaring

se separat dokument  
se separat dokument