

BARNGRAD 1

SJÄLVFÖRSVAR

GRUNDTEKNIK

1. 360 PRINCIPEN - Nivå 1

- 1.1. Försvarsställning
- 1.2. Blockering
- 1.3. Förflyttning

Förklaring

armposition och stabilitet
mot svingslag och rakt slag
framåt | bakåt | sidled

2. SLAG KNUTEN HAND

- 2.1. Rak
- 2.2. Krok

Träffyta på motståndaren

bröstkorg
sidan av överkropp

3. FALLTEKNIK

- 3.1. Bakåtfall med dämp

Uppgång

säker uppgång

SCENARIOTEKNIK

4. FRIGÖRING

- 4.1. Hotfullt närmande
- 4.2. Grepp om handlederna

Förklaring

knuffa bort
framifrån | underifrån | bakifrån

BARNGRAD 1

FREESTYLE

1. SPARK

- 1.1. Snap kick
- 1.2. Front kick
- 1.3. Roundhouse kick
- 1.4. Hook kick

Träffyta

- fotrygg
främre trampdyna
fotrygg
häl | undersida fot

2. HOPP

- 2.1. Rakt hopp
- 2.2. Grupperat hopp

3. AKROBATIK

- 3.1. Kullerbytta
- 3.2. Hjulning
- 3.3. Handstående
- 3.4. Brygga
- 3.5. Fallande trädet

Förklaring

- framåt | bakåt
höger | vänster
med stöd

4. VAPENFORM

- 4.1. Basic Bo Nivå 1 - Sektion 1

Förklaring

- se separat dokument

5. KROSSPLANKA

- 5.1. Utvalda slag- och sparktekniker

Styrka

- blå, 29 kg