

GRUNDGRAD 1

SJÄLVFÖRSVAR

GRUNDTEKNIK

1. STÄLLNING

- 1.1. Beredd position

Förklaring

händerna i beredskap

2. 360 PRINCIPEN - Nivå 1

- 2.1. Försvarsställning
- 2.2. Blockering
- 2.3. Förflyttning

Förklaring

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

3. BLOCKERING

- 3.1. Huvudblock

Angrepp

slag mot huvudet

4. SLAG ÖPPEN HAND

- 4.1. Rak
- 4.2. Krok
- 4.3. Sving

Träffyta på motståndaren

ansikte
käke | tinning
käke | öra

5. SPARK

- 5.1. Rak spark
- 5.2. Tryckspark
- 5.3. Cirkulär spark

Träffyta

skenben
främre trampdyna
vrist | skenben

6. FALLTEKNIK

- 6.1. Bakåtfall med dämp

Uppgång

säker uppgång

7. FASTHÅLLNING

- 7.1. Armlås

GRUNDGRAD 1

SCENARIOTEKNIK

8. FRIGÖRING

- 8.1. Hotfullt närmande
- 8.2. Grepp om handled, rakt och diagonalt
- 8.3. Grepp om handlederna
- 8.4. Grepp om handled, med två händer
- 8.5. Grepp om handled

Förklaring

knuffa bort
framifrån | underifrån | bakifrån
framifrån | underifrån | bakifrån
framifrån
med drag och slag

9. MARK

- 9.1. Försvarsberedskap vid liggande
- 9.2. Spark mot liggande

uppsikt - skapa avstånd - säker uppgång
utgå från försvarsberedskap vid liggande

10. TILLHYGGE

- 10.1. Hot med påk

grepp och knästöt, nedläggning,
avsluta med avväpning

11. KONFLIKTHANTERING

- 11.1. Konflikthantering mot en person

praktiskt genomförande av metoder,
scenarioövning i kontrollerad miljö

GRUNDGRAD 1

FREESTYLE

1. SPARK

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

Träffyta

- fotrygg
främre trampdyna
fotrygg

2. HOPP

- 2.1. Rakt hopp
- 2.2. Grupperat hopp

3. AKROBATIK

- 3.1. Kullerbytta
- 3.2. Hjulning
- 3.3. Handstående
- 3.4. Brygga

Förklaring

- framåt | bakåt
höger | vänster
med stöd

4. VAPENFORM

- 4.1. Basic Bo Nivå 1

Förklaring

- se separat dokument