

GRAD 1

SJÄLVFÖRSVAR

360 PRINCIPEN Nivå 1

1. Försvarsställning
2. Blockering
3. Förflyttning

BLOCKERING

1. Huvudblock

SLAG

1. Öppen hand

SPARK

1. Rak spark
2. Tryckspark
3. Cirkulär spark

FALLTEKNIK

1. Bakåtfall med dämp

FASTHÅLLNING

1. Armlås

SCENARIOTEKNIK

FRIGÖRING

1. Hotfullt närmande
2. Grepp om handled, rakt och diagonalt
3. Grepp om handlederna
4. Grepp om handled

MARK

1. Försvarsberedskap vid liggande
2. Spark mot liggande

Förklaring

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

Angrepp

slag

Typ

rak | krok | sving

Träffyta

skenben
främre trampdyna
vrist | skenben

Uppgång

säker uppgång

Försvar | Variant

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

Förklaring

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

GRAD 1

TILLHYGGE

1. Hot med påk

Förklaring

Grepp och knästöt, nedläggning, avsluta med avvärning

KONFLIKTHANTERING

1. Konflikthantering mot en person

Förklaring

Praktiskt genomförande av metoder, scenarioövning i kontrollerad miljö

GRAD 1

FREESTYLE

SPARK

1. Snap kick
2. Front kick
3. Roundhouse kick

Träffyta

Fotrygg
Främre trampdyna
Fotrygg

VAPENFORM

Basic Bo Nivå 1

Förklaring

Se separat dokument

HOPP

1. Rakt hopp
2. Grupperat hopp

AKROBATIK

1. Kullerbytta
2. Hjulning
3. Handstående
4. Brygga

Förklaring

framåt | bakåt
höger | vänster
med stöd