

## GRAD 1

### SJÄLVFÖRSVAR

#### 360 PRINCIPEN Nivå 1

1. Försvarsställning
2. Blockering
3. Förflyttning

#### BLOCKERING

1. Huvudblock

#### SLAG

1. Öppen hand
2. Knuten 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

#### TILLHYGGE

1. Hot med påk

#### KONFLIKTHANTERING

1. Konflikthantering mot en person

#### Förklaring

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

#### Angrepp

slag

#### Typ

rak | krok | sving  
rak | krok | uppercut

#### Träffyta

skenben  
främre trampdyna  
vrist | skenben

#### Uppgång

säker uppgång

#### Försvar | Variant

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

#### Förklaring

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

#### Förklaring

Grepp och knästöt, nedläggning,  
avsluta med avväpning

#### Förklaring

Praktiskt genomförande av metoder,  
scenarioövning i kontrollerad miljö

## GRAD 1

### FREESTYLE

#### SPARK

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

#### Förklaring

Foten pointad  
Foten flexad  
Cirkulär rörelse

#### BOSTAV

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