

BARNGRAD 2

SJÄLVFÖRSVAR

GRUNDTEKNIK

1. BLOCKERING

Angrepp

1.1. Huvudblock

slag mot huvudet

2. FALLTEKNIK

2.1. Framåtfall

2.2. Bakåtfall

SCENARIOTEKNIK

3. FRIGÖRING

Förklaring

3.1. Grepp om handled, rakt och diagonalt

framifrån | underifrån | bakifrån

4. MARK

4.1. Försvarsberedskap vid liggande

uppsikt - skapa avstånd - säker uppgång

BARNGRAD 2

FREESTYLE

1. SPARK

- 1.1. Side kick
- 1.2. Spinning hook kick
- 1.3. Jump shuffle snap kick
- 1.4. Jump snap kick

Träffyta

fotblad
häl | undersida fot
fotrygg
fotrygg

2. HOPP

- 2.1. Hoppkullerbytta

Förklaring

med skip step

3. AKROBATIK

- 3.1. Explosiv hjulning
- 3.2. Rondat
- 3.3. Handvolt
- 3.4. Webster

Förklaring

landa sittande
landa sittande

4. VAPENFORM

- 4.1. Basic Bo Nivå 1

Förklaring

se separat dokument

5. KROSSPLANKA

- 5.1. Utvalda slag- och sparktekniker

Styrka

blå, 29 kg