

GRAD 1

SJÄLVFÖRSVAR

360 PRINCIPEN Nivå 1

1. Försvarsställning
2. Blockering
3. Förflyttning

Förklaring

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

SLAG

1. Öppen hand
2. Knuten hand

Typ

rak | krok | swing
rak | krok | uppercut

SPARK

1. Rak spark
2. Tryckspark
3. Cirkulär spark

Träffyta

skenben
främre trampdyna
vrist | skenben

FALLTEKNIK

1. Bakåtfall med dämp

Uppgång

säker uppgång

SCENARIOTEKNIK

FRIGÖRING

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

Försvar | Variant

knuffa bort
framifrån | underifrån | bakifrån
framifrån | underifrån | bakifrån

MARK

1. Försvarsberedskap vid liggande
2. Spark mot liggande

Förklaring

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

TILLHYGGE

1. Hot med påk

Förklaring

Nedläggning och avväpning

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

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
mot vägg