

GRAD 2

SJÄLVFÖRSVAR

360 PRINCIPEN Nivå 2

1. Distans
2. Uppsikt
3. Uthållighet

BLOCKERING

1. X-Block

SLAG

1. Hammarslag
2. Armbåge

SPARK

1. Sidospark
2. Svepspark
3. Knästöt

FALLTEKNIK

1. Framåtfall
2. Bakåtfall

FASTHÅLLNING

1. Ryggglås

SCENARIOTEKNIK

FRIGÖRING

1. Livtag under armarna
2. Livtag över armarna
3. Stryptag
4. Försök till nedtagning
5. Kravattgrepp

MARK

1. Slag mot liggande
2. Stryptag mot liggande
3. Nedtagning med kravattgrepp

TILLHYGGE

1. Svingslag med påk

KONFLIKTHANTERING

1. Avvärja pågående konflikt

Förklaring

taktiskt avstånd
medveten om omgivningen
andning och fokus

Angrepp

knä | rak spark

Typ

ovanifrån | sida
rak | underifrån | cirkulär

Träffyta

häl | undersida fot
insida fot
ovansida knä

Variant

framifrån
framifrån
framifrån
framifrån
från sidan

Förklaring

sittande mellan benen
sittande mellan benen
fasthållning på mark

Förklaring

forehandslag

Förklaring

mellan två personer

GRAD 2

FREESTYLE

SPARK

1. Side kick
2. Hook kick
3. Jump shuffle snap kick

Typ

sidospark
cirkulär spark, insida
pendelrörelse

BOSTAV

Basic Bo Nivå 2

Förklaring

Se separat dokument

HOPP

1. Hoppkullerbytta
2. Enbenshopp

Förklaring

med skip step

AKROBATIK

1. Explosiv hjulning
2. Rondat
3. Handvolt framåt

Förklaring

landa med fötter ihop
landa stående