



DKM Blått belte Teknisk program

I - FORSVAR MOT KVELNINGER OG GREP

1. Forsvar mot grep i klær med en hånd:

1.1 Med angriper foran

1.1.1 Når angriperen griper på brystnivå:

- Roter bak med arm på innside. Sterk bevegelse med strukket arm.
- Samme som a) men om hånd ikke løsner, fortsett til albuelås, samtidig med spark/kne til skritt.
- Press på tommel, hold kontroll på hånden med egen hånd på samme side.
- Direkte motangrep (/slag + spark/ kne), hvis det ikke er noe annet alternativ.

1.1.2 Når angriperen griper klærne på skuldernivå:

- Roter bak med arm på innside. Sterk bevegelse med strukket arm.
- Samme som a) om grep ikke løsner fortsett til albue eller skulderlås.

1.2 Med angriper er bak

- (statisk eller trekker bakover), roter inn mot samme side som grepet er, med armen opp(over angriperens arm) og motangrep.

2. Angriper foran, tar tak med begge hender:

- Kontroller ene hånden og sirkulært slag med den andre mot ansikt(knytt neve/albue), kne/spark til skritt, til du er fri, og gå vekk(til sikker avstand).
- Kontroller en av hendene med samtidig slag, bruk hånden som slo til å sette lås på arm, Z eller håndledd.
- Kontroller den ene hånden med samtidig slag, bruk hånden som slo til å sette tommellås.

3. Nøkler

- Z-lås
- Krysset "qu- hånd" nøkkel



4. Grapling / Takedowns / Sweeps / Projeksjoner

4.1 Sweeps

- a) Innvendig sweep med fremre ben.
- b) Sweep med bakre ben, eller inn i ryggen, eller innsiden til bakbenet til angriperen
- c) Sweep med bakre ben etter front sirkulært spark angrep(angriper i motsatt guard)

5.2 Kast

- a) Diagonal bakover, kast på siden (o-soto-gari)
- b) Kast med grep om hodet; mulighet for å feie et ben.
- c) Kast med grep om midje; - mulighet for å feie et ben.
- d) Kast med kontroll på skulder; - mulighet for å feie et ben.

5.3 Take down

5.3.1 Fra klinch

- a) Dobbel leg takedown fra nærme posisjon
- b) I klinch. Løft armen og bak på ryggen. ryggen, få kontroll over overkroppen med armene lukket og hodet mot ryggen, strekk benet og sitt på gulvet, bringe motstanderen med seg til bakken og motangrep;
- c) Arm-dra på kontrollsiden av armen, passerer til ryggen, opprettholder kontrollen over kroppen og armen, strekk ut benet mens du sitter ned på bakken og trekker motstanderen med til bakken, og motangrep;
- d) Aternativ til (bruk projeksjon 5,2 b));
- e) Med Sweep
- f) Med trekk i hodet.

II - FORSVAR MOT SLAG OG SPARK

1. Nøytral posisjon (PN)

1.1 Slag fra siden

- a) Utvendig forsvar med håndflate og motangrep



2. Forsvar mot spark i nøytral posisjon (PN)

2.1 Sirkulært spark angriper foran

- a) Møte med armene krysset (en ned og en opp), og motangrep. Mulighet for sweepe/ta angiper til bakken

3. Forsvar mot spark i guard (PC)

3.1 Sirkulært spark*

- a) og b) angrep er middels
- c) angrepene er høye
- * Forsvar er mulig på begge ben

- a) Lås med underarmen på side av sparket, og grip med den andre hånden under benet. Liten bevegelse bak/diagonalt, trekk benet forbi(fortsett sparket) for å komme bak angriper
- b) Lås med to armer, roter i fortsettelse av sparket og dytt kne ned.
- c) Høyt sirkulært spark mot hode, senk ned mens arm går opp og beskytter over hodet. Om mulig fang benet med under arm, og reis opp: - skyv ben opp og bakover med underarm. (med spark med bakre ben kan andre hånd hjelpe til med dytte til kroppen. Kan også la benet gå videre over hodet, helt rundt.

3.2 Sidespar(sidekick)

- a) Lite steg tilbake, og blokk med underarm..
- b) Gå ut til siden, bak angriper, defleksjon med arm. Motangrep.
- c) Gå ut til siden; -innside, defleksjon med arm og spark til skritt
- d) Gå ut diagonalt inne, og blokk med underarmen foran. Motangrep

III - FALLS OG BAKKETEKNIKKER

1. Foss

- a) Dempet fall forover på underarmer

4. Ruller

- a) Rulle forover og bakover begge sider
- b) Rulle med armdemping (judo)



3. Forsvar med offeret på bakken

3.1. Juidogrep – kontroll på siden

- a) Roter hofte ut, få albue i bakken. Med øvre hånd slag til sensitive områder (øyne), og dra angriper over det. Huk ben i angriperens ben som hjelp om mulig. (om stor vektforskjell kan andre alternativer være bedre)
- b) Hvis motstanderen avanserer med beina mot hodet, skyv i øyne slik at angriper havner på ryggen.
- c) Hvis motstanderen beveger seg på en slik måte at det er mulig å plassere et av beina på hodet, vri hoften ut og skyv med benet på hodet til bakken, og gå ut grep.
- d) Hvis motstanderen beskytter øyne ved å senke hodet mot bakken, vri hofte ut og slå i bakhodet. Forsette evt med samme som c, eller roter inn, sett motsatt albue i hals og reis opp på knær og armer.
- e) Etter samme øvelse, og etter å ha dreid slik at brystet er ned mot bakken, hold press på motsanders hodet, reis opp og motangrep.

IV – VÅPEN- Kniv og stick

1. Angrep med stick rett foran.

- a) Angrep ovenfra med en hånd. Deflekt med arm på innside, og counter så fort som mulig. (samtidig om mulig) Spark/kne til skritt. Kontroll på stick og disarm..
- b) Angrep ovenfra (med en eller to hender): Defleksjon til utsiden eller innside, motangrep og disarmering.
- c) Sirkulært (diagonal) angrep ovenfra (med en eller to hender): møt diagonal (med en hånd eller to) eller v kontroll av stick (armen) og slag/albue mot ansikt. Spark/kne til skritt og disarmering.
- d) Angrep mot ben. Blokk/møt arm med legg angrepet, kontroll på stick, - slag, spark og disarm.

2. Forsvar kniv angrep; - «criss-cross»

- a) Lang avstand, len over kropp kabover og spark til kropp. – lik rett stab.
- b) Kort 360 blokk og motangrep. Stopper angrepet før criss cross. Disarm.
- c) Dogde/len bak på første angrep, flytt motsatt ben bak. Frem og blokk angrep med begge hender. Kontroll, counter og disarm.
- d) Samme som c), og blokkering på triceps (større bevegelse i angrep) - motangrep, og disarm



e) Samme som c, med blokk med en arm og samtidig slag til ansikt med nærmeste hånd. Counter og disarm.

V – SLAG OG SPARK I NØYTRAL OG GUARD

1. I nøytral stilling (PN)

a) Slag med underarm(ulna) mot nakkregionen, sammen med steg frem av ben på samme side.

2. I Guard posisjon (PC)

- a) Slag med rotasjon(spinning fist);
- b) Horizontal albue med rotasjon;
- c) Rotasjon spark: - uppercut
- d) Rotasjon spark Sirkulære spark bak
- e) Rotasjon spark spark side
- f) Rotasjon spark; crescent
- g) Rotasjon spark hook

3. Arbeid med pads i guard (PC)

Kandidaten bør starte med et forsvar mot et slag eller spark av personen som gir plastroner, etterfulgt av en kombinasjon av 2/3 slag i plastroner.

4. Fight(sparring)

- a) To 2-minutters runder med 30 sekunders hvile
- b) En starter på øverst og en på bakken. Den som starter på bakken, tar sikte på å komme seg av bakken og den som er over prøver å angripe og mottstå forsvaret og hindre den under å komme opp. Når du når toppen, fortsetter kampen i 10 sekunder. Så stater på nytt til det har gått 1 minutt. Deretter endrer du posisjonene.