



DRAMMEN KRAV MAGA

DKM Brun Belte

Teknisk Program

I - FORSVAR MOT KVELNINGER OG GREP

1. Forsvar mot nakkegrep i bevegelse

- Angrep med holding rundt hodet/nakkegrep fra siden eller kommer bakfra med bevegelse. Den defensive handlingen bør være i linje med angrepet. Flytt ben forover og roter ned under angriper slik at havner på bakken med angriper under.
- Når angrepet ikke går mot bakken, men holdes eller oppver. Sett ben bak angriper og gå med bevegelsen til angriper. Roter ned på bakken bakover. Motangrep(slag til skritt/albue til ansikt) og reis opp.

2. Forsvar mot kveling med underarm bakfra, angriper hopper på ryggen.

- Kontroll på angriperens underarm, roterende og kast i bakken.

3. Double Nelson - forsvar

- Lukk albue mot kroppen for å unngå grep over nakken, blåse av albuer, gripe en eller flere fingre, helspark til skritt, rotasjon og før til bakken og trekke seg tilbake.(med fingerlås)
- Når den doble Nelson prøver å settes.L ukker albue mot kroppe(lås armene) og direkte kast
- Når den doble Nelson utføres med støttene mer lukket eller med ett ben inni. Defender lukkes fra albue og utfører en projeksjon bakover.
- Hvis du ikke kan lukke albue, passerer du for å ta tak i en av fingrene og fjerne låsen fra nuca.

4. Forsvar forsøket på kvelning forfra med bevegelse.

(a Før grepet settes, deflekt armer ut, kontroller en arm, den andre slår til side hals/nakke(evt albue til side asikt). Roter og direkte kast

5. Forsvar mot holde rundt kropp i bevegelse(for mulig takedown)

- Foran under armene(armen fri). Albueslag til rygg/nakke etterfulgt av kne til skritt, ta ned på bakken.
- Bakfra med armer låst..Ta tak i underarmene og kast med rotasjon forover.



- c) Bakfra med armer fri. Kontroller en av armene og rotasjon/kast forover. Den siden med kontroll på arm.

6. Forsvar mot politigrep bakfra

- a) I det låsen/grepet forsøkes og settes. Før armen er låst, slå med motsatt albue bak..
- b) Hvis låsen/grepet er satt. Roter forover ned på bakken(strekk ut arm i lås). Slag eller spark til skritt.

7. Forsvar mot dobbel leg takedown

- a) Når motstander kommer inn: Flytt fremre ben bakover og om mulig stopp hodet med hendene. Benet som gikk bakover, bruke kne tilbake mot ansikt/kropp
- b) Hvis det ikke var mulig å flytte benet. Lås hodet med en arm under hake og den ander over, og roter med hodet motsatt vei. Evt bruk finger i øye eller dra i hår.
- c) Sprawl : Plasser armene på nakke/hoder for å ta motstanderen til bakken, og om mulig rotere til en av sidene og motangrep.

II - FORSVAR FOR Å ANGRIBE KNYTTNEVE OG BEN

1. Benangrep forsvar i kampposisjon (PC)

1.1 Kick forsvar med rotasjon

- a) Vekt på bakre ben - defensivt frontspark på baksiden rygg eller låret.
- b) Vekt på fremre ben - avanser med kryssede armer en arm ned og en opp(underarm) og counter.

III - FALLS /SOLO ARBEID

1. Fall

- a) Fall til siden fra høyde
- b) Fall bakover fra høyde

2. Lagre

- a) Rulle i høyde
- b) Rulle i lengde



IV – VÅPEN - KNIV OG STICK

1. Forsvar mot stick

1.1. Diagonal angrep.

- a) Angrep ovenfra, åpen, med begge begge armer .Forsvar gjøres med nærmeste arm og ben mot angriper, motangrep og disarm av stick
- b) Angrepet ovenfra;- lukket med begge armene. Defleksjon med nærmeste arm, og bevegelse med nærmeste ben.Motangrep og disarm av stick.
- c) Sirkulært angrep mot hodet eller kropp. Møte angrep med armer krysset, kontroll på arm/stick, motangrep, disarm
- d) Sirkulært angrep mot ben . Forsvar med leggen mot arm som holder stick, forkorte avstanden (om mulig bruke skulderen til å forkorte avstanden videre). Benet som brukes er alltid nærmeste mot angrepet, motangrep og disarm om mulig.

1.2. Forsvar mot stab med stick.

- a) Indre stopp med håndflaten/underarmen diagonalt frem mot utsiden av motstanderen, ta tak i flaggermusen og motangrepet, og trekk det ut hvis mulig.
-) Indre stopp med håndflaten/ underarmen med diagonal avanement til motstanderens indre lado, grep av flaggermus og motangrep, og respektive utvinning av det samme hvis mulig.
- a)Hvis angrepet er med armene opp (angrepet som skal gjøres fra topp til bunn): Indre lås med hånden på motstanderens underarm og motangrep, og respektive utvinning av det samme.

1.3. Bat-angrep forsvar av teipet diagonal

- a) Stopp med den ytre siden av underarmen (lukket knyttneve), blås med underarmen til halsen og ta motstanderen til ryggen og utfør kvelning, og deretter c onduzi den til bakken .

2. Knivangrep Forsvar

2.1. Nedadgående knivangrep på siden

- a) Forsvar 360 med samtidig teller på armen på ryggen, med motangrep og utvinning av kniven.
- b) Forsvar 360 med tilbakestående frontarm, motangrep og xtraksjon av våpenet.



2.2 Sirkulært knivangrep på siden

- a) I begge armene hvis angrepet åpnes, forsvar og mot samtidig. Hvis angrepet med frontarmen er lukket, vil forsvaret være med nærmeste arm, med liten linjeutgang av angrepet og mothemmende. I begge, fortsett med mot-på-aque og utvinning av kniven.

2.3 Oppsideforsvar

- a) For åpne angrep: forsvar og samtidig teller, respektive motangrep og knivutvinning (for begge armene).
b) Hvis angrepene er stengt: Line out med forsvar av neste armimo. Hvis du går bakover, trekk foten nærmere med kontra samtidig. Hvis du går fremover, før foten mot motstanderen, bytt vakt og lås motsatt arm og motangrep. I begge tilfeller etter motangrepet, utvinning av våpenet.

2.4 Forsvar til side kick-up*

- a) Utendørs stopp med armen strukket og vippe bagasjerommet fremover og fremme motsatt fot, motangrep og utvinning av våpenet eller utgang på linjen i strid med angrepet.
b) Stoppet kan gjøres med armen hevet hvis det er nok avstand og det er nok tid til å identifisere angrepet på øverste nivå. I begge situasjoner bør alltid seire over de defensive prinsippene (nærmeste arm, og linje ut med trunk tilbøyelighet).
* Avhengig av angriperens posisjon (hvis angriperen er justert til siden og angrepet kommer fra bakarmen), er det mulig å gå direkte inn med et stopp med den hevede armen, og motangrep.

2.2. Alle angrep i sittestilling i stolen

Angrep må være foran og side i synkende, stigende og stumuly angrep med begge hender.

2.3. Alle angrep i sittestilling på bakken

Angrep må være fra forsiden og på lateral i synkende angrep, stigende og stuet med begge hender.

2.4. Knivangrep forsvar i liggende posisjon

Angrep må komme fra forsiden (synkende angrep), fra siden (synkende angrep) og fra hodet (med synkende angrep og på lager).

3. Forsvar knivtrusselen

3.1. Trussel fra forsiden og siden på halv avstand:

- a) Med motstanderen foran beat med håndflaten i en indre bevegelse, og direkte spark til kjønnsområdet, og gå ut fra avstanden.
b) Med motstanderen på sidelinjen, samme gest med håndflaten (på innsiden eller dorsal del av motstanderens hånd) avhengig av kortere linje, og side spark eller til kjønnsområdet eller kneet, og gå deretter ut.

(i begge tilfeller er det ikke ment å ha kontroll over den væpnede armen, men for å skape de beste forholdene for å utføre en distancia-utgang etter benslaget).

V - SKYTEVÅPEN

1. Trussel om kort skytevåpen - pistol på hodenivå

- (a) fjern hodet fra skuddlinjen og ta tak i pistolen (skyv/tønne) samtidig, deretter videre på aggressoren samtidig med knyttneveslaget (direkte eller flere



kontroll av våpenet med begge hender og deretter blåse til kjønnsorganet, og dets utvinning av våpenet fra aggressoren.

- b) Fjern hodet og ta pistolen samtidig med begge hender (dodge av hodet er laget til siden av hånden som griper fatet på rmaen, og den andre griper hunden fra pistoldelen bak den), trukket fra pistolen i retning av midjelinjen samtidig med benet blåser til kjønnsområdet eller kneet for å trekke den ut av .

2. Trussel om kortdistanse skytevåpen - pistol på brystnivå / enbdómen

- a) Liten sideutgang til utsiden av aggressoren, og samtidig ta pistolen ved lysbildet, knyttneve slag samtidig med forhånd på aggressorens linje, kontroll av pistolen med begge hender. og frontspark til kjønnsområdet, og den respektiveutvinningen av skytevåpenet.
- b) Liten sideutgang til innsiden av aggressoren, og samtidig ta pistolen ved lysbildet, samtidig knyttneveslag og kontroll av pistolen etter det første slaget, sparket eller kneet til kjønnsområdet og dets utvinning av våpenet.

VI - OFFENSIVE BEVEGELSER OG STÅENDE /BAKKEKAMP ARBEID

1. I nøytral posisjon

- a) Threading 2 spark (før det første sparket når bakken bør komme ut av det andre sparket):
1. Frontal spark til kjønnsområdet, etterfulgt av et frontal spark på nivået av bagasjerommet eller hodet);
 2. Frontal kick til kjønnsområdet etterfulgt av middels sirkulært spark med støt på bagasjerommet eller rettet mot hodet;
 3. Spark utenfor mellomnivå (rettet mot hender som for eksempel kan bruke et våpen) etterfulgt av frontal kick til kjønnsområdet;
 4. Med motstanderen på baksiden: upercut spark til genital zona etterfulgt av spark bakover på nivået av bagasjerommet.
- b) Hopping (noen av sparkene forutsetter at ett eller flere trinn er gjort til sparket):
1. Frontspark;
 2. Sirkulært spark;
 3. Sidespark;

2. I combat guard-posisjon

a) Spark i bakbenet:

1. Foran Kick;
2. Sirkulært spark;
3. Sidespark;
4. Sidespark med rotasjon

b) 2-spark tråd:

1. Forspark på bakbenet, etterfulgt av rotasjon til samme side og spark



Interiøret hoppet med samme ben;

2. Sirkulært spark på bakbenet, etterfulgt av rotasjon til samme side og Indre spark hoppet med samme ben;

3. Sirkulært spark på bakbenet, etterfulgt av rotasjon til samme side og sirkulært spark hoppet med samme ben;

3. Med utøveren på bakken og motstanderen stående:

- a) Krok til det mest avanserte benet (fot for å låse hælen på benet som er på bakken, og med det andre trykket tilbake på kneet eller over det);
- b) Krok til sidene, med det øverste benet som bryter posisjonen til det avanserte benet ved knebøyningen;
- c) Når motstanderen er på linje med føttene, trykk på hælene samtidig for å få ham til å åpne posisjonen og deretter slå kjønnsområdet.

4. Plastroner Arbeid / Puter

Kandidaten starter jobben med en kombinasjon av 2/3 knyttneveslag /pernas, da som gir plastroner utfører et angrep og kandidaten må forsvare og motangrep med en ny kombinasjon av 2/3 slag mot kollegaens plastroner.

4. Kamp

4.1. Stående kamp

To tominuttersrunder med 30 sekunder fri.

4.2. Bakkekamp

Kampen begynner med begge på bakken. En på ryggen på bakken og en bak vekten, simulerer den som ble tatt til bakken av de på knærne på bakken. Så snart begge når topplasseringen, fortsetter kampen i 10 sekunder. Posisjonene går tilbake til startbasen til du når 1 minutt, og skifter posisjon neste minutt.