



# DKM Grønt Belte Teknisk program

## I - FORSVAR MOT KVELNINGER OG GREP

### 1. Forsvar holde med begge armer rundt kroppen «bear hug» (med armene løse)

#### 1.1 Angriper er foran

- Når angriper har hodet rett(oppe)-. Fingre i øynene og føre til at bakken beveger seg på den ene siden (hjelme)
- Når angriperen har hodet mot brystet og til siden. Trekk i håret(øre/øyne)lås hodet med den andre armen, og før til bakken
- Når angriperen går inn i en lavere posisjon, albue mot hodet/nakke + kne,

#### 1.2 Med angriper bak

- Senk tyngdepunktet med å lene overkropp forover og albuer bakover(slå mot hodet), spark til skritt og/eller spark til legg/tramp på fot. Grip finger(-e). Lås roter rundt og ta ned til bakken

### 2. Forsvar holde med begge armer rundt kroppen «bear hug» (med armene låst)

#### 2.1 Med angriper foran

- Hvis det er plass direkte kne til skritt og legg i bakken
- Hvis det ikke er plass til kne, må du først bevege deg bort, dytt med hender, og deretter kne og legg i bakken.
- Ved løft; bruk kne på vei opp, trekk ut en hånd og motangrep

#### 2.2 Med angriper på siden

- Beveg hoft tilbake og slå med armen lengst unna, kontroller den fremre armen, og fortsett motangrepet.
- Hvis angriper løfter: spark med hælen på kneet eller skritt.

#### 2.3 Med angriper bak

- Slå med begge hender til skritt, spark på legg, tramp på fot, helt til skritt, så angriperen slipper takett, albuen eller sparke bakover avhengig av avstanden ( hvis en av de første handlingene er tilstrekkelig til du er fri, -gå rett til siste del.
- Hvis angriper løfter, ukkercut hel til skritt, mens låser andre ben runt ben til angriper, trekk ut arm, - albue mot ansikt, eller spark bak for å komme vekk.

### 3. Forsvar mot kveling

Alle teknikker lært i gult og orange foran bak side; statisk og dynamisk(dytt). Med underarm, giljotin, alle med counter(oppfølgning etter basis teknikk er utført)



DRAMMEN KRAV MAGA

### 3.1 Forsvar med underarm

- a) Oransje teknikk (3.a)), + skulderlås og ta til bakken

### **4. Låser**

- a) Håndleddslås
  1. Med knyttet neve, rykk på håndbakk
  2. Med åpen hånd, trykk med tommer på knokke og vri til siden
  3. Bruk underarmen i stedet for hånden, -med rotasjon).
- b) Albuelås
- c) Skulderlås

### **5. Grapling / takedown**

- a) To hender på nakken;
- b) Hånd på nakke og albue;
- c) Hånd på nakke og annet på triceps;
- d) Begge hender i triceps
- e) Kontroll av albuen og andre hånd i armhulen;
- f) Dra i arm
- g) Rutiner for øvelser og angrep/-forsvar i clinch.

## **II - FORSVAR FOR Å ANGRIFE KNYTTNEVE OG BEN**

### 1. Forsvar mot slag, nøytral posisjon ( PN)

#### 1.1 Direkte angrepsforsvar, **med angriper diagonalt**

- a) 1. Utvendige forsvar med tommel ut og motangrep (kort)
- b) 2. Utvendig forsvar med håndbak ut og motangrep (kort)
- c) 3. Utvendig forsvar med håndbak ut og motangrep (lang)
- d) 4. Utvendig forsvar med håndflate ut og motangrep (lang)

### **2 . Forsvar mot slag i guard (PC)**

#### 2.1 Forsvar mot rett slag – lav gurd(halvguard)

- a) 1. Utvendige forsvar med tommel ut og motangrep (kort)
- b) 2. Utvendig forsvar med håndbak ut og motangrep (kort)
- c) 3. Utvendig forsvar med håndbak ut og motangrep (lang)

#### 2.2 Forsvar mot rett slag i normal Guard

- a) Forsvar med underarm blokk/slip under, og counter med samme hånd + motangrep
- b) Forsvar med underarm nedenfra og opp ( guard lavere) og counter med samme hånd.

#### 2.3 Forsvar mot rett slag til kropp

- a) Parere innvendig med underarm og counter med motsatt arm



- b) Blokk ned(giljotin) og counter med andre hånd samtidig
- c) Blokk med underarm(tibia) og bevegelse til siden og counter

#### 2.4 Forsvar mot hook

- a) Blokk og counter samtidig(kort 360)
- b) Blokk med armen hevet og hånd på nakken. På kort avstan, mot hook eller albue

#### 2.5 Direkte dodge(bobbe) og hook

##### 2.5.1 *A rett slag*

- a) Til side og direkte hook
- b) Til side og hook så fort som mulig

##### 2.5.2 *A hook*

- a) Dodge/bobbe og hook

#### 2.6 Forsvar motkombinasjonen rett venstre +høyre

- a) Blokk venstre, og blokk høyre med samtidig counter
- b) Blokk venstre + dodge bak for høyre og spark med venstre til skritt
- c) Blokk venstre+ side dodge til siden mot venstre og slag til kropp
- d) Blokk venstre, hånd tilbake til beskytte hodet(albue opp, hånd på nakke)Venstre direkte stopp + høyre counter så raskt som mulig.

### **III - FALL / BAKKETEKNIKKER**

#### **1. Fall**

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

#### **2. Ruller**

- a) Ruller forover, over høyre og venstre side
- b) Ruller til siden

#### **3. Forsvar liggende på bakken**

##### **3.1 Forsvar kveling i mount**

- a) Trekk i begge hende, vri diagonalt bremover i bro med broutførelse, counter og reis opp sikkert.



b) Trekk i den ene hånde, og så med den andre i øyne, roter mot siden som holder en hånd.. Motangrep og reis deg.

c) Kveling med strake armer

d) Med hodet ved siden av offeret: ta tak i en hånd og fingre i øynene, og fjern angriper.. evt tak tak i hta tak i håret og trekk til angriperen er på siden.

### **3.2 Kvelning sittende på siden**

- a) Kontroll av den ene hånden og å slå med den andre, trekk kneet inn i senter og spark til hodet med andre.Løft om nødvendig.
- b) Alternativ; i stedet for å sparke passere beinet ved hodet for å bringe angriper til bakken. Sett armar eller hælspark. Hvis angriper kjemper imot etter at beinet har kommet opp, roter motsatt retning.

### **3.2 Forsvar mot voldtektsforsøk**

a) Bruk et av beina til å spark direkte,, eller bruk det ene til å skyve bort og å spark med det andre. Hvis det er kortere avstand, bruk hender å slå i ansikt/ finger i øye og bruk deretter benet for å skyve deg bort.

b) Hvis det ikke å sparke, slå på strupehodet, legg henda på side av hals, lås ben bak nakken og strekk/stram beina.(evt legg press på strupehode og klem med beina.

### **3.3 Offeret er på ryggen på bakken, og gjerningsmannen er bak beina**

a) Med aggressoren vippet fremover, hold nakken og kontroller den motsatte armen, og eks.

**3.4 Offeret er på ryggen, angriper sitter over og kveler med underarm.** Slå arm til side, kontroller og rull til siden..

**3.5. Offeret er på ryggen på gulvet, og angriper sitter i mount og prøver å skyve hender i bakken bakken:**

- a) Rett før hender er i bakken, dra de nedover(mot egen hoft, løft angriper opp med bro, diagonalt.
- b) Kontroll av den ene hånden, sett håndleddslås og bruk albuen å dytt angriperen til siden.



## IV – (Våpen) KNIV

1. Forsvar 360 fra forsiden, med motangrep og disarmering
2. Forsvar 360 med aggressoren diagonalt, med motangrep og disarmering eller skape avstand
3. Forsvar mot rett angrep(stikke) foran og diagonal, med counter og disarmering.
4. Forsvar mot næmre angrep nedefra, foran og diagonalt, Begge sider. Angrep til mageregionen. . med angrep på nivået av magen med begge hender: Blokk utvendig med underarm(samtidig countra) og disarm, eller skap avstand
- 5.

## V - OFFENSIVE BEVEGELSER OG KAMPØVELSER STÅENDE OG PÅ BAKKEN

### 1. I nøytral stilling (PN)

- a) Slag med underarm. Foran og på siden mot nakkenivå
- b) Crescent kick utvendig/innvendig
- c) Saksespark

### 2. I Guard ( PC)

- a) Sving/lang hook med bakre arm
- b) Crescent kick utendig/innvendig
- c) Hook kick med fremre ben.
- d) Axe kick med fremre ben
- e) Front kick med bakre ben(skifte guard)

### 3. Pads - stående i guard(PC)

3.1. Kombinasjoner av 3 slag og spark i mellomdistanse (kombinasjoner kan være forskjellige så lenge antallet opprettholdes):

- a) Rett venstre + rett høyre + venstre sirkulær(hook) evt lavt venstre spark
- b) Rett venstre + rett høyre + venstre rett evt spark til skritt/ kropp
- c) Rett venstre + rett høyre + venstre sirkulær(hook) til kropp evt sirkulært lavt spark
- d) Rett venstre + sirkulært eller lavt spark på + rett høyre slag

3.2. Kombinasjoner av 3 slag og spark på kort avstand, ved hjelp av til knærne (ikke spark)

