



DKM Gult Belte

Teknisk program

I - FORSVAR MOT KVELNINGER OG GREP

1. Forsvar mot kveling, angriper foran

- a) Trekke bort med en hånd og rett slag med den andre (i statisk posisjon eller bevegesle bakover)
- b) Trekke bort den ene hånden og sirkulært slag med den andre i statisk posisjon
- c) Trekke bort med begge hender og knespark

2. Kvelning gjort fra siden

- a) Trekke bort med en hånd og slag til skritt samtidig + albue

3. Kvelning bakfra

- a) Trekke bort med den ene hånden, pluss slag til skritt + albue
- b) Trekke bort ene hånden, litt til siden/bak, slag til skritt påfølger albue mot hake. Vending 180 grader + motangrep med knyttneve eller ben / kne
- c) Samme teknikk på linje b), med håndleddslås (håndflate opp)

4. Kvelning underarm(kommer bakfra)

- a) Stopp bevegelse, Fingre i øynene + slag til skritt

5. Arm grep

- a) Direkte grep
- b) Invertert grep(opp ned)
- c) Tverrgrep
- d) Hold fast i armer, med armene opp(henda i været)

6. Lugging forfra -statisk

- a) Kontroll hånden som lugger med begge hender, lite steg bak (hold grepet)+ spark til skritt

II - FORSVAR MOT SLAG OG SPARK

1. Nøytral posisjon (PN) Forsvar mot slag.

1.1. Sirkulært angrepsforsvar (360)

- a) Stopp med kontra samtidig



1.2 Direkte/rett slag mot hode

- a) Blokk(defleksjon) og kontra så raskt som mulig
- b) Blokk(defleksjon) og kontra samtidig

2 Forsvar mot slag i guard (PC)

2.1 Direkte forsvar

- a) Stopp og counter så rask som mulig
- b) Stopp og counter samtidig

3. Nøytral posisjon; forsvar mot spark(sirkulært) (PN)

3.1 Lavt spark angrep forsvar

- a) Blokk med legg og motangrep med ben eller hånd/slag
- b) Direkte spark til skritt

4. Forsvar mot spark i Guard(PC)

4.1 Front spark mot skritt området

- a) Forsvar med fotsålen med hælen ut (med fremre ben) + motangrep
- b) Forsvar med leggen + motangrep

4.2 Forsvar mot lavt rundspark

- a) Forsvar med leggen + motangrep
- b) Direkte spark til skritt(være raskere enn motstander)
- c) Vekt på fremre ben, og contra slag samtidig.

III - FALL OG BAKKETEKNIKKER

1. Fall

- a) Fall forover og komme opp normalt
- b) Fall bakover, og komme opp i guard

2. Bevegelser

2.1 Bevege seg i stående posisjon(guard)

- a) Fremover, bakover, sidelengs og sirkulært
- b) Drei over venstre(fremre) ben, endre retning fra 0 til 90 grader



2.2 Bevegelser sittende på bakken

- a) Bevegeslse frem og tilbake
- b) Komme opp denfensiv og aggresivt

2.3 Bevegelser i liggende stilling på bakken

- a) Sirkulær bevegelse

3 . Grunnleggende bevegelser på bakken

- a) Bro
- b) Hummer(lobster)

4. Forsvar med offeret på bakken

4.1 Forsvarer liggende på ryggen, og angriper er stående

- a) Når angriper kommer nærmere spark til knærne, skritt eller mellomgulv og reis opp (utføres i begge posisjoner : sittende og liggende)

4.2 Knyttneveslag mot offeret liggende på ryggen, og angriper er i forsvarers guard

- a) Gå ut med «lobster»-en fot foten plasseres på hoften, vri tilbake til stabil og frontspark. Reis opp

IV - KNIV

1. Forsvar mot angrep ovenfra

- a) Lang avstand, et skritt i møte og spark mot senter overkropp(over senter høyde)
- b) Mellom distanse, -direkte fornt spark mot solar plexus eller ansikt.b Bruk ben motsatt side(diagonal) om mulig. (Kan bruke havsteg avhengig av timing og avstand)
- c) På kort avstand : Forsvar 360 + spark til skritt og få avtand.

2. Forsvar mot angrep nedenfra

- a) Lang avstand, et skritt i møte og spark mot senter overkropp(over senter høyde)
- b) Mellomdistanse, front spark med motsatt ben(diagonalt) oppover mot solarplexus eller hake/ansikt
- c) På kort avstand : Forsvar 360 + spark til skritt og få avtand.

3. Bruk av gjenstander som forsvar

- a) Bruk av et objekt som skjold (f.eks pose, koffert, ryggsekk, etc.) i møte med sirkulære angrep - 360 grader (angrep kan være med eller uten våpen)



- b) Forsvar som brukes i a) + motangrep med objektet og/eller med spark
- c) Bruk av et objekt med angrepsegenskaper (for eksempel nøkler, penn, håndlommebok, mobiltelefon, etc.), i møte med sirkulære angrep - 360 grader, bare neveslag eller med våpen(kniv el.lig). Forsvareren utfører forsvaret + motangrep med objekt eller annet. Avhengig av hvilke forsvar.

V – SLAG OG SPARK

1. I nøytral stilling (PN)

- a) Slag med hånd åpen, lukket og fingertupp. Statisk og med bevegelse forover og bakover
- b) Frontspark fremover, frontspark til forsvar og spark til skritt
- c) Lavt rundspark
- d) Alle albuer (horisontal foran, side og bak vertikal foran og bak, ovenfra fremover)
- e) Knær fra nøytral og kne med kontroll av hode.(med begge hender, hånd og arm)

2. I kampposisjon (PC)

- a) Alle teknikker ovenfor i punkt 1 med bevegelse
- b) Kombinasjoner av slag + albuer og slag+spark