



DKM Orange Belte

Teknisk program

1 – FORSVAR MOT KVELNING OG GREP

1. Forsvar mot kvelning, angriper foran

1.1 Statisk(lik gul belte +motangrep

- a) Etter utførelsen av den gule teknikken, counter med albue + kne (til skritt område)

1.2. Med dytt

- a) Grip en hånd, stopp bevegelse(roter til siden), løsne grep med albue nedover, følg opp med albue(hammerslag) til ansikt + kne.

2. Forsvar av kvelning gjort bakfra

2.1. Statisk (lik gult belte + motangrep)

- a) Etter å ha utført den gule teknikken, roter innvending med horisontal albue + kne til skritt

2.2. Med dytt

- a) Stopp bevegelse, lås hånd(med arm) og roter overkropp + hammer slag + kontroll og motangrep

3. **Kvelning med underarm(kommer bakfra)- samme som gult, fullfør til angriper ligger på**

bakken a) kontroll på arm + hammerslag, spark og få avstand(gå vekk)

4. Forsvar mot kvelning - giljotin

- a) Ta tak i underarmen som kveler + slag til skritt, roter under armhule, - skulderlås, eller legg i bakken

5. Holdinger

- a) Forsvar fra en hånd blir holdt med 2 hender, (2 løsninger for lukket og åpent grep) fra forsiden
- b) Forsvar en hånd holdt med 2 hender – fra siden
- c) Forsvar fra holding begge armer opp foran.
- d) Forsvar fra holding begge armene ned foran
- e) Forsvar fra holde begge armene bakfra (2 løsninger).1^a hofte bak og armer frem. 2.Angriper er veldig nær, i forsøk på å krysse offerets armer på baksiden) direkte albue.
- f) 2 angriperer griper armene med begge hender. - nærme, bruk albuene, om lenger unna, bruk spark.
- g) I møte med 3 angripere; 2 holder hendene på siden, og en kommer inn foran. Front spark til den foran, og mot de andre 2; - brukes en av løsningene ovenfor



6. Lugging

- a) Trekker forover
- b) Trekker til siden - snu og blåse til kjønnsområdet med mothånd
- c) Lugging/trekker bakfra

II - FORSVAR MOT SLAG OG SPARK

1. Forsvar for mot knyttneveslag (PN) nøytral posisjon (det er ingen teknikker i dette programmet)

2. Forsvar mot slag i guard posisjon (PC)

2.1 Forsvar til et direkte angrep

- a) Blokk og slag i samme bevegelse (begge sider) forsvarer må ha guard høyere enn angriper
- b) Invendig blokk og counter med samme hånd (begge sider) - guard lavere på forsvarer
- c) Utvendig blokk, med mulighet til å fange armen, dra til siden og counter med samme hånd og andre hånd.
- d) Innvendig blokk med fremre hånd, og slag med samme hånd (knoke/håndbakk)
(slag med fremre hånd av en med samme guard)

3 Forsvar mot spark i nøytral posisjon (PN)

3.1 Forsvar front spark (lavt) med angriperen diagonalt eller på siden.

- a) Blokk med foten (fotsålen) med nærmeste ben, + motangrep

3.2 Forsvar mot front spark, rett foran - mot skritt eller overkropp

- a) Forsvar med håndflaten eller underarmen med liten bevegelse i overkropp motsatt vei., og motangrep med motsatt hånd.

3.3 Forsvar front spark fra diagonal/side. Mot skritt eller overkropp

- a) Forsvar med utsiden av hånden eller underarmen med neven knyttet, og motangrep med hammer slag samme hånd som forsvarer. (denne teknikken kan også utføres hvis angrepet kommer til overkropp rett foran)

3.4 Forsvar sirkulære spark mot overkropp

- a) Direkte spark mot skritt, samme side som sparket kommer fra
- b) Blokk med begge armer på inside av ben, og counter med bakre hånd.



4. Forsvar mot spark i guard (PC)

4.1 Front spark til skritt

- a) Innvendig blokk med legg og counter med slag
- b) Blokk med utside front arm, og counter med samme hånd.

4.2 Front spark til overkropp

- a) Indre parade med underarm og counter med knyttneve
- b) Blokk/defleksjon med underarm, motangrep med slag eller spark

4.2 Forsvar med lavt spark

- a) Flytt fremre ben bak, og counter med motsatt ben

4.3 Rundspark til overkropp(roundhouse)

- a) Spark til skritt(samme side) må være raskere enn angriper
- b) Lavt spark- møte med legg, arm opp – (begge soder-
- c) Roter inn, blokk med underarmer.
- d) Møt spark, med arm intill kroppen, Ta tak med motsatt arm.(mulighet for rotere angrippers ben.

III – FALL OG BAKKETEKNIKKER

1. Fallteknikk

- a) Dempet fall til siden

2. Ruller

- a) Rulle bakover til høyre og vensteside

3. Forsvar liggende på bakken

3.1 Forsvar liggende på ryggen og angriper i mount

- a) Bruke bro for å få angriper ut av balanse(eller bruk kneet) , kontroll av en av armene, og roter til side(diagonal opp) for å komme over angriper, motangrep på vitale punkter og kontrolert opp fra bakken

3.2 Forsvar liggende på ryggen og angriper i forsvarers guard



- a) Hvis angriperen har hodet ned mot brystet til forsvarer.. Dytt hodet ned, samtidig vri hoft ut trykke hodet ned med hummerbevegelse samtidig, slå albue til hodet og frigjør beina og reis opp.
- b) Hvis angriperen reiser seg opp fra posisjonen, ta tak i hælene og trekk mens du skyver fra i hoft med ben..
- c) Hvis angriperen prøver å stå opp med et av beina lenger bak, bør forsvareren ta tak i hælen på nærmeste ben, og kontrollere benet med foten bak kneet og skyv med foten i hoft/lyske til angriper faller. Reis opp.
- d) Om angriper prøver å komme opp på begge ben. Prøv å kontrollere hodet, slå i ansikt, hals(fingre i øyne. Når angriper kommer opp ta tak i ben, og spark i hoft, Evt ett ben i hoft og spark til ansikt.I stillingen,

4. Forsvar mot kvelning, angriper i mount.

- a) Kontroll av hender og direkte bro til samme side som har låst hender.Når øverst: - motangrep og reis opp. håndkontrollen, motangrep og utgang av bakken (den frie hånden kan presse på hals, øyne, eller slå i øyne, hals ansikt..
- b) Hvis angriperen har hodet lavt, ta tak i en av hendene som kveler og med den andre putt fingrene i øynene (evt trekke i hår/øre) og vri rundt og opp.

IV – (Våpen) KNIV

1. Forsvar mot rett stab.

- a) Medium/lang avstand: spark i armhule(overkropp bakover)om mulig; med motsatt ben
- b) Dodge til utsiden av angrepet, og sirkulært spark til skritt
- c) Dodge til innsiden av angrepet, og spark til overkropp(skritt)
- d) Innvendig blokk på utside arm, motangrep så fort som mulig.(ikke kontroll på arm)
- e) Innvendig blokk på innside arm + counter med samme hånd til ansikt + spark til skritt(ikke disarmering)

V – Slag og spark (i nøytral og guard)

1. I nøytral stilling (PN)

- a) Hammersalg fremover mot ansikt, nedover. Til siden mot ansikt og solarplexus. Bak mot ansikt og solarplexus
- b) Slag på kort avstand, hooks og uppercut.
- c) Rundspark, side, og rett bak(fot horisontal og vertikal)
- d) Upercut spark



2. I guard (PC)

- a) Hooks og uppercut, med begge hender
- b) Spinning back fist
- c) Sirkulært, side- og bakspark med halvsteg inn
- d) Upercut spark
- e) Kombinasjoner med slag og spark