

## Vedlegg, pensum til sort belte 2. dan.

### Evalueringspunkter til selvforsvarsteknikker.

Låsinger og innganger	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lås og få kontroll på armen.</li><li>• Stå i passgang i forhold til armen som låser.</li><li>• Bøyd armlås: lås/press mot hodet.</li><li>• Bruk vektstangprinsippet.</li><li>• Blokker tidlig.</li></ul>
Fellinger	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hold lavt balansepunkt og strak rygg.</li><li>• Sett foten i gulvet og gjenvinn balansen.</li><li>• Hold kontroll på motstanders arm hele veien ned.</li><li>• Innvendig beinkrok og dobbelt neddrag: pass på å ende mellom bena til motstander etter felling.</li></ul>
Posisjonstrening: Skrevsover	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bred sittestilling med maks vekt på hoftene til motstander.</li><li>• Følg motstanders bevegelse.</li><li>• Unngå halvdistanse.</li></ul>
Posisjonstrening: Ryggliggende	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fire punkter i gulvet, hold hofta over bakken.</li><li>• Maks bevegelse for å unngå treff.</li><li>• Unngå halvdistanse.</li></ul>
Posisjonstrening: Mellom bena	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jobbe tett med albue på fremsiden av bena til motstander.</li><li>• Følg motstanders bevegelse.</li><li>• Unngå halvdistanse.</li></ul>
Posisjonstrening: Med en mellom bena	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fire punkter i gulvet, hold hofta over bakken.</li><li>• Bevegelse med bruk av ben.</li><li>• Unngå halvdistanse.</li></ul>

Husk at det er lettere å skade seg på låsinger og fellinger enn på slag og spark.