KRAV MAGA NORDIC

TEKNIKÖVERSIKT

BASIC
INTERMEDIATE I
INTERMEDIATE II
ADVANCED I
ADVANCED II
ADVANCED III
SPECIALIST I
SPECIALIST II
SPECIALIST III

2018-01-14 utg. 17

				FRIKTIONER																		
				POSITION			BEREDSKAP			MILJÖ			MOTSTÅNDARE			UPPGIFT			KONTEXT		
ID	Typ	Benämning	Beskrivning	Stående	Liggande	Övergångar	Hög	Låg	Ingen	Öppen & ljus	Hinder & dunkel	Sluten & mörk	Enstaka	Flera	Okänt	Samordnat försvar	Tredjepartsskydd	Gisslansituation	Laga befogenhet	Militär	System
A1	Bas	Kampställning	**Hur:** Kampställning öppen/stängd, samtalställning.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A2	Bas	Förflyttning	**Hur:** Stående, liggande, med försvar/angrepp, med kontroll/nyttjande av omgivning.	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A3	Bas	Fall/resning	**Hur:** Fall framåt/bakåt/sida, burpee-teknik, diagonalresning, med föremål i hand.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A4	Bas	Raka slag - Angrepp	**Mot:** Huvud **Med:** Öppen hand **Hur:** Enstaka/kombinationer, indexering.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A5	Bas	Raka slag - Försvar	**Hur:** Guard, 360 parrering, kroppsförsvar, tidig kontring, avlasta grepp.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A6	Bas	Cirkulära långa slag - Angrepp	**Mot:** Huvud **Med:** Öppen/stängd hand **Hur:** Enstaka/kombinationer, indexering.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A7	Bas	Cirkulära långa slag - Försvar	**Hur:** Guard, 360 blockering, flinch, kroppsförsvar, tidig kontring, avlasta grepp.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A8	Bas	Knästöt - Angrepp	**Mot:** Skrev, överkropp, huvud **Med:** Knä **Hur:** Enstaka/kombinationer.	•			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A9	Bas	Knästöt - Försvar	**Hur:** Guard, flinch, höftkontroll, tidig kontring.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A10	Bas	Vertikalspark - Angrepp	**Mot:** Skrev, liggande/sittande motståndares huvud **Med:** Trampdyna/skenben **Hur:** Enstaka/kombinationer.	•			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A11	Bas	Vertikalspark - Försvar	**Hur:** Guard med knä, kroppsförsvar, tidig kontring.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A12	Bas	Flinch	**Mot:** Arm & bröst, knä & höft **Med:** Underarmar **Hur:** >90°, spretande fingrar, defensivt/offensivt.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A13	Bas	Distraktioner (Basic)	**Mot:** Skrev, ögon, hals, hår **Med:** Hand, fingrar **Hur:** Skapa utrymme för kontring/frigöring.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A14	Grepp	Grepp - Angrepp	**Mot:** Underarm, kläder, hår **Med:** en/två händer **Hur:** Öppen/stängd kontroll, högt/lågt, med angrepp, med drag.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A15	Grepp	Grepp - Försvar	**Hur:** Guard, balans, avlasta, kontring, handfrigöringar, hög armbåge, ryck/slå loss, distraktion, fingrar.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A16	Grepp	Kroppsgrepp - Angrepp	**Mot:** Kropp, kropp & arm, kropp & armar **Med:** Två armar **Hur:** Från 360°, högt/lågt.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A17	Grepp	Kroppsgrepp - Försvar	**Hur:** Tidigt försvar, balans, flinch från grepp, distraktioner, kontringar.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A18	Grepp	Tvåhandsstrangulering - Angrepp	**Mot:** Hals **Med:** Händer **Hur:** Mot/utan vägg.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A19	Grepp	Tvåhandsstrangulering - Försvar	**Hur:** Tidigt försvar, enkel/dubbel handkrok med kontring, distraktion.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A20	Balans	Stöt - Angrepp	**Mot:** Bröst **Med:** Händer **Hur:** Skapa avstånd/välta, förekomma attack.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A21	Balans	Stöt - Försvar	**Hur:** Kroppsförsvar, 360 parrering, balanssteg.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A22	Mark	Stampspark - Angrepp (Basic)	**Mot:** Knä, skrev, överkropp **Med:** En fot, två fötter **Hur:** Fot vinklad utåt/uppåt, höften lyft från marken.		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A23	Mark	Stampspark - Försvar (Basic)	**Hur:** Guard med knä, kroppsförsvar.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A24	Mark	Markposition - Angrepp	**Mot:** Person på rygg **Med:** Slag, tvåhandstrangulering, fasthållning **Hur:** Sittandes mellan/brevid benen.		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A25	Mark	Markposition - Försvar	**Hur:** Räka, knäblock, resning, distraktioner, kontringar.		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A26	Mark	Mount - Angrepp	**Mot:** Person på rygg **Med:** Slag, strypning, fasthållning **Hur:** Sittandes över höft/bröst, med/utan leg wraps.		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A27	Mark	Mount - Försvar	**Hur:** Avstöt, räka, spark ur leg wraps, distraktioner, kontringar.		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A28	Vapen	Sköldföremål - Angrepp	**Mot:** Ansikte, kropp **Med:** Sköldföremål **Hur:** Stöt, cirkulär attack, kombinationsattacker.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
A29	Vapen	Sköldföremål - Försvar	**Mot:** Tillhyggen **Med:** Sköldföremål **Hur:** Avstånd, 360 block/parrering, återtag med tryck/drag & kontringar.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
B1	Bas	Hammarslag - Angrepp	**Mot:** Huvud, kropp, skrev **Med:** Stängd hand **Hur:** Horisontellt/vertikalt 360°.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
B2	Bas	Hammarslag - Försvar	**Hur:** Guard, 360 blockering, flinch, kroppsförsvar, tidig kontring.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
B3	Bas	Armbågsslag - Angrepp	**Mot:** Huvud, kropp, skrev **Med:** Armbåge fram-/baksida **Hur:** Horisontellt/vertikalt 360°.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
B4	Bas	Armbågsslag - Försvar	**Hur:** Guard, 360 blockering, flinch, kroppsförsvar, tidig kontring.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
B5	Bas	Stampspark - Angrepp (Int.)	**Mot:** Torso, ben **Med:** Hälen **Hur:** Enstaka/kombinationer.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
B6	Bas	Stampspark - Försvar (Int.)	**Hur:** Guard med knä, 360 parrering, kroppsförsvar, tidig kontring.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
B7	Grepp	Kontroll av arm med vapen - Angrepp	**Mot:** Arm med vapen, kropp och arm **Med:** Två armar **Hur:** Stängd/öppen, insida/utsida, med kroppsgrepp.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
B8	Grepp	Kontroll av arm med vapen - Försvar	**Hur:** Pistong, gångjärn, distraktioner, kontringar.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
B9	Grepp	Armsstrypning - Angrepp (Int.)	**Mot:** Hals **Med:** Förstärkt underarm **Hur:** Stående bakom, hand greppar hand, med/utan drag bakåt.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
B10	Grepp	Armsstrypning - Försvar (Int.)	**Hur:** Fri luftväg, låg tyngpunkt, rotation, balanssteg bakåt, distraktioner.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
B11	Grepp	Huvudlås - Angrepp	**Mot:** Huvud/nacke **Med:** Förstärkt arm **Hur:** Huvudlås, med slag/nedtagning.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
B12	Grepp	Huvudlås - Försvar	**Hur:** Kontroll arm/360, stöt ansikte/höft, offerkast, rotation, benkrok, distraktioner.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
B13	Mark	Side control - Angrepp	**Mot:** Axel och höft **Med:** Knä och händer **Hur:** Hjärta mot hjärta, kontakta med ett/två knän, händer under axeln.		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
B14	Mark	Side control - Försvar	**Hur:** Räka till guard, distraktioner.		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
B15	Vapen	Trubbiga Föremål - Angrepp	**Mot:** Hårda målytor **Med:** Hårda enhandsföremål **Hur:** Förstärkta slag.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
B16	Vapen	Trubbiga Föremål - Försvar	**Hur:** Pre-fight, clear, control, counter, post-fight.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
B17	Vapen	Kniv - Angrepp	**Mot:** Torso, hals, huvud **Med:** Korta stick-/skärvapen **Hur:** Hugg/hot.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
B18	Vapen	Kniv - Försvar	**Hur:** Pre-fight, clear, control, counter, post-fight.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
C1	Bas	Skallning - Angrepp	**Mot:** Ansikte **Med:** Skalle **Hur:** Framåt, bakåt, sida, enstaka/kombinationer.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
C2	Bas	Skallning - Försvar	**Hur:** Stängd guard, armbågsblockering, huvudblockering.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
C3	Bas	Distraktioner (Int.)	**Mot:** Käklinje, öra, fingrar, kläder, känslig hud **Med:** Fingrar, hand **Hur:** Skapa utrymme för kontring/frigöring.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
C4	Grepp	Kroppsgrepp med lyft - Angrepp	**Mot:** Kropp, kropp & arm, kropp & armar **Med:** Två armar **Hur:** Från 360° med lyft.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
C5	Grepp	Kroppsgrepp med lyft - Försvar	**Hur:** Låg tyngpunkt, distraktioner, kontringar, stampspark vägg/annan angripare.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
C6	Balans	Armstrypningsnedtagning - Angrepp	**Mot:** Hals **Med:** Förstärkt underarm **Hur:** Nedtagning bakåt med/utan att stampa i knävecket.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
C7	Balans	Armstrypningsnedtagning - Försvar	**Hur:** Rotation, balanssteg, distraktioner.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
C8	Vapen	Repföremål - Angrepp	**Mot:** Huvud, kropp **Med:** Böjliga längre föremål **Hur:** Cirkulära attacker, kombinationsattacker.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
C9	Vapen	Repföremål - Försvar	**Hur:** Pre-fight, clear, control, counter, post-fight.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
C10	Vapen	Käpp - Angrepp	**Mot:** Huvud, kropp **Med:** Långa-/hårda föremål **Hur:** En-/tvåhandssving, stöt.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
C11	Vapen	Käpp - Försvar	**Hur:** Pre-fight, clear, controll, counter, post-fight.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••

D1	Bas	Cirkulära korta slag - Angrepp	**Mot:** Ansikte **Med:** Öppen hand **Hur:** Krok, uppercut.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
D2	Bas	Cirkulära korta slag - Försvar	**Hur:** Guard, 360 blockering, flinch, kroppsförsvar, tidig kontring.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
D3	Bas	Rundspark - Angrepp	**Mot:** Ben, kropp, huvud **Med:** Skenben **Hur:** Enstaka/kombinationer.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
D4	Bas	Rundspark - Försvar	**Hur:** Guard med knä, kroppsförsvar, tidig kontring.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
D5	Bas	Duckningar	**Hur:** Nedåt, bakåt, sida.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
D6	Balans	Nedtagning hand mot ben - Angrepp (Adv. 1)	**Mot:** Ett/två ben **Med:** Två armar **Hur:** Ingång med kroppsgrepp, single leg, double leg stöt, 360° grader.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
D7	Balans	Nedtagning hand mot ben - Försvar (Adv. 1)	**Hur:** Sprawl, dämpning med kroppsgrepp/knäblock, falldämpning & vändning.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
D8	Mark	Guard - Angrepp	**Mot:** Höft, ben **Med:** Två ben, ett ben **Hur:** Öppen/stängd guard, halv-guard, butterfly-guard, välta & svep.		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
D9	Mark	Guard - Försvar	**Hur:** Stående/sittande brytning & passage, pistong, kontringar, distraktioner, bred bas.		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
D10	Mark	Knee on belly - Angrepp	**Mot:** Person på rygg **Med:** Slag, strypning, fasthållning **Hur:** Knä i mage/bröst, bred bas, aktiv fot.		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
D11	Mark	Knee on belly - Försvar	**Hur:** Räka, distraktioner.		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
D12	Mark	Gift wrap - Angrepp	**Mot:** Hals **Med:** Motståndarens arm **Hur:** Greppad arm runt motståndarens nacke från mount, vändning.		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
D13	Mark	Gift wrap - Försvar	**Hur:** Rotera till turtle, avstöt, fingrar.		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
D14	Mark	Back control - Angrepp	**Mot:** Rygg/turtle **Med:** Armar och ben/knä **Hur:** Seat belt control, legs hooks/knä och aktiv fot.		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
D15	Mark	Back control - Försvar	**Hur:** Flinch från grepp, sparka ur legs hooks, rotation, vändning till guard, avstöt, fingrar.		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
D16	Vapen	Distraktionsföremål - Angrepp	**Mot:** Ansikte **Med:** Spray, vätska, ljus, grus/sand etc. **Hur:** Enstaka/kombinationer.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
D17	Vapen	Distraktionsföremål - Försvar	**Hur:** Avstånd, ansiktsguard, handkontroll.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
E1	Bas	Accelererade slag - Angrepp	**Mot:** Huvud **Med:** Öppen/stängd hand, armbåge **Hur:** Snurrslag, hoppslag.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
E2	Bas	Accelererade slag - Försvar	**Hur:** Guard, 360 blockering/parrering, flinch, kroppsförsvar, tidig kontring.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
E3	Grepp	Armstrypning - Angrepp (Adv.)	**Mot:** Hals **Med:** Förstärkt underarm **Hur:** Rear naked choke.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
E4	Grepp	Armstrypning - Försvar (Adv.)	**Hur:** Fri luftväg, rotation, balanssteg, fingrar, sparka ur leg hooks, avstöt, fotledslås, distraktioner.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
E5	Grepp	Giljotin - Angrepp	**Mot:** Hals/nacke med/utan arm **Med:** Förstärkt underarm **Hur:** Tight, dra upp och åt sidan.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
E6	Grepp	Giljotin - Försvar	**Hur:** Clear, rotation, distraktioner, sit-out, tryck ut.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
E7	Balans	Nedtagning hand mot ben - Angrepp (Adv. 2)	**Mot:** Ben **Med:** Armar **Hur:** Single/double leg lyft.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
E8	Balans	Nedtagning hand mot ben - Försvar (Adv. 2)	**Hur:** Sprawl, dämpning med kroppsgrepp, falldämpning & vändning.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
E9	Mark	Armbar - Angrepp	**Mot:** Arm/armbågsled **Med:** Armar/händer, ben **Hur:** Armbar, armbar reversed.		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
E10	Mark	Armbar - Försvar	**Hur:** Distraktioner, pistång, gångärn, förstärkning, rotation.		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
E11	Mark	Triangle choke - Angrepp	**Mot:** Hals **Med:** Ben, händer & motståndarens arm **Hur:** Isolera huvud och arm, dra armen diagonalt, kläm ihop.		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
E12	Mark	Triangle choke - Försvar	**Hur:** Hög hållning, pressa ner höften, armen in/ut, , distraktion, kontring		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
E13	Vapen	Pistol - Angrepp (Adv.)	**Mot:** Huvud, torso **Med:** Korta eldhandvapen **Hur:** Verkanseld, hot, pipstöt, cirkulära slag.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
E14	Vapen	Pistol - Försvar (Adv.)	**Hur:** Pre-fight, clear, control, counter, post-fight, skydd & skyl.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
F1	Bas	Accelererade sparkar - Angrepp	**Mot:** Torso, huvud **Med:** Tramdyna, skenben, häl, knä **Hur:** Snurrspark, hoppspark, hoppknä.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
F2	Bas	Accelererade sparkar - Försvar	**Hur:** Guard med knä, kroppsförsvar, tidig kontring.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
F3	Grepp	Klädstrypning - Angrepp	**Mot:** Hals **Med:** Motståndarens krage **Hur:** En/två händer.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
F4	Grepp	Klädstrypning - Försvar	**Hur:** Fri luftväg, kroppsförsvar, distraktion, kontring.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
F5	Balans	Höftkast - Angrepp	**Mot:** Midja, arm, nacke **Med:** Armar/händer, höft **Hur:** Tight, låg höft, räta ut & rotera.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
F6	Balans	Höftkast - Försvar	**Hur:** Sänka tyngdpunkt, blockera höften, offerkast.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
F7	Balans	Krokben - Angrepp	**Mot:** Underben, arm, kropp **Med:** Armkontroll/kroppsgrep & fot/underben **Hur:** Svep utsida ben.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
F8	Balans	Krokben - Försvar	**Hur:** Balanssteg, kontringsnedtagning, distraktioner.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
F9	Mark	Ledlås ben - Angrepp	**Mot:** Fotled, knäled **Med:** Armar/händer **Hur:** Fotledslås, knäledslås, heel hook.		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
F10	Mark	Ledlås ben - Försvar	**Hur:** Stampa, färstärk låst led, rotera ur låset.		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
F11	Mark	Figure four arm - Angrepp	**Mot:** Arm/skuldra **Med:** Armar/händer **Hur:** Figure four, figure four reversed, figure four armbar.		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
F12	Mark	Figure four arm - Försvar	**Hur:** Räta ut led, förstärk låst led, rotation, distraktion.		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
F13	Vapen	Gevär - Angrepp	**Mot:** Huvud, torso **Med:** Långa eldhandvapen **Hur:** Verkanseld, hot, pip-/kolvstöt, magasin-/lådstöt, skärning.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
F14	Vapen	Gevär - Försvar	**Hur:** Pre-fight, clear, control, counter, post-fight, skydd & skyl.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	••	•••
G1	Utrustning	Laga befogenhet	**Med:** Pistol, batong, handfängsel, spray, lätt kroppsskydd, utrustningsbälte.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
G2	Bas	Visitation	**Hur:** Fyra sektioner, liggandes, stående, fängslad.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
G3	Grepp	Ledgrepp	**Mot:** Arm, skuldra, handled **Med:** Händer, armar **Hur:** Transport med ledgrepp, skulder-/handledslås.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
G4	Balans	Nedtagning bakåt	**Mot:** Arm & ben **Med:** Armar/händer, ben **Hur:** Nedtagning med krokben, rotationsnedtagning.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
G5	Balans	Nedtagning framåt	**Mot:** Handled, arm/axel **Med:** Hand, arm/armhåla/axel **Hur:** Balansbrytning framåt, sprawlnedtagning.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
G6	Balans	Nödnedtagning bakåt	**Mot:** Ansikte/ögon **Med:** Händer/fingrar **Hur:** Greppa huvud & dra/rotera ner bakåt.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
G7	Balans	Nödnedtagning framåt	**Mot:** Handled, nacke **Med:** Händer **Hur:** Greppa handled och nacke och ryck ner/fram.	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
G8	Mark	Kontrollgrepp - Mark	**Mot:** Arm, handled, skuldra **Med:** Knä, hand, arm **Hur:** Armkontroll med knä, skulderlås.		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
G9	Mark	Vändning - Mark	**Mot:** Armar **Med:** Händer **Hur:** 2pers en arm under & en arm över, grovmotorisk vändning, med gift wrap.		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
G10	Vapen	Batong - Angrepp	**Mot:** Stora muskelgrupper, leder, huvud **Med:** Batong **Hur:** Beredskap, forehand, backhand, stöt.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
G11	Vapen	Batong - Försvar	**Mot:** Tillhyggen, tillgrepp av tjänstevapen **Med:** Batong **Hur:** 360 utsida/insida, frigöring, återtag av vapen.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
G12	Vapen	Pistol - Angrepp (Spec.)	**Mot:** Torso, huvud, ben **Med:** Pistol **Hur:** Beredskap, eldhandgrepp, slag, varnings-/verkanseld.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
G13	Vapen	Pistol - Försvar (Spec.)	**Mot:** Tillgrepp av tjänstevapen **Med:** Pistol **Hur:** Frigöring, verkanseld, återtag av vapen.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
G14	Vapen	Fängsel	**Mot:** Handleder **Med:** Stålfängsel **Hur:** Bakom ryggen, handflator utåt, stående/liggande gärningsman.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
H1	Utrustning	Militär	**Med:** Karbin, pistol, handfängsel, spray, tungt kroppsskydd, utrustningsväst.	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••	••
I1	Koncept	Systemutveckling	Förståelse och bidrag till systemets utveckling.	•••	•••	•••	•••	•••	•••	•••	•••	•••	•••	•••	•••	•••	•••	•••	•••	•••	•••