

2018-08-17 utg. 18

Datum	Dag	Grupp	ID	Typ	Benämning	Beskrivning	
2018-08-27	Må, v35	Grund Jens	A8	Bas	Knästöt - Angrepp	Mot: Skrev, överkropp, huvud Med: Knä Hur: Enstaka/kombinationer.	
			A9	Bas	Knästöt - Försvar	Hur: Guard, flinch, höftkontroll, tidig kontring.	
			A12	Bas	Flinch	Mot: Arm & bröst, knä & höft Med: Underarmar Hur: >90°, spretande fingrar, defensivt/offensivt.	
			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.	
	Forts. Jonas	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.		
		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, 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.		
2018-08-29	On, v35	Grund Tomas Jenny	A1	Bas	Kampställning	Hur: Kampställning öppen/stängd, samtalsställning.	
			A2	Bas	Förflyttning	Hur: Stående, liggande, med försvar/angrepp, med kontroll/nyttjande av omgivning.	
			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.	
			A14	Grepp	Grepp - Angrepp	Mot: Underarm, kläder, hår Med: en/två händer Hur: Öppen/stängd kontroll, högt/lågt, med slag/knä, med drag.	
			A15	Grepp	Grepp - Försvar	Hur: Guard, balans, avlasta, kontring, handfrigöringar, hög armbåge, ryck/slå loss, distraktion, fingrar.	
	Forts. Emil	C1	Bas	Skallning - Angrepp	Mot: Ansikte Med: Skalle Hur: Framåt, bakåt, sida, enstaka/kombinationer.		
		C2	Bas	Skallning - Försvar	Hur: Stängd guard, armbågsblockering, huvudblockering.		
		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.		
		2018-09-03	Må, v36	Grund Jens Jenny	A6	Bas	Cirkulära långa slag - Angrepp
A7	Bas				Cirkulära långa slag - Försvar	Hur: Guard, 360 blockering, flinch, kroppsförsvar, tidig kontring, avlasta grepp.	
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.	
Forts. Jocke	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.		
	2018-09-05		On, v36	Grund Mårten	A13	Bas	Distraktioner (Basic)
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.	
Forts. Jonas		C3	Bas	Distraktioner (Int.)	Mot: Käklinje, öra, fingrar, kläder, känslig hud Med: Fingrar, hand Hur: Skapa utrymme för kontring/frigöring.		
		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.		
		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.		

Datum	Dag	Grupp	ID	Typ	Benämning	Beskrivning
2018-09-10	Må, v37	Grund Peter	A3	Bas	Fall/resning	Hur: Fall framåt/bakåt/sida, burpee-teknik, diagonalresning, med föremål i hand.
			A20	Balans	Stöt - Angrepp	Mot: Bröst Med: Händer Hur: Skapa avstånd/välta, förekomma attack.
			A21	Balans	Stöt - Försvar	Hur: Kroppsförsvar, 360 parrering, balanssteg.
			A24	Mark	Markposition - Angrepp	Mot: Person på rygg Med: Slag, tvåhandstrangulering, fasthållning Hur: Sittandes mellan/brevid benen.
			A25	Mark	Markposition - Försvar	Hur: Råka, knäblock, resning, distraktioner, kontringar.
		Forts. Mårten	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.
			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.
2018-09-12	On, v37	Alla Niklas Per	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 kontrung.
			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 kontrung.
2018-09-17	Må, v38	Grund Peter	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.
			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, råka, spark ur leg wraps, distraktioner, kontringar.
		Forts. Jens Jenny	F13	Vapen	Gevär - Angrepp	Mot: Huvud, torso Med: Långa eldhandvapen Hur: Verkanseld, hot, pip-/kolvstöt, magasin-/lådastöt, skärning.
			F14	Vapen	Gevär - Försvar	Hur: Pre-fight, clear, control, counter, post-fight, skydd & skyl.
			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.
			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.
2018-09-19	On, v38	Alla Andreas Niklas	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 kontrung.
			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 kontrung.
2018-09-24	Må, v39	Grund Emil	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.
			B17	Vapen	Kniv - Angrepp	Mot: Torso, hals, huvud Med: Korta stick-/skärvapen Hur: Cirkulära & raka angrepp, hot, med/utan grepp.
			B18	Vapen	Kniv - Försvar	Hur: Pre-fight, clear, control, counter, post-fight.
		Forts. Mårten	A25	Mark	Markposition - Försvar	Hur: Råka, knäblock, resning, distraktioner, kontringar.
			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: Råka, distraktioner.
			F3	Grepp	Klädstrypning - Angrepp	Mot: Hals Med: Motståndarens krage Hur: En/två händer.
			F4	Grepp	Klädstrypning - Försvar	Hur: Fri luftväg, kroppsförsvar, distraktion, kontrung.
2018-09-26	On, v39	Alla Tomas Jens	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.
			B17	Vapen	Kniv - Angrepp	Mot: Torso, hals, huvud Med: Korta stick-/skärvapen Hur: Cirkulära & raka angrepp, hot, med/utan grepp.
			B18	Vapen	Kniv - Försvar	Hur: Pre-fight, clear, control, counter, post-fight.
			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.

Datum	Dag	Grupp	ID	Typ	Benämning	Beskrivning			
2018-10-01	Må, v40	Grund Peter	B1	Bas	Hammerslag - Angrepp	Mot: Huvud, kropp, skrev Med: Stängd hand Hur: Horisontellt/vertikalt 360°.			
			B2	Bas	Hammerslag - Försvar	Hur: Guard, 360 blockering, flinch, kroppsförsvar, tidig kontrung.			
			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 kontrung.			
		Forts. Mårten	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: Roterar till turtle, avstöt, fingrar.			
			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, kontrung			
		2018-10-03	On, v40	Alla Jonas	B9	Grepp	Armsstrykning - Angrepp (Int.)	Mot: Hals Med: Förstärkt underarm Hur: Stående bakom, hand greppar hand, med/utan drag bakåt.	
					B10	Grepp	Armsstrykning - 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.			
2018-10-08	Må, v41				Grund Tomas	B9	Grepp	Armsstrykning - Angrepp (Int.)	Mot: Hals Med: Förstärkt underarm Hur: Stående bakom, hand greppar hand, med/utan drag bakåt.
						B10	Grepp	Armsstrykning - 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.			
		Forts. Jonas	C6	Balans	Armstrykningsnedtagning - Angrepp	Mot: Hals Med: Förstärkt underarm Hur: Nedtagning bakåt med/utan att stampa i knävecket.			
			C7	Balans	Armstrykningsnedtagning - Försvar	Hur: Rotation, balanssteg, distraktioner.			
			E9	Mark	Armbar - Angrepp	Mot: Arm/armbågsled Med: Armar/händer, ben Hur: Armbar, armbar reversed.			
			E10	Mark	Armbar - Försvar	Hur: Distraktioner, pistång, gångjärn, förstärkning, rotation.			
F9	Mark	Ledlås ben - Angrepp	Mot: Fotled, knäled Med: Armar/händer Hur: Fotledslås, knäledslås, heel hook.						
F10	Mark	Ledlås ben - Försvar	Hur: Stampa, förstärkt 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: Råta ut led, förstärkt låst led, rotation, distraktion.						
2018-10-10	On, v41	Alla Peter	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 kontrung.			
			D3	Bas	Rundspark - Angrepp	Mot: Ben, kropp, huvud Med: Skenben Hur: Enstaka/kombinationer.			
			D4	Bas	Rundspark - Försvar	Hur: Guard med knä, kroppsförsvar, tidig kontrung.			
2018-10-15	Må, v42	Grund Tomas	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 kontrung.			
			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 kontrung.			
			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.			
		Forts. Jocke	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 kontrung.			
			F1	Bas	Accelererade sparkar - Angrepp	Mot: Torso, huvud Med: Trampdyna, skenben, häl, knä Hur: Snurrspark, hoppspark, hoppknä.			
			F2	Bas	Accelererade sparkar - Försvar	Hur: Guard med knä, kroppsförsvar, tidig kontrung.			
			2018-10-17	On, v42	Alla Andreas	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 kontrung, avlasta grepp.
Niklas	D16	Vapen			Distraktionsföremål - Angrepp	Mot: Ansikte Med: Spray, vätska, ljus, grus/sand etc. Hur: Enstaka/kombinationer.			
	D17	Vapen			Distraktionsföremål - Försvar	Hur: Avstånd, ansiktsguard, handkontroll.			

Datum	Dag	Grupp	ID	Typ	Benämning	Beskrivning	
2018-10-22	Må, v43	Grund Peter	A8	Bas	Knästöt - Angrepp	Mot: Skrev, överkropp, huvud Med: Knä Hur: Enstaka/kombinationer.	
			A9	Bas	Knästöt - Försvar	Hur: Guard, flinch, höftkontroll, tidig kontring.	
			A12	Bas	Flinch	Mot: Arm & bröst, knä & höft Med: Underarmar Hur: >90°, spretande fingrar, defensivt/offensivt.	
			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.	
		Forts. Jonas	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.	
			E3	Grepp	Armstrykning - Angrepp (Adv.)	Mot: Hals Med: Förstärkt underarm Hur: Rear naked choke.	
			E4	Grepp	Armstrykning - 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.				
2018-10-24	On, v43	Alla 1930-2100	Jens	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.
2018-10-29	Må, v44	Grund 1930-2100	Niklas Per	A1	Bas	Kampställning	Hur: Kampställning öppen/stängd, samtalställning.
				A2	Bas	Förflyttning	Hur: Stående, liggande, med försvar/angrepp, med kontroll/nyttjande av omgivning.
				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.
				A14	Grepp	Grepp - Angrepp	Mot: Underarm, kläder, hår Med: en/två händer Hur: Öppen/stängd kontroll, högt/lågt, med slag/knä, med drag.
		A15	Grepp	Grepp - Försvar	Hur: Guard, balans, avlasta, kontring, handfrigöringar, hög armbåge, ryck/slå loss, distraktion, fingrar.		
		Forts. Emil	C1	Bas	Skallning - Angrepp	Mot: Ansikte Med: Skalle Hur: Framåt, bakåt, sida, enstaka/kombinationer.	
			C2	Bas	Skallning - Försvar	Hur: Stängd guard, armbågsblockering, huvudblockering.	
			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.	
2018-10-31	On, v44		Alla 1930-2100	Mårten	A3	Bas	Fall/resning
		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.
		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.
2018-11-05	Må, v45	Alla 1930-2100	Jocke Peter	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.
				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.
2018-11-07	On, v45	Alla 1930-2100	Jens	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, kontroll, counter, post-fight.

Datum	Dag	Grupp	ID	Typ	Benämning	Beskrivning	
2018-11-12	Må, v46	Grund	A13	Bas	Distraktioner (Basic)	Mot: Skrev, ögon, hals, hår Med: Hand, fingrar Hur: Skapa utrymme för kontrung/frigöring.	
			Andreas	A18	Grepp	Tvåhandsstrangulering - Angrepp	Mot: Hals Med: Händer Hur: Mot/utan vägg.
			Niklas	A19	Grepp	Tvåhandsstrangulering - Försvar	Hur: Tidigt försvar, enkel/dubbel handkrok med kontrung, distraktion.
		Forts.	Mårten	C3	Bas	Distraktioner (Int.)	Mot: Käklinje, öra, fingrar, kläder, känslig hud Med: Fingrar, hand Hur: Skapa utrymme för kontrung/frigöring.
				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, kontrungar, distraktioner, bred bas.
				F7	Balans	Krokben - Angrepp	Mot: Underben, arm, kropp Med: Armkontroll/kroppsgrep & fot/underben Hur: Svep utsida ben.
				F8	Balans	Krokben - Försvar	Hur: Balanssteg, kontrungsnedtagning, distraktioner.
1930-2100							
2018-11-14	On, v46	Alla			TILLÄMPAT - SCENARIOTRÄNING OCH TAKTIK		
1930-2100		Jenny Jens				Ta med inne- och utomhusträningskläder/skor	
2018-11-19	Må, v47	Grund	A3	Bas	Fall/resning	Hur: Fall framåt/bakåt/sida, burpee-teknik, diagonalresning, med föremål i hand.	
1930-2100		Per Andreas	A20	Balans	Stöt - Angrepp	Mot: Bröst Med: Händer Hur: Skapa avstånd/välta, förekomma attack.	
			A21	Balans	Stöt - Försvar	Hur: Kroppsförsvar, 360 parrering, balanssteg.	
			A24	Mark	Markposition - Angrepp	Mot: Person på rygg Med: Slag, tvåhandstrangulering, fasthållning Hur: Sittandes mellan/bredvid benen.	
			A25	Mark	Markposition - Försvar	Hur: Råka, knäblock, resning, distraktioner, kontrungar.	
			Forts.	Jonas	E7	Balans	Nedtagning hand mot ben - Angrepp (Adv. 2)
E8	Balans	Nedtagning hand mot ben - Försvar (Adv. 2)	Hur: Sprawl, dämpning med kroppsgrepp, falldämpning & vändning.				
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.				
2018-11-21	On, v47	Alla			SPARRING - SLAG OCH SPARK		
1930-2100		Jocke				Träningen anpassas efter erfarenhet. Handskar och benskydd är ett krav.	
2018-11-26	Må, v48	Grund	A22	Mark	Stampsark - Angrepp (Basic)	Mot: Knä, skrev, överkropp Med: En fot, två fötter Hur: Fot vinklad utåt/uppåt, höften lyft från marken.	
1930-2100		Andreas Per	A23	Mark	Stampsark - Försvar (Basic)	Hur: Guard med knä, kroppsförsvar.	
			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, råka, spark ur leg wraps, distraktioner, kontrungar.	
			Forts.	Emil	F13	Vapen	Gevär - Angrepp
		F14	Vapen		Gevär - Försvar	Hur: Pre-fight, clear, control, counter, post-fight, skydd & skyl.	
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.				
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.				
2018-11-28	On, v48	Alla			EXAMINATIONSFÖRBEREDELSE		
1930-2100		Jens Mårten Tomas				Tekniker för egen nivå, se tekniköversikt.	

Datum	Dag	Grupp	ID	Typ	Benämning	Beskrivning
2018-12-03	Må, v49	Alla Jocke	B1	Bas	Hammerslag - Angrepp	Mot: Huvud, kropp, skrev Med: Stängd hand Hur: Horisontellt/vertikalt 360°.
			B2	Bas	Hammerslag - Försvar	Hur: Guard, 360 blockering, flinch, kropps försvar, tidig kontrung.
			B3	Bas	Armbågs slag - Angrepp	Mot: Huvud, kropp, skrev Med: Armbåge fram-/baksida Hur: Horisontellt/vertikalt 360°.
			B4	Bas	Armbågs slag - Försvar	Hur: Guard, 360 blockering, flinch, kropps försvar, tidig kontrung.
2018-12-05	On, v49	Grund Per Niklas	B7	Grepp	Kontroll av arm med vapen - Angrepp	Mot: Arm med vapen, kropp och arm Med: Två armar Hur: Stängd/öppen, insida/utsida, med kropps grepp.
			B8	Grepp	Kontroll av arm med vapen - Försvar	Hur: Pistong, gångjärn, distraktioner, kontrungar.
			B17	Vapen	Kniv - Angrepp	Mot: Torso, hals, huvud Med: Korta stick-/skärvapen Hur: Cirkulära & raka angrepp, hot, med/utan grepp.
			B18	Vapen	Kniv - Försvar	Hur: Pre-fight, clear, control, counter, post-fight.
		Forts. Emil	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: Roter till turtle, avstöt, fingrar.
			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, kontrung
2018-12-10	Må, v50	Grund Jens	B9	Grepp	Armsstrykning - Angrepp (Int.)	Mot: Hals Med: Förstärkt underarm Hur: Stående bakom, hand greppar hand, med/utan drag bakåt.
			B10	Grepp	Armsstrykning - 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/hedtagning.
			B12	Grepp	Huvudlås - Försvar	Hur: Kontroll arm/360, stöt ansikte/höft, offerkast, rotation, benkrok, distraktioner.
		Forts. Mårten	C6	Balans	Armstrykningsnedtagning - Angrepp	Mot: Hals Med: Förstärkt underarm Hur: Nedtagning bakåt med/utan att stampa i knävecket.
			C7	Balans	Armstrykningsnedtagning - Försvar	Hur: Rotation, balanssteg, distraktioner.
			E9	Mark	Armbar - Angrepp	Mot: Arm/armbågsled Med: Armar/händer, ben Hur: Armbar, armbar reversed.
			E10	Mark	Armbar - Försvar	Hur: Distraktioner, pistång, gångjärn, förstärkning, rotation.
			F9	Mark	Ledlås ben - Angrepp	Mot: Fotled, knäled Med: Armar/händer Hur: Fotledslås, knäledslås, heel hook.
			F10	Mark	Ledlås ben - Försvar	Hur: Stampa, förstärkt 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, förstärkt låst led, rotation, distraktion.
2018-12-12	On, v50	Grund Andreas Per	A10	Bas	Vertikalspark - Angrepp	Mot: Skrev, liggande/sittande motståndarens huvud Med: Trampdyna/skenben Hur: Enstaka/kombinationer.
			A11	Bas	Vertikalspark - Försvar	Hur: Guard med knä, kropps försvar, tidig kontrung.
			B5	Bas	Stampspark - Angrepp (Int.)	Mot: Torso, ben Med: Hälen Hur: Enstaka/kombinationer.
			B6	Bas	Stampspark - Försvar (Int.)	Hur: Guard med knä, 360 parrering, kropps försvar, tidig kontrung.
		Forts. Jocke	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.
			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, kropps försvar, tidig kontrung.
			F1	Bas	Accelererade sparkar - Angrepp	Mot: Torso, huvud Med: Trampdyna, skenben, hæl, knä Hur: Snurrspark, hoppspark, hoppknä.
			F2	Bas	Accelererade sparkar - Försvar	Hur: Guard med knä, kropps försvar, tidig kontrung.
2018-12-15 Lö, v50 Alla EXAMINATION						
0930-1200	Grund	Jens				Information om examination
		Jenny				Tekniker för egen nivå, se tekniköversikt
		Mårten				Examinationsprokoll
0930-1400	Forts.	Jocke				

KOM IHÅG!

- Följ träningsreglerna [länk](#)
- Var på plats 5 minuter innan träningen börjar
- Medför skyddsutrustning
- Bär alltid rena träningskläder och skor

Antal träningstillfällen: 30 st.