

2020-01-06 utg. 19

Datum	Dag	Grupp	ID	Typ	Benämning	Beskrivning			
2020-01-06	Må, v2	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. Mårten	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, 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.			
2020-01-08	On, v2	Grund Kim	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.			
			2020-01-13	Må, v3	Grund Jens	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.			
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. Mårten	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.			
	2020-01-15	On, v3			Grund Jonas	A13	Bas	Distraktioner (Basic)	Mot: Skrev, ögon, hals, hår Med: Hand, fingrar Hur: Skapa utrymme för kontring/frigöring.
						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. Tomas			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
2020-01-20	Må, v4	Grund Per	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: Räka, knäblock, resning, distraktioner, kontringar.
		Forts. Peter	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.	
2020-01-22	On, v4	Alla Jonas	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.
			B5	Bas	Stampsark - Angrepp (Int.)	Mot: Torso, ben Med: Hälen Hur: Enstaka/kombinationer.
			B6	Bas	Stampsark - Försvar (Int.)	Hur: Guard med knä, 360 parrering, kroppsförsvar, tidig kontring.
2020-01-27	Må, v5	Grund Jenny	A22	Mark	Stampsark - Angrepp (Basic)	Mot: Knä, skrev, överkropp Med: En fot, två fötter Hur: Fot vinklad utåt/uppåt, höften lyft från marken.
			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, räka, spark ur leg wraps, distraktioner, kontringar.
			Forts. Jens	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.
		2020-01-29	On, v5	Alla Mårten	B1	Bas
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.
2020-02-03	Må, v6	Grund Per	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
			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.
			F3	Grepp	Klädstrykning - Angrepp	Mot: Hals Med: Motståndarens krage Hur: En/två händer.
			F4	Grepp	Klädstrykning - Försvar	Hur: Fri luftväg, kroppsförsvar, distraktion, kontring.
2020-02-05	On, v6	Alla 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.
			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		
2020-02-10	Må, v7	Grund Jenny	B1	Bas	Hammarslag - Angrepp	Mot: Huvud, kropp, skrev Med: Stängd hand Hur: Horisontellt/vertikalt 360°.		
			B2	Bas	Hammarslag - Försvar	Hur: Guard, 360 blockering, flinch, kropps försvar, 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, kropps försvar, tidig kontring.		
		Forts. Tomas	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, kontring		
		2020-02-12	On, v7	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: Råka till guard, distraktioner.		
2020-02-17	Må, v8	Grund Per	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. 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: Råta ut led, förstärkt låst led, rotation, distraktion.		
2020-02-19	On, v8	Alla Jens	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, kropps försvar, tidig kontring.		
			D3	Bas	Rundspark - Angrepp	Mot: Ben, kropp, huvud Med: Skenben Hur: Enstaka/kombinationer.		
			D4	Bas	Rundspark - Försvar	Hur: Guard med knä, kropps försvar, tidig kontring.		
2020-02-24	Må, v9	Grund Kim	A10	Bas	Vertikalspark - Angrepp	Mot: Skrev, liggande/sittande motståndares huvud Med: Trampdyna/skenben Hur: Enstaka/kombinationer.		
			A11	Bas	Vertikalspark - Försvar	Hur: Guard med knä, kropps försvar, 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, kropps försvar, tidig kontring.		
			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: Råka till guard, distraktioner.		
		Forts. Peter	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 kontring.		
			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, kropps försvar, tidig kontring.		
2020-02-26	On, v9	Alla Jonas	A4	Bas	Raka slag - Angrepp	Mot: Huvud Med: Öppen hand Hur: Enstaka/kombinationer, indexering.		
			A5	Bas	Raka slag - Försvar	Hur: Guard, 360 parrering, kropps försvar, tidig kontring, avlasta grepp.		
			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
2020-03-02	Må, v10	Grund Jenny	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. Emil	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.
2020-03-04	On, v10	Alla 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.
2020-03-09	Må, v11	Grund 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. Peter	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.
2020-03-11	On, v11		Alla Jens	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.
2020-03-16	Må, v12	Alla Kim	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.
2020-03-18	On, v12	Alla 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	
2020-03-23	Må, v13	Grund Jenny	A13	Bas	Distraktioner (Basic)	Mot: Skrev, ögon, hals, hår Med: Hand, fingrar Hur: Skapa utrymme för kontring/frigöring.	
			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. Kim		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, vält & 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.
1930-2100							
2020-03-25	On, v13	Alla Tomas/ Mårten			TILLÄMPAT - SCENARIOTRÄNING OCH TAKTIK	Ta med inne- och utomhusträningskläder/skor	
1930-2100							
2020-03-30	Må, v14	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, tvåhandsstrangulering, fasthållning Hur: Sittandes mellan/brevid benen.	
			A25	Mark	Markposition - Försvar	Hur: Råka, knäblock, resning, distraktioner, kontringar.	
		Forts. Jonas		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.				
1930-2100							
2020-04-01	On, v14	Alla			SPARRING - SLAG OCH SPARK	Träningen anpassas efter erfarenhet. Handskar och benskydd är ett krav för sparring med kontakt.	
1930-2100							
2020-04-06	Må, v15	Grund Emil	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. Mårten		F13	Vapen	Gevär - Angrepp	Mot: Huvud, torso Med: Långa eldhandvapen Hur: Verkanseld, hot, pip-/kolvstöt, magasin-/lådöst, 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, kontroll, counter, post-fight.
				1930-2100			
2020-04-08	On, v15	Alla Jens			EXAMINATIONSFÖRBEREDELSE/UPPSAMLINGS-HEAT	Tekniker för egen nivå, se tekniköversikt.	
1930-2100							

Datum	Dag	Grupp	ID	Typ	Benämning	Beskrivning
2020-04-13	Må, v16	Alla Kim	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.
2020-04-15	On, v16	Grund Peter	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. Jonas	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, kontring
2020-04-20	Må, v17	Grund Jenny	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. 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	Armbär - Angrepp	Mot: Arm/armbågsled Med: Armar/händer, ben Hur: Armbär, armbär reversed.
			E10	Mark	Armbär - 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 armbär.
			F12	Mark	Figure four arm - Försvar	Hur: Råta ut led, förstärkt låst led, rotation, distraktion.
2020-04-22	On, v17	Grund Jenny	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.
			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.
			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: Råka till guard, distraktioner.
		Forts. Niklas	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.
			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, kroppsförsvar, tidig kontring.
2020-04-27	Må, v18	Alla Emil	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.
			D16	Vapen	Distraktionsföremål - Angrepp	Mot: Ansikte Med: Spray, vätska, skenben, hæl, knä Hur: Enstaka/kombinationer.
			D17	Vapen	Distraktionsföremål - Försvar	Hur: Avstånd, ansiktsguard, handkontroll.

Datum	Dag	Grupp	ID	Typ	Benämning	Beskrivning
2020-04-29	On, v18	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. Kim	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.
		2020-05-04	Må, v19	Alla Mårten	E13	Vapen
E14	Vapen				Pistol - Försvar (Adv.)	Hur: Pre-fight, clear, control, counter, post-fight, skydd & skyl.
2020-05-06	On, v19	Grund Jenny/ Andreas	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. Tomas	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.
2020-05-11	Må, v20		Alla Niklas	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.
2020-05-13	On, v20	Alla Jonas	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.
2020-05-18	Må, v21	Alla Mårten	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			
2020-05-20	On, v21	Alla Kim	B1	Bas	Hammarslag - Angrepp	Mot: Huvud, kropp, skrev Med: Stängd hand Hur: Horisontellt/vertikalt 360°.			
			B2	Bas	Hammarslag - Försvar	Hur: Guard, 360 blockering, flinch, kropps försvar, 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, kropps försvar, tidig kontring.			
2020-05-25	Må, v22	Alla Peter	A3	Bas	Fall/resning	Hur: Fall framåt/bakåt/sida, burpee-teknik, diagonalresning, med föremål i hand.			
			D6	Balans	Nedtagning hand mot ben - Angrepp (Adv. 1)	Mot: Ett/två ben Med: Två armar Hur: Ingång med kropps grepp, single leg, double leg stöt, 360° grader.			
			D7	Balans	Nedtagning hand mot ben - Försvar (Adv. 1)	Hur: Sprawl, dämpning med kropps grepp/knäblock, falldämpning & vändning.			
			F7	Balans	Krokben - Angrepp	Mot: Underben, arm, kropp Med: Armkontroll/kropps grep & fot/underben Hur: Svep utsida ben.			
1930-2100			F8	Balans	Krokben - Försvar	Hur: Balanssteg, kontringsnedtagning, distraktioner.			
			2020-05-27	On, v22	Alla Jonas	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, 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.			
1930-2100									
2020-06-01	Må, v23	Alla Jens Tomas			EXAMINATIONSFÖRBEREDELSE II	Tekniker för egen nivå, se tekniköversikt.			
1930-2100									
2020-06-03	On, v23	Alla Emil			SPARRING - SLAG OCH SPARK	Träningen anpassas efter erfarenhet. Handskar och benskydd är ett krav för sparring med kontakt.			
1930-2100									
2020-06-06 Lö, v23 Alla EXAMINATION									
0930-1200	Grund	Jens				Information om examination			
		Jenny				Tekniker för egen nivå, se tekniköversikt			
0930-1400	Forts.	Tomas (alla)				Examinationsprotoll			

KOM IHÅG!

- Följ träningsreglerna [länk](#)
- Var på plats 10 minuter innan träningen börjar
- Medför skyddsutrustning
- Bär alltid rena träningskläder och skor