

Torsland TKD självförsvarsövningar

Nedan följer de självförsvarsövningar som gäller för gradering i Torslanda Taekwon-Do. Samtliga övningar finns tillgängliga på klubbens YouTube-kanal (Gå till "Graderingsmaterial" under fliken "Gradering" på hemsidan).

Det finns totalt 10 stycken övningar. Följande krav gäller:

Vuxna (13+ år)

Till 10 Kup - Övning 1

Till 9 Kup - Övning 2

Till 8 Kup - Övning 3

Till 7 Kup - Övning 4

Till 6 Kup - Övning 5

Till 5 Kup - Övning 6

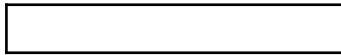
Till 4 Kup - Övning 7

Till 3 Kup - Övning 8

Till 2 Kup - Övning 9

Till 1 Kup - Övning 10

Självförsvar - övning 1



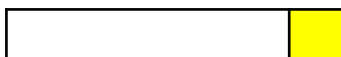
Attack - framifrån:

- Grepp med vänster hand runt försvararens högra handled.

Försvar:

- Stå i parallell redoställning, fötterna axelbrett.
- Lyft vänster hand upp mot hakan som en guard.
- Ropa "set" och invänta att motståndaren svarar "set".
- Markera ett slag mot mitten på kroppen (som inte träffar, cirka 5 cm ifrån).
- Greppa tag om höger hand underifrån med vänster hand.
- Gå ut i en gående ställning 45° framåt på högersidan om motståndaren. Gör samtidigt en ordentlig halvcirkelrörelse med höger hand (inifrån och ut, hjälp till med vänster hand) vilket är själva losstagningen.
- Vrid på trampdynorna till en sittande ställning och avsluta samtidigt med ett slag (höger hand) mot mitten på kroppen på motståndaren (som inte träffar, cirka 5 cm ifrån).
- Backa bakåt med öppna händer.

Självförsvar - övning 2



Attack - framifrån:

- Grepp med höger hand runt försvararens högra handled (tvärs över).

Försvar:

- Stå i parallell redoställning, fötterna axelbrett.
- Ropa "set" och invänta att motståndaren svarar "set".
- Markera en framspark med vänster fot mot motståndarens knä (som inte träffar, cirka 5 cm ifrån).
- Följande moment sker sedan sekventiellt i snabbt tempo:
 - Vrid höger hand runt om, och greppa motståndarens handled.
 - Lägg underarmen mot motståndarens armbåge.
 - Ta ett steg fram (lite snett åt sidan) och putta sedan bort motståndaren.
- Backa bakåt med öppna händer.

Självförsvar - övning 3



Attack - framifrån:

- Grepp med båda händerna runt försvararens högra handled.

Försvar:

- Stå i parallell redoställning, fötterna axelbrett.
- Ropa "set" och invänta att motståndaren svarar "set".
- Markera ett slag med handflatan mot motståndarens näsa (som inte träffar).
- Greppa tag om höger hand med vänster ovanifrån.
- Ryck loss höger hand.
- Backa bakåt med öppna händer.

Självförsvar - övning 4



Attack - framifrån:

- Grepp med höger hand mot försvararens vänstra hand och samtidigt grepp med vänster hand mot försvararens högra hand.

Försvar:

- Stå i parallell redoställning, fötterna axelbrett.
- Ropa "set" och invänta att motståndaren svarar "set".
- Markera en spark mot låg sektion (som inte träffar).
- Bör armarna, se till att armbågarna ligger mot kroppen.
- Gör en cirkelrörelse med båda armarna inåt och uppåt.
- Putta bort motståndaren.
- Backa bakåt med öppna händer.

Självförsvar - övning 5



Attack - bakifrån:

- Grepp runt midjan med båda armarna, försvararens armar är fria.

Försvar:

- Stå i parallell redoställning, fötterna axelbrett.
- Ropa "set" och invänta att motståndaren svarar "set".
- [om möjligt] Greppa runt motståndarens hår.
- Slå med knogarna på motståndarens händer tills greppet lossnar.
- Backa bakåt med öppna händer.

Valfritt program, 3 st losstagningar mot grepp per person Självförsvar - övning 6



Attack - framifrån:

- Grepp med båda händerna mot försvararens krage eller hals (strypgrepp).

Försvar:

- Stå i parallell redoställning, fötterna axelbrett.
- Lyft upp händerna i luften (öppna, handflatorna mot motståndaren)
- Ropa "set" och invänta att motståndaren svarar "set".
- Spark med vrist/tårna mot låg sektion.
- Greppa tag om motståndarens axlar eller krage eller nacke.
- Knäa upprepade gånger mot låg sektion.
- Putta bort motståndaren med båda händerna.
- Backa bakåt med öppna händer.

Självförsvar - övning 7



Attack - framifrån:

- Grepp med vänster hand mot försvararens krage, andra handen redo att slå en krok.
- När försvararen är redo, slå en kontrollerad krok mot huvudet (lös, försvararen ska kunna blockera).

Försvar:

- Valfritt försvar.

Självförsvar - övning 8



Valfritt program, 2 st losstagningar mot grepp per person

Självförsvar - övning 9



Valfritt program, 3 st losstagningar mot grepp per person

Självförsvar - övning 10



Losstagningar från grepp, graderingsinstruktören bestämmer.