

SYSTEMA UPPSALA

VAD SOM INGÅR I SYSTEMA UPPSALA FÖR NYBÖRJARE.

SYSTEMA ► NYBÖRJARE ► TERMIN 1

1 ELEVEN SKA KUNNA GÖRA GRUNDUPPVÄRMNING OCH STRECHING.

2 ELEVEN SKA KLARA AV ATT GÖRA GRUND FYSISK ANSTRÄNGNING SAMT HA FÖRSTÅTT KROPPSMÖJLIGHETER INOM RÖRLIGHET

3 ELEVEN SKA KUNNA GRUND AKROBATIK SOM INGÅR I SYSTEMA UPPSALA MED OCH UTAN VAPEN (ALLA VAPEN)

4 ELEVEN SKA KUNNA ANDNINGSPRINCIPER SOM INGÅR I NYBÖRJARNIVÅ

5 ELEVEN SKA HA DELTAGIT I GENOMGÅNGEN OM RÄDSLA INOM KONFLIKT OCH BRÅK

6 ELEVEN SKA HA GOD KUNSKAP OM STRESS INOM RÄDSLA

7 ELEVEN SKA HA FÖRSTÅELSE OM GRUND PSYKOLOGI INOM SLAGSMÅL

8 ELEVEN SKA HA GOD FÖRSTÅELSE OM FÖRFLYTTNING INOM SLAGSMÅL SÅ SOM LIGGANDE OCH STÅENDE

9 ELEVEN SKA KUNNA ALLA BASFÖRSVAR MOT SLAG OCH SPARKAR

10 ELEVEN SKA KUNNA UTFÖRA, FÖRSTÅ OCH FÖRKLARA ALLA GRUNDPRINCIPER

11 ELEVEN SKA KUNNA KOMMA UT UR OLIKA BASALA GREPP SAMT KUNNA FÖRSVARA SIG MOT DE

12 ELEVEN SKA KUNNA HANTERA SITUATIONEN NÄR MAN HAR HAMNAT NERE PÅ MARKEN

13 ELEVEN SKA HA BASKUNSKAPER INOM AVVÄPNING OCH HANTERING UTAV VAPEN SOM INGÅR I GRUNDKUNSKAPERNA

14 ELEVEN SKA KUNNA HANTERA SPARRING I EN MINUT



GENOMGÅNG:

DEL 1

SJÄLVKÄNNEDOM 1-5

DEL 2

KUNSKAP OM STRESS OCH PSYKOLOGI 6-7

DEL 3

HANTERING AV ETT SLAGSMÅL 8-14

VIKTIGT!

ELEVEN MÅSTE KLARA ALLA DESSA KRAV FÖR ATT KUNNA TA NYBÖRJARCERTIFIKAT.

GRUNDUPPVÄRMNING OCH STRECHING.

GRUNDUPPVÄRMNING:

UPPVÄRMNING SKA INGÅ I VAREND A TRÄNINGSPASS

HÄR LÄR SIG ELEVEN HUR MAN KAN FÖRBEREDA SIN KROPP, SINA LEDER OCH VIKTIGA DELAR FÖR EN ANSTRÄNGNING ELLER PÅFRESTNING SOM ELEVEN KOMMER ATT UTSÄTTAS FÖR UNDER TRÄNINGSPASSET.

VÄLDIGT VIKTIGT ATT ELEVEN SKA KUNNA FÖRSTÅ VARFÖR VI GÖR EN UPPVÄRMNING OCH HUR DEN GÅR TILL.

ELEVEN MÅSTE FÖRSTÅ TANKEN BAKOM UPPVÄRMNINGEN SOM INGÅR I SYSTEMA UPPSALA.

STRECHING:

STRECHING ÄR VIKTIGT FÖR ATT LEDER OCH MUSLKER UNDER TRÄNINGEN INTE SKA BLI ÖVERANSTRÄNGDA OCH SKADADE, SAMT SÅ UTVECKLAR MAN RÖRELSEFÖRMÅGA OCH FLEXIBILITET.

FYSISK ANSTRÄGNING:

FYSIKT ANSTRÄGNING ÄR VIKTIGT INOM SYSTEMA EFTERSOM VI UTSÄTTS FÖR DET DAGLIGEN.

MEN UNDER ETT SLAG SÅ PÅVERKAS VÅR KROPP UTAV ANDRA FYSISKA ANSTRÄNINGAR SOM LÅSER VÅR KROPP OM VI INTE ÄR LÄRDA ATT HANTERA DESSA.

GENOM GOD KUNSKAP KAN ELEVERNA HANTERA DESSA PÅFRESTNINGAR MED LÄTTA.

ELEVEN MÅSTE FÖRSTÅ KROPPSMÖJLIGHETER INOM RÖRLIGHET UNDER DESSA PÅFRESTNINGAR.

INOM FYSISK ANSTRÄGNING INGÅR ARMHÄVNINGAR 20 ST, SITTUPS 20 ST OCH ANDRA SAKER SÅ SOM SKOTTSKÄRRA, KROKODIL, KRÄFTA, KRYPSKYTTSRÖLESLE, BÄRA DÖDVIKTSTRÄNING MED PARTNER.



UPPVÄRMNING OCH STRETCHING SKER I BÖRJAN AV VARJE TRÄNINGSPASS.

STRECHING.

STRECHING ÄR VIKTIGT FÖR ATT INTE SKADA LEDER OCH MUSLKER UNDER TRÄNINGEN.

FYSISK ANSTRÄGNING

FYSISK ANSTRÄGNING ÄR VIKTIGT INOM SYSTEMA FÖR ATT KROPPEN SKA KLARA AV OLIKA FYSISKA PÅFRESTNINGAR.



GRUNDAKROBATIK MED OCH UTAN VAPEN



AKROBATIK ÄR EN VIKTIG DEL INOM SYSTEMA UPPSALA.

GENOM ATT FÖRSTÅ HUR MAN KAN RÖRA SIG I OLIKA SITUATIONER OCH HUR MAN GENOM SIN KUNSKAP OM SIN KROPP UTFÖR RÖRELSER SOM ÖPPNAR NYA VÄGAR SAMT FÖRHINDRAR UPPSTÅELSE UTAV SKADA.

ELEVEN SKA KUNNA FÖRSTÅ HUR AKROBATIK SKA UTFÖRAS SAMT VARFÖR VI GÖR SOM VI GÖR OCH SJÄLV UTFÖR OLIKA ÖVNINGAR UTAN HANDLEDNING.

AKROBATIK MED VAPEN

AKROBATIK MED VAPEN GER OSS FÖRSTÅELSE OM HUR MAN KAN ENKELT RÖRA SIG NÄR MAN HAR ETT FÖREMÅL I HANDEN.

GRUNDAKROBATIK ÄR EN VIKTIG DEL INOM SYSTEMA UPPSALA OCH SKA INGÅ I VARENDA TRÄNING.

ALLA ÖVNINGAR INOM AKROBATIK UTFÖRS BÅDE MED OCH UTAN VAPEN REDAN IFRÅN BÖRJAN.



ANDNINGSPRINCIPER SOM INGÅR I NYBÖRJARNIVÅ

ANDNING ÄR EN MYCKET VIKTIG DEL INOM VÅRA LIV.

**VI TAR VÅRAT FÖRSTA ANDETAG NÄR VI FÖDS OCH VI
TAR VÅRT SISTA ANDETAG NÄR VI DÖR.**

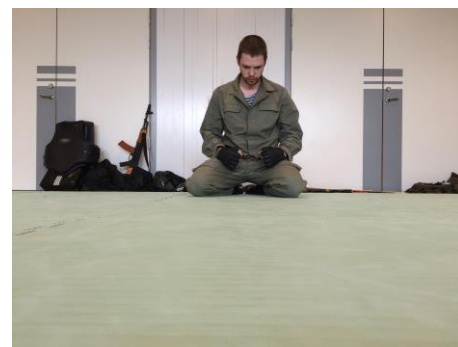
**MEDANS VI LEVER SÅ ANDAS VI HELA TIDEN OCH VÅR
KROPP KLARAR AV ATT JOBBA I LUGN OCH RO UTAN
NÅGRA AVBROTT ELLER PÅFRESTNINGAR.**

**MEN UNDER STRESSITUATIONER ELLER UNDER
PÅFRESTNINGAR PÅ VÅRAN KROPP SÅ KAN ANDNINGEN
LÄTT BLI PÅVERKAD OCH KROPPEN HAMNAR I ETT
CHOCKTILLSTÅND.**

**DÅ FÅR VÅRAN KROPP SVÅRT ATT FUNGERA SOM DEN
SKA OCH VI UTSÄTTS FÖR SVÅRIGHETER I DEN
SITUATION SOM VI BEFINNER OSS I.**

**ELEVEN SKA KUNNA FÖRSTÅ OCH FÖRKLARA
ANDNINGSPRINCIPER , HUR OCH VARFÖR DE ANVÄNDS.**

**UNDER TRÄNINGEN INOM ANDNINGSPRINCIPER SKA
ELEVEN TRÄNA MED OLIKA PÅFRESTNINGAR SÅ SOM
SLAG, SPARKAR, TRYCK MOT OLIKA DELAR PÅ KROPPEN
MED HÄNDER OCH VAPEN, BÅDE LIGGANDE SOM
STÅENDE.**



**ANDNINGSPRINCIPER
SOM INGÅR I
GRUNDNIVÅN ÄR EN
MYCKET VIKTIG DEL
OCH ELEVEN SKA HA
GOD KUNSKAP OM SIN
ANDNING.**

VIKTIGT!

**ELEVEN MÅSTE KLARA
ALLA DESSA KRAV FÖR
ATT KUNNA TA
NYBÖRJARCERTIFIKAT.**

RÄDSLA INOM KONFLIKT OCH BRÅK

DET SOM PÅVERKAR OSS MEST INOM SLAGSMÅL OCH VÅRA GÄRNINGAR ÄR RÄDSLA SOM KAN LEDA TILL MASSOR UTAV ANDRA PÅFRESTNINGAR SÅ SOM STRESS, ÅNGEST, ORO, OSV.

MEN GENOM ATT FÖRSTÅ DETTA FENOMEN KAN VI ENKELT TA KONTROLL.

RÄDSLA INOM KONFLIKT OCH BRÅK ÄR EN MYCKET VIKTIG DEL INOM SYSTEMA OCH ÄR ETT MÅSTE ATT VARA MED PÅ.

HÄR LÄR MAN SIG MYCKET OM SIG SJÄLV OCH HUR MAN HANTERAR SIN RÄDSLA.

DETTA ÄR EN POWERPOINT LEKTION DÄR ELEVEN FÅR MYCKET GOD INFOMATION INOM KONFLIKT OCH BRÅK OCH RÄDSLANS PÅVERKAN PÅ VÅRAN KROPP.



RÄDSLA INOM KONFLIKT OCH BRÅK ÄR EN MYCKET VIKTIG DEL INOM SYSTEMA OCH ÄR ETT MÅSTE ATT VARA MED PÅ.

VIKTIGT!

ELEVEN MÅSTE VARA MED PÅ DENNA LEKTION FÖR ATT KUNNA TA NYBÖRJARECERTIFIKAT.

DÅ HAR VI NU AVKLARAT DEL 1 AV 3

OCH ELEVERNA HAR NU EN BÄTTRE FÖRSTÅELSE I DEL 1

SJÄLVKÄNNEDOM

HANTERING UTAV STRESS

ATT KUNNA HANTERA STRESS ÄR EN MYCKET VIKTIG DEL INOM SYSTEMA

STRESS GÖR OSS SNABBT FÖRVIRRADE OCH OORIENTERADE, PÅ GRUND AV DETTA TAR VI HASTIGA OCH IBLAND DUMMA BESLUT.

ATT HANTERA STRESS ÄR INTE LÄTT, MEN GENOM ATT UTSÄTTAS FÖR DET INOM SJÄLVFÖRSVAR SÅ LÄR MAN SIG AV SINA MISSTAG.

I SYSTEMA UPPSALA SÅ KOLLAR VI PÅ STRESS IFRÅN SLAGSMÅL DÅ DU SKA TA SNABBA BESLUT PÅ EN KORT TID.

INOM TRÄNINGEN KALLAS DETTA FÖR STRESSTEST OCH HASTIGHETSNIVÅN ÄR HÖG. UNDER STRESSTESTET FÖRSÖKER MAN SIMULERA SÅ MYCKET VERKLIGHET SOM MÖJLIGT.

STRESSTESTET GÅR UT PÅ ATT ELEVEN ÄR I UNDERLÄGE, EXEMPELVIS TVÅ MOT EN, ELLER ATT FLERA ATTAKERAR ELEVEN NÄR DENNE ÄR BLIND, SNURRIG ELLER BÖRJAR FRÅN UNDERLÄGE.

HELA TRÄNINGEN UTGÅR PÅ ATT ELEVEN SKA KUNNA TÄNKA KLART UNDER STRESS OCH INTE KASTA SIG PÅ DET FÖRSTA SOM KOMMER I HANS/HENNES HUVUD.

ADRENALIN NIVÅN HÖJS UNDER STRESSTEST OCH GÖR SÅ ATT ELEVEN HAMNAR I SÅ KALLAT TUNNELSEENDE.

ALLA STRESSTESTER UTFÖRS MED ELLER UTAN VAPEN OCH ELEVEN HAR DET SKYDD HAN BEHÖVER UNDER STRESSTESTET SÅ SOM HJÄLM, TANDSKYDD, HANDSKAR, PUNGSKYDD OCH BENSKYDD OM DET BEHÖVS.

PÅ GRUND AV ATT STRESSTESTET ÄR MERA VERKLIGHETSBASERAT SÅ ÄR HASTIGHETEN MYCKET HÖGRE OCH DET ÄR DÄRFÖR INSTRUKTÖREN SKA SE TILL ATT ALLA DELTAGARE HAR DEN SKYDDSUSTRUSTNING DE BEHÖVER.



ATT KUNNA HANTERA STRESS ÄR EN MYCKET VIKTIG DEL INOM SYSTEMA

VIKTIGT!

ELEVEN MÅSTE KLARA ALLA DESSA KRAV FÖR ATT KUNNA TA NYBÖRJARECERTIFIKAT.

PSYKOLOGI INOM SLAGSMÅL

ATT HA KUNSKAP BAKOM SITT SLAG ÄR BRA ATT HA MEN DET ÄR ALLTID BRA ATT HA KUNSKAP OM SIN MOTSTÅNDARE.

ATT VETA HUR EN MÄNNISKA KOMMER ATT REAGERA I EN SITUATION ÄR SVÅRT MEN GENOM UNDERSÖKNINGAR KOM MAN FRAM TILL ATT VI FAKTIGST REAGERAR ALLA PÅ SAMMA SÄTT OM MAN TAR BORT FÖRKUNSKAPER.

OM ETT FÖREMÅL FLYGER FRAM SÅ BLUNDAR VI UNDER EN SEKUND. VI GÖR DET UNDERMEDVETET FÖR ATT DE ÄR SÅ VI ÄR INLÄRDA AV NATUREN.

NÄR VI HAR ETT VASST FÖREMÅL RIKTAD MOT OSS SPÄNNER SIG KROPPEN.

NÄR VI HÖR ETT HÖGT LJUD SJUNKER KROPPEN IHOP LITE UNDER DEN TIDEN.

DET FINNS MASSOR AV EXEMPEL PÅ VAD VI ALLA GÖR LIKADANT VID OLIKA SITUATIONER OCH DETTA FÖRSÖKER VI ANVÄNDA I VÅR SYSTEMA.

ATT VETA HUR EN KOMMER ATT REAGERA NÄR DU TAPPAR NYCKLARNÄR ELLER PLÅNBOKEN UNDER ETT RÅN GÖR SÅ ATT VI KAN AGERA PÅ ETT SÄTT SOM GER OSS ÖVERTAGET.

ATT KUNNA FÖRUTSE EN REAKTION ÄR EN MYCKET BRA KUNSKAP SOM BEHÖVS INOM SJÄLVFÖRSVAR.

INOM TRÄNINGEN SÅ FÖRSÖKER VI ATT LÄRA ELEVEN OLIKA BRA KNEP. SÅ ATT NÄR ETT SLAGSMÅL ÄR PÅVÄG KAN HAN/HON SNABBT FÅ SIN MOTSTÅNDARE I UNDERLÄGE. VI ANVÄNDER OSS UTAV ALLA VERTIG VI HAR I NÄRHETEN ELLER MED OSS SÅ SOM KEPS, BOK, NYCKLAR, FICKLAMPÄR OSV. ELEVEN FÅR ÄVEN LÄRA SIG HUR KROPPSPRÅPKET ÄR VIKTIGT OCH HUR LJUD KAN VARA ETT STORT HJÄLPMEDEL.



ATT HA KUNSKAP BAKOM SITT SLAG ÄR BRA ATT HA MEN DET ÄR ALLTID BRA ATT HA KUNSKAP OM SIN MOTSTÅNDARE.

VIKTIGT!

ELEVEN MÅSTE KLARA ALLA DESSA KRAV FÖR ATT KUNNA TA NYBÖRJARECERTIFIKAT.

**DETTA VAR DEL 2
KUNSKAP OM STRESS
OCH PSYKOLOGI**

FÖRFLYTTNING INOM SLAGSMÅL

LIGGANDE OCH STÅENDE

ATT KUNNA RÖRA SIG INOM ETT SLAGSMÅL ÄR ÄNNU EN MYCKET VIKTIG DEL INOM SYSTEMA UPPSALA.

ATT KUNNA KOMMA IN UNDER EN SÅDAN VINKEL SÅ ATT DIN MOTSTÅNDARE SKA HA SVÅRT ATT ANPASSA SIG OCH HAMNA I UNDERLÄGE.

ATT KUNNA RÖRA SIG FRITT MEDANS MAN HÅLLER SIN BALANS OCH GER SLAG OCH SPARKAR SAMTIDIGT, ÄR MYCKET FÖR EN OKUNNING ELEV.

SÅ DENNA DELEN SPLITTAR VI UPP I OLIKA DELAR SÅ SOM FÖRFLYTTNING I STÄLLNING, FÖRFLYTTNING UTAN STÄLLNING, FÖRFLYTTNING NÄR MAN HAMNAT PÅ RYGG OCH PÅ MAGE.

ATT KUNNA HAMNA FORT NÄRA DIN MOTSTÅNDARE OCH HINNA UNDVIKA HANS SLAG KRÄVER GOD KUNSKAP OM SKYDD FRÅN HÄNDER OCH FÖTTER.

UNDER TRÄNINGEN SKA ELEVEN FÖRSÖKA ATT LÄRA SIG VILKEN DEN ENKLASTE VÄGEN ÄR FÖR ATT KOMMA SNABBT FRAM TILL SIN MOTSTÅNDARE MEN FOTFARANDE UNDVIKA SLAG ELLER SPARKAR.



ATT KUNNA RÖRA SIG INOM ETT SLAGSMÅL ÄR ÄNNU EN MYCKET VIKTIG DEL.

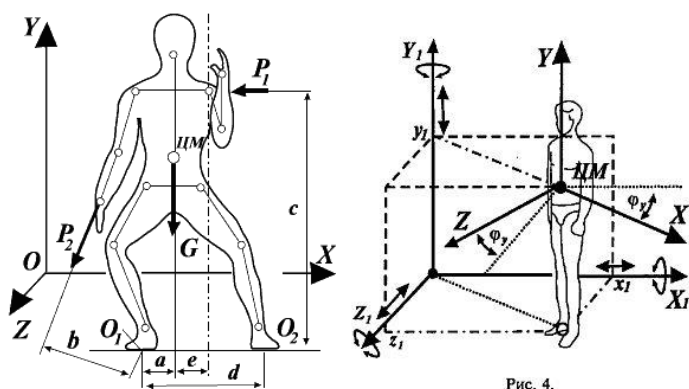
VIKTIGT!

ELEVEN MÅSTE KLARA ALLA DESSA KRAV FÖR ATT KUNNA TA NYBÖRJARECERTIFIKAT.

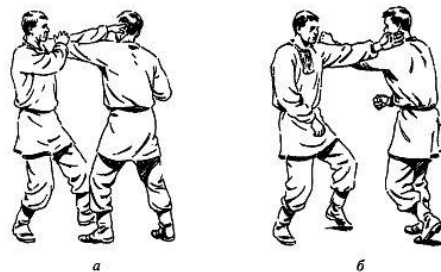
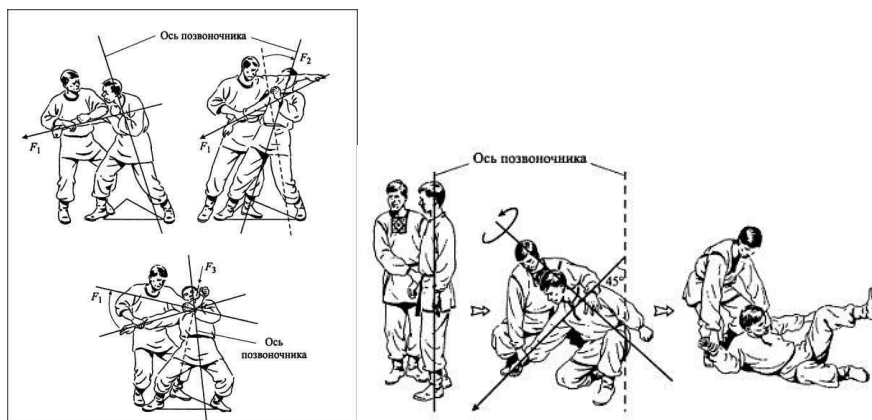
BASFÖRSVAR MOT SLAG OCH SPARKAR

FÖR ATT KUNNA FÖRSVARA SIG MOT SLAG OCH SPARKAR MÅSTE VI FÖRST FÖRSTÅ VAD SOM LIGGER BAKOM ETT SLAG ELLER EN SPARK.

INOM VÅR SYSTEMA FÖRSÖKER VI ATT SE PÅ MÄNNISKAN SOM EN MEKANISM DÄR MÄNNISKAN BESTÅR AV OLIKA DELAR SOM ÄR KOPPLADE TILL VARANDRA. TILL DET ANPASSAR VI FYSIK SÅ SOM FYSISKA LAGAR OCH REGLER, VILKET GER OSS I SIN TUR EN MYCKET GOD KUNSKAP INOM SLAGSMÅL.



GENOM ATT FÖRSTÅ HUR EN MÄNNISKA FUNGERAR OCH VAD SOM LIGGER BAKOM SLAGET KAN VI GENOM FYSISKA LAGAR VINNA ÖVER VÅRAN MOTSTÅNDARE. ELEVEN FÅR UNDER TRÄNINGEN LÄRA SIG ATT ANVÄNDA OLIKA VINKLAR OCH OLIKA FÖRSVAR.



FÖR ATT KUNNA FÖRSVARA SIG MOT SLAG OCH SPARKAR MÅSTE VI FÖRST FÖRSTÅ VAD SOM LIGGER BAKOM ETT SLAG ELLER EN SPARK.

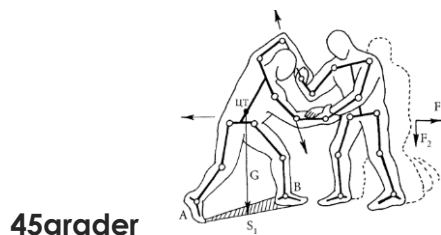
VIKTIGT!

ELEVEN MÅSTE KLARA ALLA DESSA KRAV FÖR ATT KUNNA TA NYBÖRJARECERTIFIKAT.

GRUNDPRINCIPER

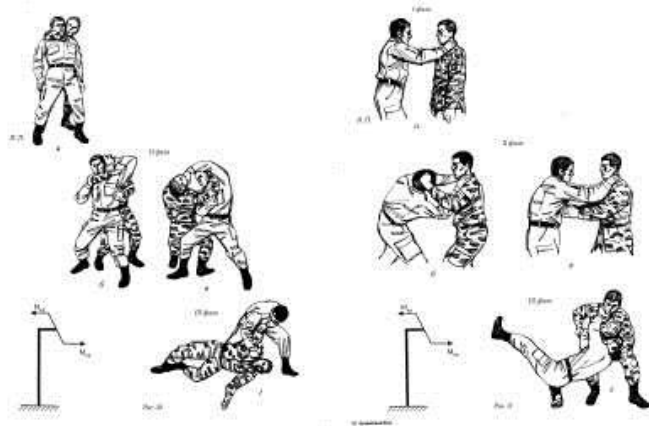
FÖRSTÅELSE OM HUR MÄNNISKANS KROPP FUNGERAR INOM SYSTEMA KALLAS KUNSKAPEN OM BIOMEKANISM.

FÖR ATT FÖRENKLA OCH TA BORT ONÖDIGA BERÄKNINGAR SÅ HAR VI I SYSTEMA UPPSALA DELAT UPP DE I GRUNDPRINCIPER FÖR BALANSBRYTNING.



Sax principen

Cirkulärrörelse



Spiralrörelse

94

Часть I. Наука рукопашного боя

где $R_1 = R_2 = G/2$,
 $m = 0$, где m — степень подвижности системы.
Вывод: система находится в равновесии — положение устойчивое.
 Фаза 2а. Выделение из равновесия (рис. 4а, 4г).

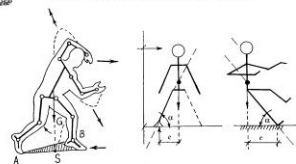


Начинаем выводить систему из равновесия. Сместившись с места назад, мы нарушим устойчивость опоры в точке А. Противник вынужден приподняться на носок, площадь опоры сократится и приобретет треугольную форму, однако вектор силы тяжести G по-прежнему находится в пределах площади опоры. Усилие, выводящее систему из равновесия минимально — система испытывает действие только собственного веса G, помноженного на плечо ϵ .

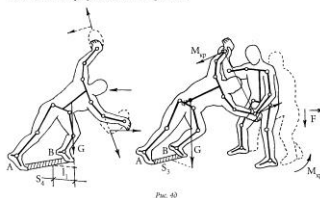
Уравнение системы в данном случае приобретает следующий вид:
 $\sum X = 0$
 $\sum Y = -G + R_2 = 0, m \neq 0$

4. Теоретические основы рукопашного боя

95



Фаза 2б. Потеря устойчивости (рис. 4а).



II фаза



б

HUR VÅR KROPP FUNGERAR INOM SYSTEMA KALLAS BIOMEKANISM

DE FYRA GRUNDPRINCIPERNA FÖR BALANSBRYTNING.

VIKTIGT!

ELEVEN MÅSTE KLARA ALLA DESSA KRAV FÖR ATT KUNNA TA NYBÖRJARECERTIFIKAT.

FÖRSVAR MOT OLIKA BASALA GREPP

I DENNA DEL SÅ KOMMER VI BARA GÅ IGENOM GRUNDFÖRSVAR INOM GREPP.

I NÄSTAN 80% AV ALLA SLAGSMÅL HAMNAR MAN I GREPP DÄR DIN MOTSTÅNDARE FÖRSÖKER ATT SNABBT TA DIG NER PÅ MARKEN ELLER FÅ DIG ATT HAMNA I EN POSITION DÄR DU ÄR MAKTLÖS OCH SNABBT BLIR ETT ENKELT OFFER.

ATT HA EN GOD KUNSKAP OM FÖRSVAR FRÅN GREPP GER OSS MÖJLIGHET ATT FORTSÄTTA INOM ETT SLAGSMÅL OCH GENOM ATT APPLICERA OLIKA FYSISKA LAGAR KAN VI ÄVEN TA ETT ÖVERTAG ÖVER VÅR MOTSTÅNDARE OCH FÅ HONOM SJÄLV ATT HAMNA I UNDERLÄGE.

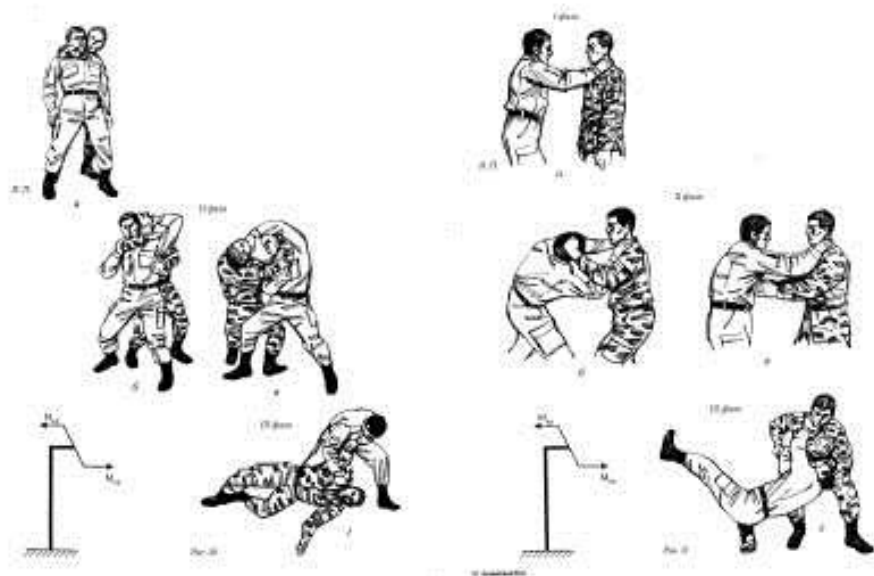
I DENNA DELEN KOMMER ELEVEN ATT TA DEL UTAV HUR MAN KAN TA SIG LÖS FRÅN OLIKA GREPP GENOM APPLICERA OLIKA FYSISKA LAGAR.



I NÄSTAN 80% AV ALLA SLAGSMÅL HAMNAR MAN I GREPP

VIKTIGT!

ELEVEN MÅSTE KLARA ALLA DESSA KRAV FÖR ATT KUNNA TA NYBÖRJARECERTIFIKAT.



ARBETE NERE PÅ MARKEN

ATT MAN HAMNAR NERE PÅ MARKEN ÄR DET VANLIGASTE INOM SLAGSMÅL.

DIN MOTSTÅNDARE KOMMER ATT FÖRSÖKA SÅ FORT SOM MÖJLIGT ATT FÅ DIG ATT HAMNA PLATT PÅ MARKEN. DETTA GÖR SÅ ATT HANS VIKT KOMMER ATT KUNNA HJÄLPA HONOM EMOT DIG DÅ HAN KAN NU SÄTTA SIG PÅ DIG OCH FÅ DIG ATT HA SVÅRARE ATT KOMMA LOSS ELLER KOMMA UNDAN.

DU SKA KÄNNA DIG BEKVÄM PÅ ALLA TYPER UTAV MARK SÅ SOM GRUS, GRÄS, GOLV, ASFALT OCH ÄVEN LERA ELLER IS.

DU SKA VARA SOM EN HAJ I HAVET NÄR DU ÄR PÅ MARKEN OCH HA KUNSKAP ATT RÖRA DIG FRITT MED ALLA PÅFRESTNINGAR SOM KOMMER EMOT DIG SÅ SOM SLAG, SPARKAR, SLAG FRÅN OLIKA VAPEN, GREPP MM.

ELEVENS UPPGIFT HÄR ÄR ATT LÄRA SIG ATT KUNNA RÖRA SIG FRITT NERE PÅ MARKEN/GOLVET UTAN NÅGRA STÖRRE ANSTRÄNGNINGAR, MEDANS MOTSTÅNDARE JOBBAR EMOT HONOM.

ELEVEN SKA KUNNA ENKELT KOMMA ÖVER OLIKA FÖREMÅL, KANTER, HINDER OCH SKA KUNNA LÄTT ANPASSA SIG TILL SIN MILJÖ HAN BEFINNER SIG I.



DU SKA VARA SOM EN HAJ I HAVET NÄR DU ÄR PÅ MARKEN OCH HA KUNSKAP ATT RÖRA SIG FRITT MED ALLA PÅFRESTNINGAR

VIKTIGT!

ELEVEN MÅSTE KLARA ALLA DESSA KRAV FÖR ATT KUNNA TA NYBÖRJARECERTIFIKAT.

GRUNDKUNSKAPERNA I AVVÄPNING OCH HANTERING UTAV VAPEN

VAPEN HAR ALLTID VARIT MED DÄR VÅLDET FINNS OCH VI FÅR ALDRIG UTESLUTA VAPEN.

I DAGENS SAMHÄLLE DÅ LAGEN HAR FÖRBJUDIT ATT HA VAPEN PÅ SIG UTAN LICENS HAR ETT MYCKET STOR PROCENT SLUTAT ATT BÄRA VAPEN.

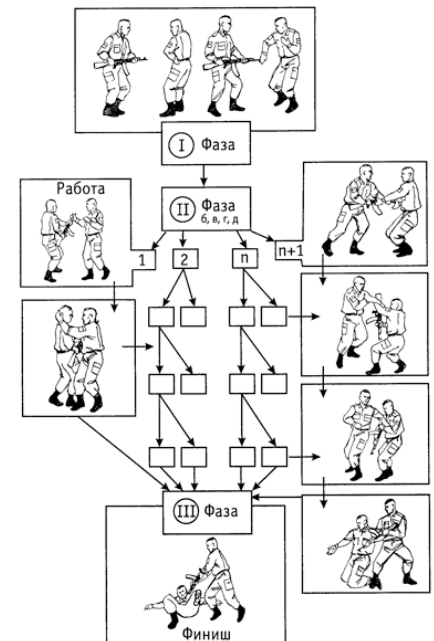
MEN FORTFARANDE HÖR VI OM MORD DÄR KNIVAR ELLER PISTOLER VARIT INBLANDADE OCH STATISTIKEN SÄGER ATT DE FLESTA SOM DÖR INOM ETT SLAGSMÅL ÄR DÖDADE AV EN BEVÄPNAD MOTSTÅNDARE.

DE VANLIGASTE VAPEN VI HAR TILGÅNG TILL ÄR KNIV. DET ÄR BARA ATT GÅ UT I KÖKET SÅ HAR DU KNIVAR FRAMFÖR DIG.

ATT KUNNA FÖRSVARA SIG MOT VAPEN ÄR EN MYCKET SVÅR OCH ALLVARLIG DEL DÄR RISKEN FÖR SKADA ELLER DÖD ÄR HÖG.

NÄR MAN HANTERAR EN BEVÄPNAD MOTSTÅNDARE MÅSTE MAN FÖRSTÅ EN MASSA VIKTIGA DELAR SÅ SOM ATT KNIVEN ÄR BARA EN FÖRLÄNGD DEL UTAV ARMEN OCH ATT DEN KAN TAS ELLER SLÅS UT FRÅN MOTSTÅNDAREN. DETTA GÄLLER ÄVEN ANDRA VAPEN SÅ SOM PISTOL, AUTOMATVAPEN, PINNE, SPADE, YXA OSV.

UNDER DENNA DELEN FÅR ELEVEN LÄRA SIG HUR MAN HANDSKAS MED EN PERSON SOM ÄR BEVÄPNAD OCH HUR MAN KAN AVVÄPNA SIN MOTSTÅNDARE OBEROENDE VILKET VAPEN HAN HAR MED SIG.



VAPEN HAR ALLTID VARIT MED DÄR VÅLDET FINNS OCH VI FÅR ALDRIG UTESLUTA VAPEN.

VIKTIGT!

ELEVEN MÅSTE KLARA ALLA DESSA KRAV FÖR ATT KUNNA TA NYBÖRJARECERTIFIKAT.

SPARRING OCH SYSTEMA SPARRING

SPARRING:

ATT KUNNA GE OCH TA EMOT SLAG OCH SPARKAR SAMT KUNNA LEDA ETT SLAGSMÅL DÄR DIN MOTSTÅNDARE FÖRSÖKER ATT GÖRA DETSAMMA ÄR INTE LÄTT.

VANLIG SPARRING ÄR INTE VERKLIGHETSBASERAD.

I SYSTEMA UPPSALA SÅ HAR VI TVÅ TYPER AV SPARRING, ENA DÄR ELEVERNA SKA KUNNA TRÄNA PÅ ATT GE OCH TA EMOT SLAG OCH SPARKAR SAMT TRÄNA SIN KONDITION, OCH DEN ANDRA TYPEN HETER SYSTEMA SPARRING.

HASTIGHETEN I SPARRING ÄR HÖG OCH INSTRUKTÖRER HÅLLER KOLL OCH LEDER SINA ELEVER.

VAD ÄR SYSTEMA SPARRING?

SYSTEMA SPARRING ÄR MYCKET ANNORLUNDA OCH MERA VERKLIGHETSBASERAD DÅ ELEVEN IBLAND HAR FLERA MOTSTÅNDARE MOT SIG. MAN HAR RÄTT ATT ANVÄNDA DE MESTA MAN HAR LÄRT SIG OCH MAN HAR ÄVEN TILLGÅNG TILL VAPEN.

I EN SÅDAN SPARRING ÄR HASTIGHETEN FORTFARANDE HÖG OCH DET ÄR MYCKET VIKTIGT ATT INSTRUKTÖRER HÅLLER KOLL SÅ ATT INGEN FÅR ALLVARLIGA SKADOR.



ATT KUNNA GE OCH TA EMOT SLAG OCH SPARKAR SAMT KUNNA LEDA ETT SLAGSMÅL DÄR DIN MOTSTÅNDARE FÖRSÖKER ATT GÖRA DETSAMMA ÄR INTE LÄTT.

VIKTIGT!

ELEVEN MÅSTE KLARA ALLA DESSA KRAV FÖR ATT KUNNA TA NYBÖRJARECERTIFIKAT.