

SVENSKA ITF FÖRBUNDET

Nationella självförsvarsövningar



ANVISNINGAR

- Självförsvarsövningarna är avsedda för samtliga utbildningsgrader, både för junior och senior samt minior och kadett, de sistnämnda med viss anpassning. Övningarnas benämning visar vilken grad de är till. Ex. vid gradering till 10 Kup skall man behärska Försvar 10.

Obs! Yngre Miniorer (upp t.o.m. 9 år) utför INTE självförsvarsövningar under gradering. Miniorer utför övningarna i långsamt tempo medan Kadetterna utför dem i snabbt tempo.

Endast försvarsövningarna 10, 9, 8, och 7 utförs av miniorer och kadetter.

- Varje övning består av fyra olika faser vilka beskrivs nedan:

Fas 1: Attack och förberedning.

Fas 2: Losstagning alt. inledande försvarsagerande.

Fas 3: Försvarets huvuddel.

Fas 4: Hela självförsvarsövningen.

- Varje kombination påbörjas med en tydlig verbal förvarning från den som attackerar. Den som försvarar sig svarar verbalt och påbörjar sedan sitt försvar.
- Samtliga kombinationer beskrivs i detta dokument för "ena sidan" men skall även övas så att den kan utföras åt andra hållet också.
- Samtliga försvar avslutas med att den som försvarat sig gör en "slide" bakåt till Niunja Sogi Kaunde Daebi Palmok Makgi.
- Namnen på ställningar är skrivna på koreanska. I praktiken är ställningarna lite "friare" än när de utförs i grundtekniksform.
- Till varje övning finns kompletterande övningar för att utveckla aktuell försvarsteknik.

10 Kup

Syfte: att lära sig losstagningsprincip för grepp mot en hand samt användande av kampanpassat slag.

Försvar 10

Attack	- Narani Sogi / grepp mot ena hand , framifrån, höger mot vänster eller vänster mot höger
Försvar	FAS 1 - Narani Sogi / snabbt slag med knytnäve , på plats, mål: solarplexus FAS 2 - Gunnun Sogi / lossdragning , steg 45° åt den sidan som är greppad FAS 3 - Annun Sogi / snabbt slag med knytnäve , slag med den hand som varit greppad, mål: solarplexus, andra handen till guard - Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi , slide bakåt FAS 4 Hela övningen.

9 Kup

Syfte: att lära sig losstagningsprincip för grepp mot en hand samt användande av kampanpassat slag.

Försvar 9

Attack	- Narani Sogi / grepp mot en hand med två händer, framifrån
Försvar	<p>FAS 1 - Gunnun Sogi, steg bakåt med det ben som är på samma sida som den greppade armen, andra handen greppar underifrån den hand som är fasthållen - Framåtspark, mål: solarplexus</p> <p>FAS 2 - Gunnun Sogi / lossdragning, steg 45° åt den sidan som är greppad</p> <p>FAS 3 - Annun Sogi / snabbt slag med knytnäve, slag med den hand som varit greppad, mål: näsa, andra handen till guard - Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, slide bakåt</p> <p>FAS 4 Hela övningen.</p>

8 Kup

Syfte: att lära sig losstagningsprincip för grepp mot två händer samt användande av krokslag.

Försvar 8

Attack	- Narani Sogi / grepp mot båda händerna, framifrån
Försvar	<p>FAS 1 - Framåtspark, mål: knä</p> <p>FAS 2 - Gunnun Sogi / lossdragning, steg 45° åt den sidan som man sparkat med - Gunnun Sogi / losslagning, vrid 180° utan steg och slå bort den andra handen mot handleden samtidigt som den greppade handen lyfts</p> <p>FAS 3 - Gunnun Sogi / krokslag, vrid 180° utan steg, slag med den hand som varit greppad sist, mål: underkäke, andra handen till guard - Gunnun Sogi / krokslag, vrid 180° utan steg, slag med den andra handen, mål: revben, andra handen till guard - Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, slide bakåt</p> <p>FAS 4 Hela övningen.</p>

7 Kup

Syfte: att lära sig losstagning med grepp mot två händer bakifrån samt användande av bakåtspark/sidspark.

Försvar 7

Attack	- Narani Sogi / grepp mot båda händerna, bakifrån
Försvar	<p>FAS 1 - Stamp, mål: fot</p> <p>FAS 2 - Niunja Sogi, steg bakåt med foten utanför och bakom anfallarens fot, lyft händerna mot armhålorna tätt intill kroppen med armbågarna bakåt - Gunnun Sogi / lossdagning, steg framåt med bakre fot, armarna sträcks framåt</p> <p>FAS 3 - Bakåt- eller sidspark (beroende på avstånd), med främre ben - Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, slide bakåt</p> <p>FAS 4 Hela övningen.</p>

6 Kup

Syfte: att lära sig losstagningsprincip för grepp mot kroppen samt användande av spark med knä.

Försvar 6

Attack	- Narani Sogi / grepp mot kroppen, framifrån under armarna
Försvar	<p>FAS 1 - Dubbelt slag med handflatorna, mål: öronen</p> <p>FAS 2 - Narani Sogi / slag med kanten av handen, mål: näsbenet (underifrån med 45° vinkel), Obs! andra handen blockerar huvudet genom grepp bakom huvudet</p> <p>FAS 3 - Knäspark, grepp med båda händer bakom huvudet, steg bakåt innan knäsparken, mål: solarplexus - Knäspark, utförs med samma ben som ovan, steg bakåt innan knäsparken, mål: solarplexus - Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, slide bakåt</p> <p>FAS 4 Hela övningen.</p>

5 Kup

Syfte: att lära sig losstagningsprincip för grepp mot kroppen samt användande av teknik med armbåge.

Försvar 5

Attack	- Narani Sogi / grepp mot kroppen, bakifrån under armarna
Försvar	<p>FAS 1 - Högt runt slag med armbåge, steg snett bakåt utanför motståndarens fot med det benet vars arm man använder i tekniken, mål: huvudet</p> <p>FAS 2 - Grepp mot benet, mot smalbenet nära vristen, fällning genom lyftning av ben samt pressande av höft bakåt</p> <p>FAS 3 - Spark nedåt, steg bakåt, markera spark, mål: mage - Spark framåt, utförs med samma ben som föregående teknik, steg bakåt innan sparken, håll kvar greppet om foten, mål: grenen - Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, slide bakåt</p> <p>FAS 4 Hela övningen.</p>

4 Kup

Syfte: att lära sig losstagningsprincip för grepp mot kroppen samt användande av teknik med armbåge.

Försvar 4

Attack	- Narani Sogi / grepp mot kroppen , framifrån över armarna
Försvar	<p>FAS 1 - Moa Sogi / slag med armen, steg med höger ben, mål: grenen Obs! vänster hand tar stöd mot anfallarens höft</p> <p>FAS 2 - Annun Sogi / losstagning, steg med höger ben, armbågar lyfts uppåt åt sidan samtidigt som kroppen sänks till ställning</p> <p>FAS 3 - Annun Sogi / uppåtslag med knytnäve, höger hand slår, vänster hand greppar om anfallarens kropp, mål: solarplexus - Gunnun Sogi / slag med armbåge uppåt, vridning till ny ställning och tekniken utförs med samma arm som ovan samtidigt som resning av kroppen, mål: hakan - Knäspark, grepp om huvud från sidan, steg bakåt, mål: solarplexus - Knäspark, utförs med samma ben som föregående teknik, steg bakåt innan, mål: solarplexus - Slag med armbåge nedåt, utförs med sänkning till knästående med ena benet, mål: ryggen, mellan skulderbladen - Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, slide bakåt</p> <p>FAS 4 Hela övningen.</p>

3 Kup

Syfte: att lära sig losstagningsprincip för grepp mot kroppen samt användande av svep.

Försvar 3

Attack	<ul style="list-style-type: none"> - Narani Sogi / grepp mot kroppen, bakifrån över armarna
Försvar	<p>FAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Narani Sogi, stamp mot foten samt skallning bakåt <p>FAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Annun Sogi / losstagning, steg med vänster ben, armbågar lyfts uppåt åt sidan samtidigt som kroppen sänks till ställning <p>FAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Annun Sogi / slag med armbåge bakåt, höger arm slår, vänster hand greppar höger knytnäve för att accentuera tekniken, mål: solarplexus - Annun Sogi / slag med baksidan av knytnäven, höger hand slår, mål: överläpp - Gunnun Sogi / slag med insidan av öppen hand (sonkal dung), steg bakåt med höger ben, vänster hand slår, mål: halsen - Svep, höger ben sveper anfallarens vänsterben, höger hand drar anfallarens kropp i motsatt riktning - Stamp, steg framåt och stamp i golvet för att markera spark med vänster ben, mål: överkropp - Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, slide bakåt <p>FAS 4</p> <p>Hela övningen.</p>

2 Kup

Syfte: att lära sig agerande vid attack med kniv.

Försvar 2 – alternativ 1

Attack	- Kampställning /stick framåt med kniv , kniven hålls i främre hand
Försvar	<p>FAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Öppen kampställning, inväntar attack - Annun Sogi / parrera armen med handflata , steg på utsidan <p>FAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Annun Sogi, greppa handleden med båda händerna och vrid utåt, håll kvar greppet med vänster hand - Gunnun Sogi "Arc Hand", höger hand, mål: halsen <p>FAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Svep, höger ben sveper anfallarens främre ben - Slag med knytnäve nedåt, knästående, bakre hand slår, mål: ansiktet - Slag med knytnäve nedåt, knästående, bakre hand slår, mål: ansiktet - Ta upp kniven - Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, slide bakåt <p>FAS 4</p> <p>Hela övningen.</p>

2 Kup

Syfte: att lära sig agerande vid attack med kniv.

Försvar 2 – alternativ 2

Attack	- Kampställning /stick framåt med kniv, kniven hålls i främre hand
Försvar	<p>FAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Öppen kampställning, inväntar attack - Gunnun Sogi / parrera armen med knivhand, steg på insidan, främre hand parrerar <p>FAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Narani Sogi / slag med knivhand nedåt, greppa handleden, steg framåt, mål: armveck - Narani Sogi / avvärning, lyft och steg under arm som läggs på närmsta axel, anfallarens insida av handled uppåt, brytning uppåt, mål: armbåge <p>FAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gunnun Sogi, steg tillbaka i gående ställning, greppet om armen hålls kvar med båda händerna - Krokslag nedåt med knytnäve, bakre hand slår, mål: underkäke/öra - Slag med knivhand nedåt, bakre hand slår, mål: halsen - Ta upp kniven - Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, slide bakåt <p>FAS 4</p> <p>Hela övningen.</p>

1 Kup

Syfte: att lära sig agerande vid attack med kniv.

Försvar 1 – alternativ 1

Attack	- Kampställning /stick underifrån med kniv, kniven hålls i bakre hand
Försvar	<p>FAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stängd kampställning, inväntar attack - Dwitbal Sogi / korsad knivhandsblockering nedåt, attack med höger hand, höger hand överst i blockeringen <p>FAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Greppning med övre hand, vrid runt armen, greppa handen med båda händerna <p>FAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gunnun Sogi / spark, steg tillbaka med höger ben i gående ställning, mål: revben - Narani Sogi / slag nedåt med armbåge, mål: armbåge - Slag nedåt med armbåge, knästående med ena benet, mål: ryggen - Ta upp kniven - Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, slide bakåt <p>FAS 4</p> <p>Hela övningen.</p>

1 Kup

Syfte: att lära sig agerande vid attack med kniv.

Försvar 1 – alternativ 2

Attack	- Kampställning /stick underifrån med kniv , kniven hålls i bakre hand
Försvar	<p>FAS 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stängd kampställning, inväntar attack - Dwitbal Sogi / korsad knivhandsblockering nedåt, attack med höger hand, vänster hand överst i blockeringen <p>FAS 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Greppning med övre hand, vrid runt armen <p>FAS 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gunnun Sogi, steg tillbaka i gående ställning, greppet om armen hålls kvar med båda händerna - Krokslag nedåt med knytnäve, bakre hand slår, mål: underkäke/öra - Slag med knivhand nedåt, bakre hand slår, mål: halsen - Ta upp kniven - Niunja Sogi Kaunde Palmok Daebi Makgi, slide bakåt <p>FAS 4</p> <p>Hela övningen.</p>