

# MANUAL FOR OPRYKNING TIL ØVET- OG KAMPHOLD



## Indholdsfortegnelse

<b>1.0 HYPPIGHED:</b> .....	<b>3</b>
<b>2.0 FORBEREDELSE:</b> .....	<b>3</b>
<b>3.0 BEDØMMELSE</b> .....	<b>3</b>
<b>4.0 OPRYKNINGEN TIL "ØVET HOLD" (2-2,5 time)</b> .....	<b>5</b>
4.1 OPVARMNING (20-25 min) .....	5
4.2 Løbetest (15 min) .....	5
4.3 TEKNIKKER (60 min) .....	5
• <b>GRUNDSTILLING:</b> .....	5
• <b>SLAG:</b> .....	5
• <b>SPARK:</b> .....	6
• <b>KNÆ:</b> .....	7
• <b>PARADER:</b> .....	7
• <b>CLINCH:</b> .....	7
4.4 CARDIO OG STYRKE (30 min).....	9
• <b>De 8 stationer er som følger:</b> .....	9
4.5 GIVE AND TAKE .....	10
4.6 Nødværgeretten .....	10
<b>5.0 OPRYKNING TIL KAMPHOLDET (3 – 3,5 time)</b> .....	<b>11</b>
5.1 OPVARMNING (20-25 min) .....	11
5.2 Løbetest (15 min) .....	11
5.3 TEKNIKKER OG KOBINATIONER (1 time) .....	11
5.3.1 Udføres på pads .....	11
5.3.2 Udføres på udøver/oprøkningscensor.....	12
5.4 CARDIO OG STYRKE (45 min).....	13
• <b>De 8 stationer er som følger:</b> .....	13
5.5 SPARRING .....	13
5.6 Nødværgeretten.....	13

## 1.0 HYPPIGHED:

Oprykning afholdes 2-3 gange årligt, efter behov.

## 2.0 FORBEREDELSE:

- Trænerne på henholdsvis begynder og øvet hold har til opgave at forberede holdets deltagere til oprykning. Hermed skal alle de anførte teknikker, der skal fremvises til oprykning, gennemgås af trænerne mellem to oprykninger. Desuden skal udøverne gøres bekendt med de øvrige krav ifm. oprykning.
- Finde relevant antal trænere der skal deltage som oprykningssensorer
- Ca. 1 ½ måned før oprykning annonceres det på vores interne facebooksider
- Der oprettes 2 hold, "Oprykning til øvet" og "Oprykning til kamphold" i Conventus, hvor de medlemmer der ønsker at deltage melder sig til.
- Indkøb af vand og sandwich til trænerne samt frugt og druesukker til de deltagende medlemmer

Oprykningen fra "Begynder hold" til "Øvet hold" og "Øvet hold" til "Kamphold" kan gennemføres separat eller samlet. Flere segmenter kan udøverne gennemføre blandet hvorimod andre segmenter må de være adskilt (evt. i hver sin ende af lokalet) Dette fremgår af nedstående skema:

OPRYKNING TIL ØVET HOLD	OPRYKNING TIL KAMPHOLD
Opvarmning 20-25 min	
Løbetest 15 min	
Teknikker udvalgt til øvet hold 1 time	Teknikker udvalgt til kamphold 1 time
Cardio og styrke 30 min	
Give and take (3) runder á 2 min	Sparring 6 runder á 1 min
Udstræk og votering	

## 3.0 BEDØMMELSE

Oprykningssensorerne består af trænere fra klubben og der bør som udgangspunkt være et ulige antal. Dette er for at opnå stemme ulighed, men skulle det ske, der er et lige antal oprykningssensorer og der er stemmelighed, vil overcensorens stemme tælle dobbelt. Overcensorens vil som udgangspunkt være den ansvarlige træner for kampholdet.

Antallet af oprykningscensorer afhænger af antallet af elever til oprykningen. Dog bør det tilstræbes mindst 3 og mindst 1 oprykningscensor pr. 4 udøver.

Der skal som minimum være en repræsentant fra henholdsvis "Øvet hold" og "Kampholdet", hvis der er udøvere der ønsker at rykke op til disse træningsniveauer. Det tilstræbes ligeledes, at træneren fra det hold udøveren har haft sin daglige gang, deltager som oprykningscensor.

Udøveren bliver helhedsbedømt, med fokus på teknikker, hhv. sparring og "give and take", samt kondition. Derudover bliver der lagt vægt på udøvers attitude og indsats.

## 4.0 OPRYKNINGEN TIL "ØVET HOLD" (2-2,5 time)

### 4.1 OPVARMNING (20-25 min)

Opvarmningen indgår ikke i den endelige bedømmelse. Den består af en indledningsvis grundig led opvarmning og derefter bør pulsen gradvist øges.

### 4.2 Løbetest (15 min)

Løbetesten vil bestå af en 2400m udendørs løbetest. Det ses at udøveren er i stand til at løbe 2400m på 12 minutter.

### 4.3 TEKNIKKER (60 min)

Udøveren skal kunne udføre følgende teknikker.

Teknikken vises af oprykningscensur inden udøveren skal vist af en oprykningscensur og det bliver nævnt, hvilke fokuspunkter censorerne lægger vægt på ved hver teknik.

- **GRUNDSTILLING:**

FRONT FIGHTING STANCE:

Der lægges vægt på at paraderne ligger i kæbehøjde eller ved tindingen. Albuerne ligger ind til kroppen. Hagen er sænket. Korrekt afstand mellem fødderne. Let op på tå.

BEVÆGELSE (frem, tilbage, højre og venstre)

I FIGHTING STANCE med JAB og CROSS:

Der lægges vægt på korrekt afstand mellem fødderne. Balancen, Koordination af slag og bearbejde.

- **SLAG:**

JAB:

Der lægges vægt på at hofte og skulder følger slaget, at der trækkes tilbage til udgangspositionen og at paraden ikke tabes

CROSS:

Der lægges vægt på, at hofte og skulder følger slaget der trækkes tilbage til udgangspositionen, desuden at bagerste fod ikke løftes fra gulvet.

HOOK:

Der lægges vægt på at hofte og skulder følger slaget, der føres igennem målet, og tilbage til udgangspositionen samt paraden ikke tabes. Forreste fod følger slaget.

UPPERCUT:

Der lægges vægt på, at hofte og skulder følger slaget, og at paraden ikke tabes.

- SPARK:

## FRONT KICK:

Der lægges vægt på kraft og balance i sparkets udførelse. At hoften er med i sparket og paraderne ikke tabes.

## LOW KICK:

Benet føres i en skrå vinkel der rammes med skinnebenet. Der lægges vægt på, at der roteres i hoften og på den stående fod. Arm er med i sparket og at paraden ikke tabes. Sparket placeres korrekt på modstanderens ben.

## MIDDLE KICK:

Knæet lige op og kroppen i en lige linje ved kontakt. Der lægges vægt balance under og efter udførelsen, på rotation af hoften og stående fod. Arm er med i sparket og at paraden ikke tabes. Sparket placeres korrekt på modstanderens overkrop.

Eller .....

Benet føres i en skrå vinkel der rammes med skinnebenet eller vristen. Der lægges vægt balance under og efter udførelsen, på rotation af hoften og stående fod. Arm er med i sparket og at paraden ikke tabes. Sparket placeres korrekt på modstanderens overkrop.

## HIGH KICK:

Knæet lige op og kroppen i en lige linje ved kontakt. Der lægges vægt balance under og efter udførelsen, på rotation af hoften og stående fod. Arm er med i sparket og at paraden ikke tabes. Sparket placeres korrekt på modstanderens hals/hoved.

Eller .....

Benet føres i en skrå vinkel der rammes med skinnebenet eller vristen. Der lægges vægt balance under og efter udførelsen, på rotation af hoften og stående fod. Arm er med i sparket og at paraden ikke tabes. Sparket placeres korrekt på modstanderens hals/hoved.

SIDEKICK:

Knæet løftes lige op og ind foran kroppen, og føres efter sparket igen ind foran kroppen. Der lægges vægt på, at kroppen er i en lige linje og er i balance ved kontakt. Paraderne tabes ikke.

- **KNÆ:**

STRAIGHT KNEE STRIKE:

Knæet løftes lige op og ind foran kroppen. Der stødes mod modstanders overkrop ved brug af hofte. Der lægges vægt på, at kroppen er i en lige linje og er i balance ved kontakt. Paraderne placeres hensynsfuldt i forhold til udførelsen.

CURVED KNEE STRIKE:

Benet føres i en skrå vinkel der rammes med Indersiden af knæet. Der stødes mod modstanders overkrop ved brug af hofte. Der lægges vægt på, at kroppen er i en lige linje og er i balance ved kontakt. Paraderne placeres hensynsfuldt i forhold til udførelsen.

- **PARADER:**

SHIN BLOCK:

Underbenet drejes ud i en ca. 45 graders vinkel således, der pareres med skinnebenet og ikke siden af læggen. Det stående ben vil være strakt. Der lægges vægt på balance.

PALM BLOCK:

Pareringen foregår ved at angribers slag viftes til siden med håndfladen. Der lægges vægt på at paraden ikke tabes.

ELBOW BLOCK:

Armen føres bøjet op på siden af hovedet. Der lægges vægt på at paraden ikke tabes.

BODY BLOCK:

Albuen trækkes helt ind til kroppen, og der spændes særligt i mave, ryg og armen. Der lægges vægt på at paraden ikke tabes.

- **CLINCH:**

SINGLE COLLAR TIE POSITION:

Én hånd placeres på modstanders baghoved, albuen ved kravebenet. Den anden arm låser på modstanders albueled. Der lægges vægt på, placering af hånden på baghovedet (ikke nakke), sikring af modstanders albueled. Udøverens evne til at bevæge sig i positionen.

**DOUBLE COLLAR TIE POSITION:**

Begge hænder placeres på modstanderens baghoved, albuen ved kravebenet. Der lægges vægt på udøverens evne til at kontrollere modstanderen i positionen uden at miste balance og uden brug af unødige kræfter.

**BODY LOCK POSITION:**

Arme låses omkring modstanderen. Det lægges vægt på at modstanderen fastholdes

**GET OUT OF CLINCH:**

Udøveren skal kunne fremvise mindst 1 teknik, der er hensigtsmæssig for at komme fri fra en fastholdelse i en double collar tie fastholdelse. Der lægges vægt på, at udøveren bruger teknik fremfor styrke.



#### 4.4 CARDIO OG STYRKE (30 min)

Cardio og styrke segmentet består af en cirkel, opdelt i 8 stationer. I dette segment lægges der vægt på udøvers evne til at presse sig selv, samt korrekt udførelse af øvelser. Ved hver station udføres en øvelse i 1 minut, efterfulgt af 30 sekunders pause. Efter 8 runder, holdes 2 minutters pause, hvorefter cirklen gentages.

- De 8 stationer er som følger:
  - Burpees
  - Squats
  - Spark på sandsæk
  - Lunges
  - Pushups
  - Suicides
  - Englehop
  - Mountain climbers

## 4.5 GIVE AND TAKE

Sammen med en oprykningssensor skal udøveren vise evner til at parere angreb og sammensætte kombinationer af 2 -4 teknikker i et angreb. Samtidig lægges der også vægt på korrekt afstand og flow. Der køres give and take i 3 x 2 min.

## 4.6 Nødværgeretten

Det forventes at udøveren har kendskab til Nødværgeretten § 13 stk. Hertil forventes det at udøveren kan forklare det væsentlige i stk. 1

---

### NØDVÆRGERETTEN § 13 stk. 1 og 2

---

- Stk. 1 Handlinger foretagne i nødværge er straffri, for så vidt de har været nødvendige for at modstå eller afværge et påbegyndt eller overhængende uretmæssigt angreb og ikke åbenbart går ud over, hvad der under hensyn til angrebets farlighed, angriberens person og det angrebne retsgodes betydning er forsvarligt.
- Stk. 2 Overskrider nogen grænserne for lovligt nødværge, bliver han dog straffri, hvis overskridelsen er rimeligt begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse.

Nødværgeretten tager først og fremmest sigte på fysiske angreb. Offeret må **ikke** have **fremprovokeret** angrebet for at få lejlighed til at udøve nødværge og derved skade (den oprindelige) angriber. Når angrebet er slut, kan der ikke længere udøves nødværge, ligesom angriberen ikke må udsættes for større skade end fornødent, for at afværge angrebet. Altså forsvarligt og **nødvendigt**.

#### Overhængende eller påbegyndt

Hvis man skønner sig truet kan man indsætte sit angreb. Det er dog en forudsætning, at der forelig-ger omstændigheder der taler for et overhængende angreb, ex: Når angrebet er slut, kan der ikke længere udøves nødværge, ligesom angriberen ikke må udsættes for større skade end fornødent, for at afværge angrebet. Altså forsvarligt og **nødvendigt**.

#### Overhængende eller påbegyndt

Hvis man skønner sig truet kan man indsætte sit angreb. Det er dog en forudsætning, at der forelig-ger omstændigheder der taler for et overhængende angreb, ex:

Angriberens holdning, angrebsstilling, bevægelse, bevæbning, trusler m.m.

Er der dog tid til at vente, fx fordi der endnu kun foreligger en verbal trussel, vil dette som regel være ensbetydende med, at modhandlingen endnu ikke er nødvendig og det kan da kræves, at den truede griber til de lovlige midler som tiden tillader.

#### Angriberens person & Angrebets farlighed

Forsvaret skal nøje afpasses efter hvad der er forsvarligt, idet der skal tages hensyn til: **Angriberens person**, fx angriberens fysik, alder, beruselse m.m.

**Angrebets farlighed**, fx antal af angribere, størrelse og affekt hos angriber, bevæbning samt området hvor angrebet finder sted. Overskrides grænserne for lovlig nødværge hvor det rimeligt begrundes i skræk eller ophidselse, skal affekten føres tilbage til selve angrebet.

Hvis ophidselse bunder i antipati mod angriberen, racisme eller andet der ikke hidrører angrebet direkte, kan der ikke henføres til lovlig nødværge.

## 5.0 OPRYKNING TIL KAMPHOLDET (3 – 3,5 time)

### 5.1 OPVARMNING (20-25 min)

Opvarmningen indgår ikke i den endelige bedømmelse. Den skal bestå af en indledningsvis grundig led opvarmning og derefter bør pulsen gradvist øges.

### 5.2 Løbetest (15 min)

Løbetesten vil bestå af en 2400m udendørs løbetest. Det ses at udøveren er i stand til at løbe 2400m på 10 minutter.

### 5.3 TEKNIKKER OG KOMBINATIONER (1 time)

Udøveren skal kunne udføre følgende 10 teknikker/kombinationer samt holde pads. De første 5 kombinationer gennemføres på pads holdt af en anden udøver. De sidste 5 kombinationer gennemføres på en anden udøver eller oprykningscensor.

#### 5.3.1 Udføres på pads

1. Jab – cross – v hook – hj middlekick

Der lægges vægt på korrekt rotation i hofte og fødder, korrekt afstand og tyngdepunkter samt paraderne holdes.

2. Jab – cross til maven – jab – hj middlekick

Der lægges vægt på korrekt rotation i hofte og fødder, korrekt afstand og tyngdepunkter (herunder at udøveren går ned i knæ ved cross til maven), samt paraderne holdes.

3. Step ud til v med v hook – hj lowkick

Der lægges vægt på at step og hooket times korrekt ”synkron”, korrekt rotation i hofte og fødder, korrekt afstand, tyngdepunkterne samt paraderne holdes.

4. V switchkick – v fod sættes ned forrest samtidig med cross – v hook – hj middlekick

Der lægges vægt på at hj fod sættes i 45 grader under udførelsen af switchkick, korrekt rotation i hofte og fødder, korrekt afstand, tyngdepunkterne samt paraderne holdes.

5. Jab – cross – v hook igennem til rotation – spinning back kick

Der lægges vægt på korrekt rotation i hofte og fødder, korrekt afstand og tyngdepunkter samt paraderne holdes. Det lægges vægt på, at udøveren er i stand til at sigte og ramme med et baglæns cirkelspark. Balancen fastholdes.

### 5.3.2 Udføres på udøver/oprykningscensor

#### 6. Angriber: Cross

Udøver forsvarer med: hj uppercut samtidig med et lille skridt 45 grader ud til v med v fod – v hook – hj lowkick

Der lægges vægt på at hovedet placeres på yderside af angribers cross og v skridt har korrekt position, korrekt rotation i hofte og fødder, korrekt afstand, tyngdepunkterne samt paraderne holdes.

#### 7. Modstander: Træder frem

Udøver: Holder v arm strakt ud og stopper modstander med hj straight knee strike – hj ben tilbage til grundstilling – hj middlekick

Der lægges vægt på korrekt rotation i hofte og fødder, korrekt afstand og tyngdepunkter samt paraderne holdes. Korrekt placering af knæ.

#### 8. Modstander: Hj middlekick

Udøver: Grib spark med v armkrog – tvinger modstanderens ben mod højre og afslutter med middlekick til modstanderens mave.

Der lægges vægt på korrekt fastholdelse i armkrog (modstanderens fod er låst i udøverens armhule). Kraft i kast af modstanderens ben skaber ubalance og korrekt timing af middlekick.

#### 9. CLINCH:

Udgangspositionen: single callar tie position

Modstander: V knæ til siden

Udøver: Griber med hj arm – v hånd griber fat i nakke bagfra – træder tilbage med hj ben mens angriber tages med i en nedadgående rotation til hj.

Der lægges vægt på at balancen er korrekt og hj ben træder tilstrækkelig tilbage ved nedtagningen af modstanderen så behovet for brug af kræft mindskes.

#### 10. CLINCH:

Udgangspositionen: single callar tie position

Hj arm op og over modstander v arm – modstanderen v arm låses med pres – hj håndflade placeres i siden af modstander – synkront presses hj hånd mod modstanders side og v hånd trækker modstanders nakke mod v – under rotationen trækkes modstanderen over v lår.

Der lægges vægt på greb, låsning og balancen er korrekt ved nedtagningen af modstanderen så behovet for brug af kræft mindskes.

## 5.4 CARDIO OG STYRKE (45 min)

Cardio og styrke segmentet består af en cirkel, opdelt i 8 stationer. I dette segment lægges der vægt på udøvers evne til at presse sig selv, samt korrekt udførelse af øvelser. Ved hver station udføres en øvelse i 1 minut, efterfulgt af 30 sekunders pause. Efter 8 runder, holdes 2 minutters pause, hvorefter cirklen gentages.

- De 8 stationer er som følger:

- Burpees
- Jumping squats
- Spark på sandsæk
- Jumping lunges
- Pushups
- Suicides
- Englehop
- Mountain climbers

## 5.5 SPARRING

Udøveren skal gennemføre 6 runder sparring á 1 min uden pause.

Modstanderen, der er en oprykningssensor, udskiftes for hver runde således udøveren møder en frisk modstander i hver runde.

Der lægges vægt på at udøveren anvender kamprealistiske kombinationer, bevægelsesmønstre samt udøverens vedholdenhed og kampgejst trods modstand og træthed.

## 5.6 Nødværgeretten

Det forventes at udøveren har kendskab til Nødværgeretten § 13 stk. Hertil skal udøveren svare på 2-3 væsentlige spørgsmål ift. nødværge.

Eksempel: "Hvornår er handlinger i nødværge straffrie?"

---

## NØDVÆRGERETTEN § 13 stk. 1 og 2

---

- Stk. 1 Handlinger foretagne i nødværge er straffri, for så vidt de har været nødvendige for at modstå eller afværge et påbegyndt eller overhængende uretmæssigt angreb og ikke åbenbart går ud over, hvad der under hensyn til angrebets farlighed, angriberens person og det angrebne retsgodes betydning er forsvarligt.
- Stk. 2 Overskrider nogen grænserne for lovligt nødværge, bliver han dog straffri, hvis overskridelsen er rimeligt begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse.

Nødværgeretten tager først og fremmest sigte på fysiske angreb. Offeret må **ikke** have **fremprovokeret** angrebet for at få lejlighed til at udøve nødværge og derved skade (den oprindelige) angriber. Når angrebet er slut, kan der ikke længere udøves nødværge, ligesom angriberen ikke må udsættes for større skade end fornødent, for at afværge angrebet. Altså forsvarligt og **nødvendigt**.

### Overhængende eller påbegyndt

Hvis man skønner sig truet kan man indsætte sit angreb. Det er dog en forudsætning, at der forelig-ger omstændigheder der taler for et overhængende angreb, ex: Når angrebet er slut, kan der ikke længere udøves nødværge, ligesom angriberen ikke må udsættes for større skade end fornødent, for at afværge angrebet. Altså forsvarligt og **nødvendigt**.

### Overhængende eller påbegyndt

Hvis man skønner sig truet kan man indsætte sit angreb. Det er dog en forudsætning, at der foreligger omstændigheder der taler for et overhængende angreb, ex:

Angriberens holdning, angrebsstilling, bevægelse, bevæbning, trusler m.m.

Er der dog tid til at vente, fx fordi der endnu kun foreligger en verbal trussel, vil dette som regel være ensbetydende med, at modhandlingen endnu ikke er nødvendig og det kan da kræves, at den truede griber til de lovlige midler som tiden tillader.

### Angriberens person & Angrebets farlighed

Forsvaret skal nøje afpasses efter hvad der er forsvarligt, idet der skal tages hensyn til:

**Angriberens person**, fx angriberens fysik, alder, beruselse m.m.

**Angrebets farlighed**, fx antal af angribere, størrelse og affekt hos angriber, bevæbning samt området hvor angrebet finder sted. Overskrides grænserne for lovlig nødværge hvor det rimeligt begrundes i skræk eller ophidselse, skal affekten føres tilbage til selve angrebet.

---

Hvis ophidselse bunder i antipati mod angriberen, racisme eller andet der ikke hidrører angrebet direkte, kan der ikke henføres til lovlig nødværge.