

**SERIE 1**



Grepp i armen framifrån med  
båda händerna

**TEKNIK # 1**

**SERIE 1**



Grepp i kragen framifrån med  
en hand

**TEKNIK # 2**

**SERIE 1**



Strypning framifrån med  
båda händerna

**TEKNIK # 3**

**SERIE 1**



Strypning från sidan med  
båda händerna

**TEKNIK # 4**

**SERIE 1**



Grepp i armen från sidan med  
en hand

**TEKNIK # 5**

**SERIE 2**



Grepp under armarna  
framifrån

**TEKNIK # 1**

**SERIE 2**



Grepp över armarna  
framifrån

**TEKNIK # 2**

**SERIE 2**



Kravattgrepp från sidan

**TEKNIK # 3**

**SERIE 2**



Kravattgrepp framifrån

**TEKNIK # 4**

**SERIE 2**



Strykning med armen bakifrån

**TEKNIK # 5**

**SERIE 3**



Jodan tski

**TEKNIK # 1**

**SERIE 3**



Chudan tski

**TEKNIK # 2**

**SERIE 3**



Jodan shuto uchi

**TEKNIK # 3**

**SERIE 3**



Chudan mae geri

**TEKNIK # 4**

**SERIE 3**



Chudan mawashi geri

**TEKNIK # 5**

**SERIE 4**



Knivhugg mot bröstet

**TEKNIK # 1**

**SERIE 4**



Knivstick mot magen

**TEKNIK # 2**

**SERIE 4**



Knivhugg från sidan

**TEKNIK # 3**

**SERIE 4**



Påkslag uppifrån

**TEKNIK # 4**

**SERIE 4**



Påkslag från sidan

**TEKNIK # 5**