

SYSTEMA UPPSALA

VAD SOM INGÅR I

SYSTEMA ▶ AVANCERAD NIVÅ ▶ TERMIN 2

- 1 Eleven ska kunna göra uppvärmning och stretching på egen hand därefter han/hon ska klara av att göra grundlig fysisk ansträngning samt ha förstått kroppsmöjligheter inom rörlighet med vapen.
- 2 Eleven ska kunna avancerad akrobatik som ingår i Systema Uppsala med alla vapen och utan vapen med mycket högre krav samt avancerande rörelser.
- 3 Eleven ska kunna andningsprinciper som ingår i avanceradnivå samt klara Systema Punch Testet.
- 4 Eleven ska ha hög kunskap om stress inom rädsla och han/hon ska ha förståelse om psykologi inom slagsmål, samt ska klara av hantera stresstesterna.
- 5 Eleven ska ha hög förståelse om förflyttning inom slagsmål så som liggande och stående.
- 6 Eleven ska kunna alla avancerande försvar mot slag och sparkar.
- 7 Eleven ska kunna utföra, förstå och förklara alla grundprinciper utan svårigheter samt ska kunna utföra de på egen hand i stressmoment.
- 8 Eleven ska kunna komma ut ur olika avancerade grepp samt kunna försvara sig mot de.
- 9 Eleven ska kunna hantera situationen när man har hamnat nere på marken.
- 10 Eleven ska kunna hantera sparring i minst tre minuter med två motståndare.
- 11 Eleven ska ha avancerade kunskaper inom avväpning och hantering utav vapen som ingår i de avancerade vapenkunskaperna.
- 12 Hantera stresstest i en minut med vapen.



GENOMGÅNG:

DEL 1

SJÄLVKÄNNEDOM INOM SJÄLVFÖRSVAR 1-4

DEL 2

HANTERING AV SLAGSMÅL 5-10

DEL 3

VAPENKUNSKAP 11-12

VIKTIGT!

**ELEVEN MÅSTE KLARA
ALLA DESSA KRAV FÖR
ATT KUNNA TA
AVANCERAD NIVÅ
CERTIFIKAT.**