

SYSTEMA UPPSALA

VAD SOM INGÅR I

SYSTEMA ▶ EXPERT NIVÅ 1 ▶ TERMIN 3

1 Hård fysiskt träning och ansträngning.

(Utmattning på hög nivå för att testa muskelminnet när man har svårt att tänka och koncentrera sig.) Armhävningar och sit ups 50 – 100 inom 10 min.” (OBS! Detta är inget riktigt krav.)

2 Andningsprinciper

Eleven ska kunna alla andningsprinciper samt klara Systema Punch Testet. Eleven ska klara av andningsövningar med och utan påfrestningar på kroppen.

3 Akrobatik

Eleven ska kunna all akrobatik som ingår i Systema Uppsala med alla vapen och utan vapen. Mycket högre krav på stridsrörelse.

OBS! krav på leopard hopp, komma upp från liggande position så som på mage, sidorna, rygg. Eleven ska klara av att göra detta med och utan vapen, ingen hjälp med händer eller vapen får förekomma, samt eleven ska kunna utföra 360-rörelse för att komma upp utan problem.

4 Grundprinciper på expert nivå.

Eleven ska kunna utföra, förstå och förklara alla grundprinciper med expert nivå samt ska kunna utföra de på egen hand, i stress moment med hög hastighet och variation, samt användning av dessa i olika situationer.

5 Greppförsvar

Eleven ska kunna komma ut ur olika grepp samt kunna försvara sig mot de. (Detta innebär också på marken.)



GENOMGÅNG:

DEL 1

SJÄLVKÄNNEDOM INOM SJÄLVFÖRSVAR 1-3

DEL 2

SJÄLVFÖRSVAR MED OCH UTAN VAPEN 5-6

DEL 3

HANTERING AV SLAGSMÅL 7-10

VIKTIGT!

ELEVEN MÅSTE KLARA ALLA DESSA KRAV FÖR ATT KUNNA TA EXPERT NIVÅ 1 CERTIFIKAT.

6 Försvar mot vapen och vapenkunskap på expert nivå.

Eleven ska kunna alla kunskaper inom avvärjning och vapenhantering som ingår i expertnivå vapenkunskap, samt ha god förståelse inom improviserade vapen.

7 Psykologi inom självförsvar samt strategi på expert nivå.

Eleven ska ha utmärkt kunskap som ingår inom rädsla, psykologi inom självförsvar samt distans, strategi, och självkänedom samt han/hon ska kunna allt om stresspåverkan inom slagsmål och ska klara av att hantera hög nivå inom stresstest i en minut - plus konfliktlösning med alla vapen.

8 Förflyttning inom slagsmål.

Eleven ska ha hög förståelse om förflyttning inom slagsmål så som liggande och stående samt stridrörelse plus kroppsförsvar. (Krav på att jobba utan seende och med yrsel.)

9 Försvar i hastighet mot allt.

Eleven ska kunna utföra all försvar i hastighet från alla slag, sparkar och vapen som ingår i Systema Uppsala. Eleven ska själv kunna alla sparkar och slag som ingår i Systema Uppsala.

(OBS: Eleven ska kunna utföra Systema Punch, Whip-Striker och han/hon ska kunna använda de i rätt tillfälle och förklara förmåner med dessa slag.)

Eleven ska kunna försvara sig med bundna händer samt utan seende och med yrsel.

10 Sparring i hastighet på expert nivå.

Eleven ska kunna hanterera sparring i hastighet i högst tre minuter.

Först ska eleven kunna utföra Systema Sparring (OBS! Detta är ingen vanlig sparring.) Därefter ska eleven kunna hantera situations sparring (som har ett tidskrav på ca 1 min) och sist ska eleven hantera vanlig sparring fast med tre motståndare i högst 3 minuter.

(OBS! Krav på att använda alla skydd så som tandkydd, pungskydd, hjälm, handskar och kroppskydd. (Benskydd är frivilligt.)