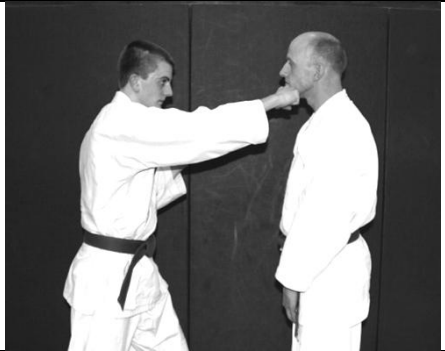



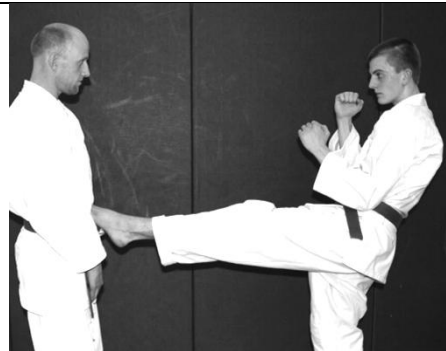
# Række 1

Forfra:


Slag:

<b>Angreb</b>		<b>Angreb</b>	
Sving slag med højre		Sving slag med venstre	
<b>Mål</b>		<b>Mål</b>	
Kæben		Kæben	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Slaget skal ramme, hvis ikke forsvaren flytter sig</li><li>• Hvis ikke forsvaren sætter et forsvar ind, gentages angrebet</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Slaget skal ramme, hvis ikke forsvaren flytter sig</li><li>• Hvis ikke forsvaren sætter et forsvar ind, gentages angrebet</li></ul>	



Spark:



<b>Angreb</b>		<b>Angreb</b>	
Front spark med højre		Front spark med venstre	
<b>Mål</b>		<b>Mål</b>	
maven		maven	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sparket skal ramme, hvis ikke forsvaren flytter sig</li><li>• Hvis ikke forsvaren sætter et forsvar ind, gentages angrebet</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Sparket skal ramme, hvis ikke forsvaren flytter sig</li><li>• Hvis ikke forsvaren sætter et forsvar ind, gentages angrebet</li></ul>	



Kvæler:

<b>Angreb</b>	
Kvæler strakte arme	
<b>Position</b>	
Forfra	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Armene er strakte</li><li>• Angriber presser forsvaren lidt bagud</li></ul>	


## Greb:

<b>Angreb</b>		<b>Angreb</b>	
Dobbelt trøjegreb med skub		Dobbelt trøjegreb med træk	
<b>Position</b>		<b>Position</b>	
Forfra		Forfra	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grebet skal presse forsvare lidt bagud og ud af balance</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grebet skal trække forsvaren lidt fremad of ud af balance</li> </ul>	

<b>Angreb</b>		<b>Angreb</b>	
Hårgreb med højre		Hårgreb med venstre	
<b>Position</b>		<b>Position</b>	
Forfra		Forfra	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grebet skal trække forsvaren lidt ud af balance</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grebet skal trække forsvaren lidt ud af balance</li> </ul>	

<b>Angreb</b>		<b>Angreb</b>	
Enkelt håndledsgreb højre		Enkelt håndledsgreb venstre	
<b>Position</b>		<b>Position</b>	
Parallelt Forfra		Parallelt Forfra	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grebet skal trække forsvaren lidt ud af balance</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grebet skal trække forsvaren lidt ud af balance</li> </ul>	

## Greb:

<b>Angreb</b>	
Dobbelt Håndleds- greb	
<b>Position</b>	
Forfra	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Grebet skal trække forsvaren lidt ud af balance</li></ul>	