

2-TASON LAJITUTKINTO



D-Line

2-TASON LAJITUTKINTO



STANCE



3-pisteasento:

- Sisäpuolen käsi maassa
- Ulkopuolen käden paikka
- Selkä vaakatasossa
- Sisäjalka takana
- Jalkojen leveys DE/DT



4-pisteasento

- Molemmat kädet maassa
- Linjan keskellä
- Lyhyet jaardit

2-TASON LAJITUTKINTO



CHARGE



1 Lähtö - Ensimmäinen askel

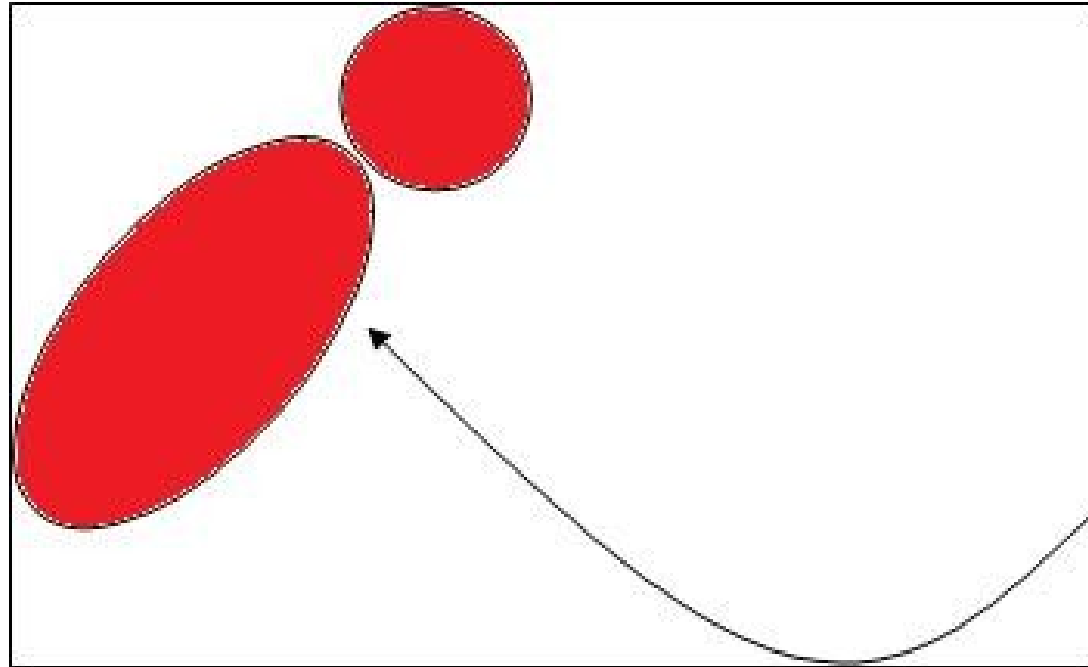
- Nopea reagointi pallo/hartia
- Räjähävä lyhyt askel
- Kanta-varvas suhde vaihtuu
- Lantion pudotus



2 Kontakti - Charge

- Kontakti kolmella pisteellä
- Puolikas mies
- Lantion liike
- Peukalot ylös >> kyynärpäät sisällä
- Voima alhaalta ylöspäin (jalat > lantio > selkä > kädet)

2-TASON LAJITUTKINTO



LANTION LIIKE



3 Erotus - Separation

- Käsien lukitus "ilmarako"
- Hyökkääjän alapuolella
- Hartiat linjan suuntaisena
- Tiivistäminen / kontrolli
- Ulkokäsi "vapaana"



4 Tunnistus

- Oma vastuu!
- Pelin tunnistaminen
- Reagointi



5 Irroitus & Taklaus

- Oman asennon ja liikkeen kontrolli
- Irroittautumistekniikat
- Taklaus RB/QB



AVAIMET

DE-avaimet

- Drive / Turnout block
- Reach block
- Down block
 1. OL
 2. FB
- Pull in
 1. Check QB boot
- Pass



DT Avaimet

- Drive block
- Reach block
- Tupla block
- Pull in
- Down block
 1. Trap
 2. Downblock