

PAS ŻÓŁTY

A. Pady i przewroty

1. przewrót w przód przez prawe ramię
2. przewrót w tył przez lewe ramię
3. pad w przód z amortyzacją na dłoniach
4. pad w tył
5. pad w bok
6. wstawanie w przód i w tył

B. Postawy do walki

1. klasyczna postawa do walki
2. poruszanie się w klasycznej postawie do walki we wszystkich kierunkach
3. boczna postawa do walki

C. Ciosy proste

1. z Postawy Neutralnej i Postawy do Walki lewy prosty w podbródek
2. z PN i PW prawy prosty w podbródek
3. z PW Cios sierpowy
4. z PW Cios "hakiem"
5. z PW Niski lewy i prawy prosty
6. z PW Lewy i prawy prosty w obronie (w reakcji na ruch napastnika w przód)
7. kombinacje ciosów
8. **W PW wszystkie ciosy z poruszaniem się w 4 podstawowych kierunkach**

D. Ciosy łokciem

1. okrężne uderzenie w przód
2. uderzenie w bok (z krokiem)
3. proste uderzenie w bok
4. okrężne uderzenie w tył
5. niskie uderzenie w tył
6. pionowe uderzenia: w tył, w przód, w dół

E. Różne rodzaje ciosów

1. cios wyprostowanymi palcami
2. ciosy pięścią "młotem"
3. cios głową
4. stopowanie napastnika ciosem nasadą dłoni i wyprostowanymi palcami

F. Kopnięcia

1. kopnięcie proste w przód
2. kopnięcie okrężne
3. kopnięcie boczne
4. kopnięcie proste w tył
5. kopnięcia kolanem: proste i okrężne

Wszystkie kopnięcia wykonuje się z postawy neutralnej i z postawy do walki. Z PN kopnięcie proste w przód wykonuje się też w wersji z krokiem w przód na jedno tempo.

G. Walka z cieniem

Poruszanie się w postawie do walki i zadawanie ciosów i kopnięć

PAS ŻÓŁTY

H. Obrony wewnętrzne przed ciosami prostymi i kopnięciami:

1. Z postawy neutralnej:
 - obrona wewnętrzna dłońią z unikiem tułowiem w tył i kontratak kopnięciem
 - obrona wewnętrzna dłońią z ruchem ukośnie w przód i dociśnięciem atakującej ręki do tułowia napastnika i kontratakami
 - obrona wewnętrzna "symultaniczna"
2. Z postawy do walki:
 - **obrony z PN a ponadto:**
 - obrona przed lewym prostym: blok zewnętrzny prawą ręką "z nakryciem" i kontratak lewym prostym (pięść pionowo)
 - obrona przed prawym prostym: blok zewnętrzny lewą ręką "z nakryciem" i kontratak prawym prostym (pięść pionowo)
 - obrona przed niskim lewym prostym lub kopnięciem frontalnym w tułów: blok wewnętrzny przedramieniem i kontratak
 - obrona przed niskim prawym prostym lub kopnięciem frontalnym w tułów: blok wewnętrzny lewym przedramieniem i kontratak
 - obrona przed niskim lewym lub prawym kopnięciem frontalnym (w piszczel, kolano lub na strefę krocza): obrona wewnętrzna lewą nogą i kontratak
 - obrona przed niskim prawym kopnięciem frontalnym (w piszczel, kolano lub na strefę krocza): obrona lewą lub prawą stopą i kontratak

Wszystkie podstawowe obrony przed ciosami i kopnięciami w układzie "z góry w dół"

I. Obrony przed low kick

1. unik w tył
2. blok ugiętą i uniesioną nogą
3. "sztywny" blok z nogą na podłożu
4. kontratak wyprzedzający "wejściem" w napastnika
5. kopnięcie wyprzedzające nogą wykroczną

J. Obrona zewnętrzna przed ciosami

1. z postawy neutralnej - obrona 360°
2. z postawy neutralnej - obrona 360° i równoczesny kontratak

K. Proste kombinacje ciosów i kopnięć

1. kombinacja dwóch ciosów
2. cios i kopnięcie przeciwną nogą

L. Obrony przed duszeniem dłońiami z przodu

1. zerwanie oburącz rąk napastnika i kontratak kopnięciem kolanem
2. zerwanie jednorącz ręki napastnika i kontratak drugą ręką
3. stopowanie napastnika ciosem nasadą ręki lub wyprostowanymi palcami w początkowej fazie ataku

M. Obrony przed duszeniem dłońiami z tyłu

1. zerwanie oburącz rąk napastnika i kopnięcie w tył
2. zerwanie oburącz rąk napastnika z krokiem ukośnie w tył i ciosem dłońią w strefę krocza i łokciem w brodę
3. obrona przed duszeniem dłońiami z boku: zerwanie jednorącz ręki napastnika z równoczesnym kontratakami drugą ręką w krocze i ciosem łokciem w brodę

N. Obrona przed duszeniem pod pachą tzw. krawatem

O. Wykorzystanie przedmiotów podręcznych w samoobronie