

PAS POMARAŃCZOWY

A. Pady i przewroty

1. przewrót w przód przez lewe ramię
2. pad w tył z przewrotem przez prawe ramię
3. pad w tył z wysokości
4. pad w tył łączony z przewrotem w przód
5. pad w bok z wysokości

B. Łączony przewrót w przód i w tył

C. Inne rodzaje uderzeń

1. cios pięścią po obrocie (tzw. backfist)
2. cios prosty odwróconą pięścią

D. Kopnięcia

1. kopnięcie obronne w przód
2. kopnięcie w tył prostą nogą ("hakiem")

Wszystkie nauczone kopnięcia wykonywane w miejscu i ze skróceniem dystansu do napastnika.

Wszystkie nauczone kopnięcia wykonywane z poślizgiem na nodze podporowej.

E. Obrony wewnętrzne przed ciosami prostymi z PW

1. Z postawy do walki:
 - obrona przed prawym prostym: blok wewnętrzny lewą dłońią z równoczesnym kontratakem ciosem w tułów
 - obrona przed lewym prostym: blok wewnętrzny lewym przedramieniem ("po przekątnej") i kontratak przedramieniem (lub odwróconą pięścią) broniącej ręki
 - obrona przed lewym lub prawym ciosem prostym: blok zewnętrzny i kontratak tą samą ręką

F. Obrony zewnętrzne przed ciosami

1. obrona 360° przed ciosem sierpowym
2. obrony zewnętrzne przed ciosami prostymi wykonywane z bocznej postawy do walki:
 - "krótka" (jedna z 3)
 - "długa" (jedna z 3)
 - obrona nr 4
 - obrona nr 5

G. Obrony przed kopnięciem prostym w przód

1. Z postawy neutralnej:
 - obrona wewnętrzna z ruchem w przód i kontratak (blok wewnętrzną lub zewnętrzną powierzchnią przedramienia z wyprostowanymi palcami lub z pięścią)
 - obrona zewnętrzna "blokiem zintegrowanym" i kontratak
2. Z postawy do walki:
 - obrona zewnętrzna z zejściem ukośnie w przód i kontratak
 - obrona zewnętrzna "blokiem zintegrowanym" i kontratak
 - przed wysokim kopnięciem: obrona wewnętrzna lewą ręką i kontratak

H. Zejścia z linii ataku i uniki przed atakami napastnika

1. unik w tył z kontratakem kopnięciem
2. uniki tułowiem w bok z równoczesnym kontratakem lewym (przy uniku w prawo) lub prawym (przy uniku w lewo) prostym
3. z poruszaniem się w PW - zejścia z linii ataku ze zmianą kierunku i dystansu do napastnika

PAS POMARAŃCZOWY

I. Uwalnianie się z chwytu za ręce

1. jednorącz za nadgarstek (po tej samej stronie i po przekątnej)
2. dwóch rąk (trzymanych wysoko i nisko)
3. podwójny chwyt za nadgarstek

J. Obrony przed duszeniem z przodu i z tyłu (napastnik pcha)

1. obrona "obrotowa" przed duszeniem z przodu
2. obrona "obrotowa" przed duszeniem z tyłu
3. obrona przed duszeniem z tyłu (napastnik ciągnie) zakończona dźwignią nadgarstkową

K. Obrony przed duszeniem przedramieniem z tyłu

1. zerwanie oburącz ramion napastnika z kontratakami i obezwładnieniem

L. Obrony przed "gilotyną"

