

PAS ZIELONY

A. Pady i przewroty

1. przewrót w przód z zaznaczeniem fazy lotu
2. przewrót w przód zakończony postawą do walki w pozycji leżącej
3. pad w bok z przewrotem

B. Kopnięcia

1. kopnięcie zewnętrzne po łuku
2. kopnięcie wewnętrzne po łuku
3. kopnięcie okrężne odwrotne
4. kopnięcie z przeskokiem w tył
5. kopnięcie nożycowe
6. kopnięcia obrotowe:
 - "hakiem" w tył
 - proste w tył
 - okrężne w tył
 - boczne w tył

C. Obrony ciosami przed atakiem ciosem prostym

1. Z postawy do walki:
 - obrona (tylko przed prawym prostym): blok zewnętrzny lewym ramieniem pod atakującą ręką napastnika zakończony ciosem
 - obrona (przed lewym i prawym prostym): blok wewnętrzny ramieniem nad atakującą ręką napastnika zakończony ciosem
 - obrona przed niskimi ciosami prostymi: blok zewnętrzny dłonią z zejściem w bok i kontratak

D. Obrony przed kombinacją dwóch ciosów prostych

1. dwie obrony wewnętrzne z unikiem w tył i kontratak ciosem lub kopnięciem
2. unik w tył przed pierwszym atakiem i obrona zewnętrzna "z nakryciem" przed drugim ciosem z równoczesnym kontratakiem prawym prostym

E. Obrony przed kopnięciem prostym w przód

1. Z postawy neutralnej i postawy do walki:
 - obrona wewnętrzna nawróconym przedramieniem (pięść zaciśnięta) z ruchem w przód i kontratak
2. Z postawy neutralnej i postawy do walki:
 - przeskok z zejściem z linii ataku i równoczesnym kopnięciem w strefę krocza
 - zejście z linii ataku z równoczesnym ciosem prostym i kontratak

F. Obrony przed wysokim kopnięciem okrężnym

1. blok zewnętrzny przedramieniem z kopnięciem w strefę krocza
2. jw. z zejściem z linii ataku
3. podwójny blok przedramionami z zejściem z linii ataku i kontratak

PAS ZIELONY

G. Obrony przed obchwytem z przodu

1. gdy ramiona są obchwycone
2. gdy ramiona są wolne:
 - działanie na nos napastnika
 - działanie na oczy napastnika
 - chwyt za włosy i dźwignia na kręgosłup szyjny
3. gdy ramiona są wolne a chwyt założony jest nisko:
 - Kontratak ciosami łokciem z góry i "ucieczka" biodrami
 - chwyt za włosy i dźwignia
 - obrona przed "wejściem" w nogi
 - gdy napastnik unosi do góry

H. Obrony przed obchwytem z tyłu

1. gdy ramiona są obchwycone
2. gdy ramiona są wolne
3. gdy napastnik unosi do góry

I. Uwalnianie się z chwytu za włosy

1. gdy napastnik ciągnie za włosy z przodu
2. gdy napastnik ciągnie za włosy z boku
3. gdy napastnik trzyma za włosy z boku i ciągnie w tył

J. Uwalnianie się z dosiady z przyciskaniem rąk do podłoża

1. zrzucenie napastnika ruchem bioder i kontratak

K. Obrony przed duszeniem oburącz z dosiady

1. zerwanie chwytu i kontratak w oczy
2. zerwanie chwytu i zrzucenie napastnika ruchem bioder
3. podbicie łokci i kontratak
4. chwyt za włosy i skręt głowy, kontratak
5. obrona "obrotowa", zrzucenie napastnika i kontratak

L. Obrony przed duszeniem oburącz w postawie leżącej - napastnik kłęczy obok

1. zerwanie chwytu i dystansowanie, kontratak kopnięciami
2. obrona zakończona dźwignią

M. Obrona przed "krawatem" w parterze

N. Obrona przed chwytem za ręce przez dwóch napastników

1. zerwanie uchwytu i kontratak kopnięciami (wariantowo poprzedzony kopnięciem trzeciego napastnika zbliżającego się z przodu)

O. Wolna walka 2 x 2 min z przerwą 30 sek. - formuła "lekki kontakt"