

PAS BRĄZOWY

A. Kombinacje dwóch kopnięć

1. dwa kopnięcia proste w przód
2. kopnięcie proste w przód i kopnięcie okrężne
3. kopnięcie zewnętrzne po łuku i kopnięcie frontalne
4. kopnięcie w tył "zahaczające" i kopnięcie w tył

B. Kopnięcia z wysoku

1. kopnięcie kolaniem
2. kopnięcie proste w przód
3. kopnięcie okrężne
4. kopnięcie boczne
5. odwrotne kopnięcie okrężne
6. kopnięcie zewnętrzne po łuku

C. Różne formy atakowania

1. kopnięcie frontalne z wysoku i (przed "lądowaniem") chwyt napastnika i atak drugą ręką
2. Kopnięcie frontalne i kopnięcie po łuku wewnętrzne - tą samą nogą
3. Kopnięcie okrężne i kopnięcie po łuku wewnętrzne - tą samą nogą

D. Obrony przed atakami nożem

1. obrony przed atakami nożem napastnika atakującego z różnych kierunków i różnymi sposobami

E. Obrony ćwiczebne z postawy siedzącej i leżącej

F. Obrony przed cięciami nożem

1. kopnięciem w przód
2. kopnięciem bocznym
3. rzut małym przedmiotem w napastnika - przed rozpoczęciem ataku i kontratak
4. unik w tył przed pierwszym cięciem i zablokowanie drugiego cięcia, kontratak i zablokowanie uzbrojonego ramienia zakończone rozbrojeniem - 4 wersje:
 - blok przedramionami a następnie kontratak "dalszą" ręką i zablokowanie "bliższą"
 - blok przedramionami a następnie kontratak najpierw "bliższą" ręką
 - równoczesny blok "bliższą" ręką i kontratak "dalszą"
 - równoczesny blok "dalszą" ręką i kontratak "bliższą"
5. W bliskim dystansie obrona 360° przy pierwszym cięciu

G. Obrony przed pchnięciem pałką (również do zastosowania przy ataku lufą broni długiej i bagnetem)

1. blok wewnętrzny z ruchem "na zewnątrz" napastnika, dochwyt broni jednoręcz i kontratak
2. blok wewnętrzny z ruchem "w środek", dochwyt broni oburęcz i kontratak
3. blok wewnętrzny z ruchem "na zewnątrz" napastnika, kontratak ciosem przedramieniem i założenie duszenia
4. przed atakiem z góry: zablokowanie przedramienia napastnika w początkowej fazie ataku i kontratak

H. Obrony przed szantażem pistoletem

1. z przodu - w różnym dystansie i z bronią przyłożoną na różnej wysokości
2. z tyłu - broń przyłożona do ciała na różnej wysokości
3. z boku - broń przyłożona do ciała przed i za łokciem

PAS BRĄZOWY

I. Uwalnianie się z różnych rodzajów obchwytych - obrony rzutem

1. duszenie przedramieniem z tyłu z pchaniem - rzut w przód
2. obchwyty z tyłu z ramionami, napastnik pcha - rzut w przód
3. j.w. z ramionami wolnymi - rzut w przód
4. obchwyty z przodu z ramionami wolnymi, z pchaniem - obrót z ciosem przedramieniem i rzutem w przód
5. atak "krawatem" z ciągnięciem w dół - rzut z oparciem kolana między nogami napastnika i objęciem jego tułowia
6. atak "krawatem" z dźwignią na kręgosłup w tył - rzut w tył
7. atak próbą założenia dźwigni łokciowo-barkowej - zejście na podłogę i atak na nogi napastnika
8. obrony przed założeniem podwójnego Nelsona:
 - dźwignią na palce
 - rzutem w przód
 - rzutem w tył

J. Obrony w postawie leżącej przed napastnikiem w postawie stojącej

K. Postępowanie w sytuacji zranienia lub zachwiania równowagi wskutek ataku

1. zejście do postawy do walki w leżeniu i kontrataki nogami

L. Obrony przed atakami pałką z różnych kierunków i różnymi formami ataku

K. Obrony przed różnymi atakami nieuzbrojonego napastnika

M. Walka w formule "full contact" - 2 x 2 min. z przerwą 30 sek.

FEDERATION EUROPEENNE DE KRAV MAGA-RD

STOWARZYSZENIE KRAV MAGA POLSKA