



BIAŁY PAS I naszywka - Krav-Maga - FEKM
Po 3 miesiącach szkolenia - w grudniu

I. PADY I PRZEWROTY

1. Przewrót w przód przez prawe ramię.
2. Przewrót w tył przez lewe ramię.

II. POZYCJE WALKI

1. Pozycja walki.
 - a) pozycja neutralna,
 - b) pozycja wyjściowa,
 - c) pozycja walki
2. Poruszanie się we wszystkich kierunkach w pozycji walki.

III. UDERZENIA I KOPNIĘCIA

Uderzenia, uderzenia pięścią, dłonią lub palcem (z postawy neutralnej lub walki)

1. Lewy prosty (pięść lub uderzenie podstawą dłoni).
2. Prawy prosty (pięść lub uderzenie podstawą dłoni).
3. Lewy i Prawy prosty (pięść lub uderzenie podstawą dłoni).
4. Poruszanie się w pozycji walki:
 - a) w przód,
 - b) w tył,
 - c) w lewo,
 - d) w prawo.

Kopnięcia i uderzenia kolanem (z pozycji neutralnej i pozycji walki)

1. Bezpośrednie uderzenie kolanem w przód (w udo lub brzuch).
2. Kopnięcie w przód (frontalne).

IV. OBRONA PRZED CIOSAMI

Z neutralnej pozycji

1. Obrona wewnętrzna dłonią przed ciosem prostym w twarz (zbijanie dłonią do wewnątrz).
2. Obrona zewnętrzna przed ciosem sierpowym w głowę: obrona 360 (bez jednoczesnego uderzenia).

Z pozycji walki

1. Obrona wewnętrzna dłonią przed ciosem prostym w twarz (zbijanie dłonią do wewnątrz).

V. OBRONA PRZED DUSZENIEM I OBCHWYTAMI

Ochrona przed duszeniem od przodu

1. Stopowanie napastnika zanim będzie Cię dusił (można zastosować cios podstawą dłoni. (z pozycji neutralnej w miejscu i krokiem w tył).
2. Obrona przed duszeniem od przodu zrywając chwyt jedną ręką a drugą wejście na twarz.