



BIAŁY PAS II naszywka - Krav-Maga - FEKM
Po 5 miesiącach szkolenia od egz. na 1 Belkę – w maju

I. PADY I PRZEROTY

1. Pad w przód (twardy i miękki).
2. Pad w tył z przyjęciem pozycji obronnej.

II. UDERZENIA I KOPNIĘCIA - wszystkie uderzenia z pozycji neutralnej i walki
Uderzenia pięścią, dłonią i palcami

1. Niskie uderzenia (ciosy) w ataku (lewy i prawy).
2. Niskie uderzenia (ciosy) w obronie (lewy i prawy).
3. Połączenie wszystkich ciosów.
 - a) lewy i prawy prosty połączony z niskim lewym,
 - b) lewy i prawy prosty połączony z niskim prawy.
4. Wszystkie uderzenia łokciem.
 - a) uderzenie łokciem w przód w poziome,
 - b) uderzenie łokciem w przód pionowo do góry,
 - c) uderzenie łokciem w przód pionowo do dołu,
 - d) uderzenie łokciem z ruchem w bok,
 - e) uderzenie łokciem z boku do góry,
 - f) uderzenie łokciem w bok z krokiem,
 - g) uderzenie łokciem w tył w poziomie,
 - h) uderzenie łokciem proste w tył,
 - i) uderzenie łokciem w tył wznoszące (na podbródek),

Kopnięcia i uderzenia kolanem

1. Uderzenie kolanem w bok z pozycji neutralnej.
2. Uderzenie okrężne kolanem z pozycji walki
3. Kopnięcie z okrężne z pozycji walki.
4. Kopnięcie boczne z pozycji walki i neutralnej.

III. WALKA Z CIENIEM – KOMBINACJA TECHNIK RĘCZNYCH I NOŻNYCH

1. Ciągłe ruchy i uderzenia przez 3 minuty.

IV. OBRONA PRZED CIOSAMI

Z pozycji neutralnej

- 1) Obrona wewnętrzna przed ciosem prostym z jednoczesnym kontratakiem – obrona symultaniczna (wewnętrzne zbijanie dłonią z jednoczesnym uderzeniem drugą ręką podstawa dłoni lub pięść).
- 2) Obrona przed ciosem sierpowym w głowę: obrona 360 i jednoczesny kontratak.

Z pozycji walki

- 1) Obrona wewnętrzna przed ciosem prostym z jednoczesnym kontratakiem – obrona symultaniczna (wewnętrzne zbijanie dłonią z jednoczesnym uderzeniem drugą ręką podstawa dłoni lub pięść).

V. OBRONA PRZED KOPNIĘCIAMI

Obrona przed kopnięciami niskimi w nogi

Z pozycji neutralnej

1. Blokowanie stopą lewą lub prawą.

Z pozycji walki

- 1) Obrona przed niskim prawym kopnięciem w przód (frontalnym) - wewnętrzne zbijanie nogą wykroczną i kontrowanie prosty lewy cios w głowę lub blok lewą lub prawą stopą (palce przedniej stopy do wewnątrz lub palce tylnej stopy na zewnątrz).
- 2) Obrona przed niskim lewym kopnięciem w przód (frontalnym) - wewnętrzne zbijanie nogą wykroczną i kontrowanie prosty lewy cios w głowę lub blok lewą lub prawą stopą (palce przedniej stopy do wewnątrz lub palce tylnej stopy na zewnątrz).

VI. OBRONA PRZED DUSZENIEM OD PRZODU

Obrona przed duszeniem obiema rękoma z przodu

1. Obrona przed duszeniem przez zerwanie duszenia z gardła obiema rękoma i kopnięcie prosto w goleń lub kolano uderza w brzuch, po którym następuje kontratak.

Obrona przed duszeniem obiema rękoma z boku

1. Zerwanie duszenia jedną ręką, a następnie uderzenie łokciem w tułów lub głowę.