

ŻÓŁTY PAS - Krav-Maga - FEKM

Po 5 miesiącach szkolenia po egz na biały pas 2 belka – w grudniu

I. PADY/PRZEWROTY

- 1) Pad w bok.

II. UDERZENIA/CIOSY - wszystkie uderzenia z pozycji neutralnej i obronnej

Młot

- 1) Uderzenie ręką młot.
- 2) Zatrzymanie (stopowanie) napastnika lekkim prostym uderzeniem dłonią i palcami bez wyrządzania krzywdy.

Kopnięcia

- 3) Proste kopnięcie w tył.

Krótkie kombinacje

- 4) Kombinacja dwóch uderzeń.
- 5) Kombinacja ciosów i kopnięć, kopnięć i uderzeń (ciosów).

III. OBRONA PRZED UDERZENIAMI I KOPNIĘCIAMI

Obrona przed uderzeniami ciała - z pozycji walki

- 1) Wewnętrzne zbijanie przedramieniem i kontratak pięścią.

Obrona przed kopnięciami

Z pozycji walki

- 2) Przeciwno prostemu kopnięciu w tułów: wewnętrzne zbijanie przedramieniem (przedramię pionowo) i kontratak z prostym uderzeniem.
- 3) Przeciwno low-kickowi (5 obron):
 - a) usztywnienie nogi (przyjęcie kopnięcia),
 - b) zablokowanie kością goleia,
 - c) skoczyć do przodu (skrócić dystans),
 - e) krok do tyłu przednią nogą (cofnięcie/uniknięcie kopnięcia),
 - f) kopnięcie prosto w ciało (wyprzedzające kopnięcie nogą wykroczną).

Obrona przed uderzeniami lub kopnięciami

Z pozycji walki

- 1) Wszystkie podstawowe rodzaje obrony przed uderzeniami i kopnięciami prostymi.

IV. OBRONA PRZED DUSZENIEM

Uwolnienie z bocznego trzymania głowy przedramieniem (chwyt rugby/krawat)

- 1) Uderzenie w brzuch, ucisk we wrażliwe części głowy, odpychanie do tyłu, obalenie w kierunku ziemi.

Obrona przed duszeniem od tyłu na ręce proste

- 2) Zerwanie rąk napastnika w dół, wykonując ruch do tyłu po przekątnej, uderzając dłonią w ciało, a następnie uderzenie łokciem w podbródek, a następnie obrót o 180 stopni i kopnięcie w goleń.

V. WYKORZYSTANIE PRZEDMIOTÓW CODZIENNEGO UŻYTKU DO SAMOOBRONY

- 1) jako środek do obrony, parowania i blokowania lub ataku.
(zasłona torbą lub plecakiem przed uderzeniem, rzucenie kluczy w twarz i kopnięcie).