



**ŻÓŁTY PAS I naszywka - Krav-Maga - FEKM**  
**Po 5 miesiącach szkolenia po egz na żółty pas – w maju**

## **I. PADY I PRZEWROTY**

- 1) Przewrót do przodu przez lewe ramię.
- 2) Przewrót do tyłu przez prawe ramię.

## **II. CIOSY- pozycje neutralne i walki**

Ciosy

- 1) Cios sierpowy prawy i lewy, na różnych wysokościach i odległościach.
- 2) Cios podbródkowy (hak)

### **Kopnięcia**

- 3) Kopnięcie obronne do przodu.
- 4) Kopnięcie hak w tył na krocze.

## **III. OBRONA PRZED UDERZENIAMI/CIOSAMI**

### **Obrona przed ciosami**

#### **Z pozycji walki**

- 1) Zewnętrzna obrona przed prawym prostym z jednoczesnym kontratakem prawym ciosem, opuszczając prawą rękę atakującego – (nakrycie i kontratak pięścią pionowo).
- 2) Zewnętrzna ochrona 360 przed sierpowym: zewnętrzna strona przedramienia uderza w ramię atakującego. Głowa schowana między ramionami.

#### **Z pozycji neutralnej i ochronnej**

- 3) Unik przed ciosem prostym poprzez odchylenie się do tyłu i kontratak kopnięciem frontальnym podczas ruchu napastnika do przodu.

### **Obrona przed kopnięciem frontальnym - z pozycji neutralnej**

- 4) Zbicie wewnętrzne przedramieniem z dłonią z ruchem do przodu. Kontratak wykorzystując albo rękę, która blokowała kopnięcie, albo drugą ręką.

## **IV. OBRONA PRZED CHWYTAMI/DUSZENIAMI**

### **Uwolnienie z uchwytu za nadgarstek**

- 1) Różne chwytty jedną lub dwiema rękoma.

### **Uwolnij się z duszenia**

- 2) Zerwanie duszenia od tyłu: zerwij ręce w dół i obróć się do napastnika blokując jego ręce.