



ŻÓŁTY PAS II naszywka - Krav-Maga - FEKM

Po 5 miesiącach szkolenia po egz. na żółty pas 1 belka – w grudniu

I. PADY I PRZEROTY

1. Pad w tył z umiarkowanej wysokości.
2. Opadanie do tyłu, obracanie się i łagodne opadanie z przodu.

II. UDERZENIA / CIOSY - *Wszystkie uderzenia wykonuje się z pozycji neutralnej i walki*

Uderzenia Ręka młot

1. Uderzenia ręka młot na różnych poziomach i w różnych kierunkach .
2. Uderzenie pięścią w tył.

Kopnięcia

1. Wszystkie kopnięcia wyuczone do tej pory są wykonywane z pozycji walki – w przeskoku w przód.

III. OBRONA PRZED CIOSAMI

Przed ciosami – obrona wewnętrzna

1. Wewnętrzne obrona przed ciosem prawym prostym z jednoczesnym kontratakiem (symultaniczna).
2. Wewnętrzne obrona przed ciosem lewym prostym z jednoczesnym kontratakiem (symultaniczna).

Przed ciosami – obrona zewnętrzna

1. Obrona zewnętrzna krótka przed ciosem prawym prostym .
 - a) kciukiem na zewnątrz,
 - b) grzbietem dłoni na zewnątrz,
 - c) palcem serdecznym na zewnątrz.
2. Obrona zewnętrzna długa przed ciosem prawym prostym – wyciągnięte ramię.
 - a) kciukiem na zewnątrz,
 - b) grzbietem dłoni na zewnątrz (kravdziób),
 - c) palcem serdecznym na zewnątrz.

IV. ZEJŚCIA Z LINII ATAKU ORAZ UNIKI

1. Stosowanie uników przez wychylenie się w bok i jednoczesne kontratakowanie lewym lub prawym ciosem.

V. OBRONA PRZED KOPNIĘCIEM FRONTALNYM

1. Obrona wewnętrzna przedramieniem przed kopnięciem frontalnym na poziom średni z pozycji walki.
2. Obrona zewnętrzna dłonią z ruchem w bok i kontratak kopnięciem.

VI. OBRONA PRZED DUSZENIEM

1. Obrona przed duszeniem od przodu kiedy napastnik pcha.
Wykonaj krok w tył z obrotem ciała i uniesioną ręką.
2. Obrona przed duszeniem od tyłu kiedy napastnik pcha.
Wykonaj krok w przód z obrotem ciała i uniesioną ręką.

VII. TECHNIKI W PARTERZE

1. Obalenie napastnika przez wejście w nogi.
2. Obrona kiedy napastnik jest pomiędzy nogami (w gardzie). Obrona przez przejście na bok wprowadzenie kolana na klatkę piersiową napastnika i kopnięcie na klatkę.