

POMARAŃCZOWY PAS naszywka - Krav-Maga - FEKM
Po 5 miesiącach szkolenia po egz. na żółty pas 2 belka – w maju

I. PADY I PRZEWROTY

1. Pad w bok upadek z umiarkowanej wysokości.
2. Przewrót w przód łączony z przewrotem w tył.

II. UDERZENIA I KOPNIĘCIA

Uderzenie ręką młot

1. Uderzenie proste - odwrócona pięść.
2. Ciosy sierpowe.

Kopnięcia

1. Kopnięcia z pozycji walki z przeskokiem w przód
 - a) frontalne (w przód proste),
 - b) okrężne,
 - c) boczne.

III. OBRONA PRZED CIOSAMI

Obrona przed uderzeniami

Obrony wewnętrzne.

1. Z pozycji walki blok wewnętrzny lewym przedramieniem po przekątnej przed lewym prostym i kontratak lewą pięścią odwróconą lub przedramieniem.
2. Z pozycji walki blok wewnętrzny lewym przedramieniem przed prawym prostym z dociśnięciem atakującej ręki do tułowia i kontratakem prawym prostym.

Obrony zewnętrzne przed prawym ciosem.

1. Obrona 360 przed ciosem sierpowym i kontratak.
2. Obrona zewnętrzna przed niskim lewym lub prawym prostym z ruchem ukośnie w przód i kontratak.

Uniki i kontry.

1. Poruszanie się w pozycji walki w różnych kierunkach w celu uniknięcia ciosów przeciwnika przy zmieniając dystans oraz kierunek poruszania się.

IV. OBRONA PRZED KOPNIĘCIEM

Obrona przed kopnięciem - z pozycji walki

1. Obrona zewnętrzna dłonią z ruchem ukośnie w przód oraz kontratak.
2. Wewnętrzne zbijanie przedramieniem ręki pierwszej przed wysokim kopnięciem i bezpośredni kontratak.

V. OBRONA PRZED DUSZENIEM PRZEDRAMIENIEM

Obrona przed duszeniem przedramieniem od tyłu

1. Obrona przed duszeniem przedramieniem z tyłu. Zerwanie uchwytu, uderzenie napastnika łokciem w brzuch i obróceniem się pod pachą w celu obezwładniania i kontrolowania napastnika.

Obrona przed duszeniem przedramieniem od dołu z przodu (gilotyna)

1. Obrona przed duszeniem przedramieniem od dołu.
Zerwanie duszenia jedną ręką z jednoczesnym uderzeniem dłonią na strefę krocza i uwolnieniem ruchem obrotowym w przód.