



POMARAŃCZOWY PAS 1 BELKA naszywka - Krav-Maga - FEKM
Po 5 miesiącach szkolenia po egz. na pomarańczowy pas– w grudniu

I. PADY/PRZEWROTY

1. Przewrót w przód zakończony padem.

II. KOPNIĘCIA

1. Kopnięcie zewnętrzne po łuku na wysokość głowy.
2. Kopnięcie wewnętrzne po łuku na wysokość głowy.

III. OBRONA PRZED UDERZENIAMI/CIOSAMI

Obrona przed niskimi ciosami

1. Obrona przedramieniem do wewnątrz.
2. Obrona zewnętrzna dłonią przez wygarnięcie i ruchem ukośnym ciała w bok.

**IV. OBRONA PRZED KOPNIĘCIEM FRONTALNYM (PROSTYM)
KOPNIĘCIAMI Z POZYCJI NEUTRALNEJ.**

1. Obrona przed kopnięciem prostym nawróconym przedramieniem z zaciśniętą pięścią i kontratak.

V. OBRONA PRZED CHWYTAMI ZA WŁOSY

Uwolnienie się z chwytu za włosy

1. Obrona przed ciągnięciem za włosy od przodu. (Jedną ręką złap rękę trzymającą włosy a drugą ręką uderz na brzuch).
2. Obrona przed trzymaniem za włosy od przodu (Uchwyć dłońmi rękę trzymającą włosy zegnij nadgarstek pochylając się do przodu i odskocz w tył).
3. Obrona przed trzymaniem za włosy od przodu. (Uchwyć dłońmi rękę trzymającą włosy zegnij nadgarstek pochylając się do przodu i sprowadź napastnika dźwignią na łokieć).
4. Obrona przed ciągnięciem za włosy z boku. (Obróć się szybko do napastnika i jedną ręką złap rękę trzymającą włosy a drugą ręką uderz na brzuch).
5. Obrona przed ciągnięciem za włosy z tyłu. (Obróć się szybko do napastnika i jedną ręką złap rękę trzymającą włosy a drugą ręką uderz na brzuch).

VI. TECHNIKI W PARTERZE

1. Podstawowe obracanie partnera za pomocą bioder (Podstawowe techniki toczenia brazylijskiego ju-jitsu Ruch „krewetki”).
2. Podstawowa technika obrotowa. (Zrzucenie napastnika mostkowaniem).