



**POMARAŃCZOWY PAS 2 BELKA naszywka - Krav-Maga - FEKM**  
**Po 5 miesiącach szkolenia po egz. na pomarańczowy pas 1 Belka – w maju**

**I. PADY/PRZEWROTY**

1. Przewrót w bok

**II. KOPNIECIA**

1. Kopniecie okrężne odwrotne

**III. OBRONA PRZED UDERZENIAMI/CIOSAMI**

**Obrona przed niskimi ciosami**

1. Obrona wewnętrzna przedramieniem nad ręką atakującą ciosem prostym zakończona uderzeniem. (Prawa ręka na ciosem lewym prostym).

**IV. OBRONA PRZED OBCHWYTEM TUŁOWIA**

**Atak od przodu ręce uchwycone.**

1. Obrona przez odepchniecie pachwiny napastnika i uderzenie kolanem.
2. Jeśli nie ma innego rozwiązania gryziemy szyję napastnika i uderzenie kolanem.

**Atak od przodu ręce wolne.**

1. Obrona poprzez ucisk na nos lub oczy.
2. Obrona poprzez ciągnięcie za włosy i dźwignią na podbródek.

**Niski atak od przodu ręce wolne.**

1. Kontratak uderzanie kolanem i łokciem.

**V. TECHNIKI W PARTERZE – TRZYMANIE RĄK PRZY PODŁODZE**

1. Obrona przed napastnikiem siedzącym na broniącym i trzymającym ręce poprzez ściągnięcie rąk w dół z jednoczesnym wyrzutem biodra w górę i po zrzuceniu kontratak.
2. Obrona przed napastnikiem siedzącym na broniącym i trzymającym ręce poprzez ściągnięcie rąk do siebie i wykonanie dźwigni na nadgarstkiem i po zrzuceniu napastnika oraz kontratak.