



**POMARAŃCZOWY PAS 3 BELKA naszywka - Krav-Maga - FEKM**  
**Po 5 miesiącach szkolenia po egz. na pomarańczowy pas 2 Belka – w grudniu**

**I. PADY/PRZEWROTY**

1. Przewrót w przód zakończony padem.

**II. KOPNIECIA Z POZYCJI WALKI**

1. Kopnięcie w tył.
2. Proste kopnięcie w tył.
3. Kopnięcie boczne
4. Kopnięcie obrotowe 360 zakończone piętą.
5. Kopnięcie obrotowe 360 zakończone bokiem stopy.

**III. OBRONA PRZED UDERZENIAMI/CIOSAMI**

**Obrona przed prawy prostym z pozycji walki**

1. Obrona zewnętrzna lewa ręka pod ramieniem ręki atakującej zakończona uderzeniem. (Lewa ręka pod ciosem prawym prostym).

**Obrona przed kopnięciami z pozycji neutralnej i pozycji walki.**

1. Skok w bok z jednoczesnym kopnięciem nogą tylną.

**IV. OBRONA PRZED OBCHWYTEM TUŁOWIA**

**Atak z tyłu ręce uchwycone.**

1. Obrona przez uderzenie dłonią pachwiny i uderzeniem piętą w stopę napastnika i uderzenie kolaniem następnie uwolnij ramiona i uderz łokciem w tył.

**Atak od tyłu ręce wolne.**

1. Obrona poprzez lekkie pochylenie tułowia i uderzanie łokciem w tył, a następnie wykonanie dźwigni na palec napastnika. Po uwolnieniu kontratak.

**Atak od tyłu z uniesieniem**

1. Zahaczenie nogą i wykonanie kopnięcie drugą nogą w tył na krocze napastnika. Po uwolnieniu kontratak.

**Atak z boku ręce uchwycone**

1. Uchwycenie rąk i uderzenie kolaniem w bok na krocze napastnika.

## **V. TECHNIKI W PARTERZE – DUSZENIE W DOSIADZIE**

1. Obrona przed napastnikiem duszącym poprzez przytrzymanie jednej ręki napastnika, a drugą dźgnięcie w gardło.
2. Obrona przed napastnikiem duszącym z dosiada poprzez zerwaniem małym chwytem rąk i zrzuceniem napastnika przez mostkowanie.
3. Obrona przed napastnikiem duszącym z dosiada poprzez przytrzymanie jednej ręki a drugą wykonanie uderzenia po okręgu (wywołanie dźwigni na nadgarstek) i zrzuceniem napastnika przez mostkowanie.

### **Zerwanie duszenia kiedy napastnik jest pochylony**

1. Obrona przed napastnikiem duszącym nisko poprzez ściągnięcie za włosy.
2. Obrona przed napastnikiem duszącym nisko poprzez ucisk na oko napastnika.
3. Obrona przed napastnikiem duszącym nisko poprzez dźwignię na kark napastnika.