

## **ZIELONY PAS naszywka - Krav-Maga - FEKM**

**Po 5 miesiącach szkolenia po egz. na pomarańczowy pas 3 Belka – w maju**

### **I. KOPNIECIA Z POZYCJI WALKI**

1. Kopniecie proste w przód po zamianie nóg (chasse)
2. Kopnięcie nożycowe w przód w wyskoku.

### **II. OBRONA ZEWNĘTRZNA PRZED CIOSAMI**

1. Obrona zewnętrzna krótka (1, 2, 3) przed ciosami prostymi z pozycji bocznej:
  - a) obrona zewnętrzna krótka z kciukiem do zew.
  - b) obrona zewnętrzna krótka z dłonią do zew.
  - c) obrona zewnętrzna krótka z małym palcem do zew.
2. Obrona zewnętrzna długa (1, 2, 3) przed ciosami prostymi z pozycji bocznej:
  - a) obrona zewnętrzna długa z kciukiem do zew.
  - b) obrona zewnętrzna długa z dłonią do zew (krav dziób).
  - c) obrona zewnętrzna długa z kciukiem do zew (dłoń przekręcona).
3. Obrona zewnętrzna nr 4 (zacziesanie),
4. Obrona zewnętrzna nr 5 (przedramię odwrócone nad głową)

### **III. OBRONA PRZED KOPNIECIAMI OKRĘŻNYMI L/P**

1. Obrona przedramieniem na zewnątrz i kopnięciem na krocze.
2. Obrona przedramieniem z wejściem pięścią do przodu.
3. Obrona podwójna przedramionami skierowanymi do wewnątrz.

### **IV. OBRONA PRZED CHWYTAMI ZA RĘCE**

**Atak przez dwóch napastników trzymających ręce.**

1. Zerwanie chwytu kolanem z góry.
2. Uwolnienie poprzez kopnięcie najpierw jednego a potem drugiego napastnika.
3. Kopniecie w pierwszej kolejności napastnika, który przybył a potem uwolnienie z trzymania.

### **V. TECHNIKI W PARTERZE – DUSZENIE Z BOKU**

1. Obrona przed napastnikiem duszącym z boku poprzez przytrzymanie jednej ręki napastnika i odepchnięcie kolanem i kopnięciem drugą nogą w głowie.
2. Obrona przed napastnikiem duszącym z boku poprzez przytrzymanie jednej ręki napastnika i zahaczeniem nogi o szyję i obalenia (tzw. balacha)