



ZIELONY PAS naszywka - Krav-Maga - FEKM
Po 5 miesiącach szkolenia po egz. na zielony pas– w grudniu

I. PADY / PRZEWROTY

1. Pad w przód na dłonie (miękki)

II. RZUTY/PODCIĘCIA

1. Duże podcięcie zewnętrzne (osotogari)
2. Zagarnięcie biodrem (harai goshi)
3. Rzuty biodrowe(o-goshi):
 - a. z chwytu za głowę
 - b. z chwytu pod ramieniem
4. rzut barkowy (ippon seoinage)

III. RÓŻNORODNE UDERZENIA

1. Uderzenie nawróconym przedramieniem
2. Kopnięcie siekierką.

IV. OBRONA PRZED ATAKIEM PAŁKĄ

1. Atak pałką z góry:
 - a. krok w przód z “kravdziobem” do wewnątrz (w środek) i kontratak
 - b. jeden krok w przód z “kravdziobem” na zewnątrz i kontratak
 - c. dwa kroki w przód z “kravdziobem na zewnątrz”, wejściem za napastnika i kontratak
2. Atak pałką z boku – uderzeniem “baseballowym”
 - a. obrona zewnętrzna blokiem “zintegrowanym” i kontratak
3. Atak pałką z boku – nisko (na strefę kolana)
 - a. rzut w przód z uniesionym kolaniem i blokiem przedramieniem, kontratak.

**V. TECHNIKI W PARTERZE – NAPSTNIK POMIĘDZY NOGAMI
OBROŃCY**

1. Technika zwalczania próby gwałtu. Atakujący trzyma ręce pod nogami obrońcy:
 - a) uderz palcami w oczy, a następnie kopnij w twarz
 - b) ucisk krtani: połóż dłonie na gardle agresora, skrzyżuj nogi i dokręcać (nożyce bokiem).