



ZIELONY PAS naszywka - Krav-Maga - FEKM

Po 5 miesiącach szkolenia po egz. na zielony pas i 1 Belka– w maju

I. PODCIĘCIA

1. Podcięcia wewnętrzne niskimi kopnięciami (wykroczną nogą)
2. Podcięcie niskim kopnięciem obrotowym
3. Podcięcie niskim kopnięciem obrotowym “hakiem” – nie obowiązkowa

II. OBRONA ZEWNĘTRZNA PRZED CIOSAMI PROSTYMI Z BOKU

1. Obrona zewnętrzna lewą ręką z dłonią skierowaną na zewnątrz przed lewym prostym z kontratakami.
2. 2) Obrona zewnętrzna prawą ręką z dłonią skierowaną na zewnątrz przed prawym prostym z kontratakami.
W obu przypadkach, jeśli to możliwe, złapać przedramię napastnika.

III. SPOSOBY ATAKOWANIA NOŻEM

1. Ciosy nożem wykonywane w zależności od rodzaju trzymania:
 - a) z góry,
 - b) z dołu,
 - c) pchnięcia,
 - d) cięcia.

IV. OBRONA PRZED ATAKIEM NOŻEM

1. Obrony przed ciosem nożem z góry z różnego dystansu (duży, średni i bliski):
 - a) stopowanie napastnika kopnięciem frontalnym w strefę krocza (lub środek tułowia) i kontynuacja w zależności od reakcji napastnika,
 - b) Obrona 360 stopni i kontratak.
2. Obrony przed ciosem nożem z dołu z różnego dystansu (duży, średni i bliski):
 - a) stopowanie napastnika kopnięciem frontalnym w podbródek (lub środek tułowia) i kontynuacja w zależności od reakcji napastnika,
 - b) obrona 360° i kontratak.