



ZIELONY PAS naszywka - Krav-Maga - FEKM

Po 5 miesiącach szkolenia po egz. na zielony pas i 2 Belka– w grudniu

I. OBRONA PRZED KOPNIĘCIEM BOCZNYM

1. Obrona zewnętrzna z ruchem w tył i uniesieniem nogi wykroczonej
2. Obrony zewnętrzne z zejściem ukośnie w przód
3. Obrona zewnętrzna “zintegrowana”
4. Obrony wewnętrzne przedramieniem

II. OBRONA ZEWNĘTRZNA PRZED PCHNIĘCIEM NOŻEM

1. Kopnięcie frontalne w tułów lub dół pachowy
2. Unik w bok i kopnięcie okrężne na strefę krocza lub brzuch.
3. Obrona wewnętrzna przedramieniem, przechwycenie uzbrojonej ręki i kontratak i rozbrojenie napastnika.
4. Obrona wewnętrzna “po. przekątnej” z zamianą rąk i kontratak

III. OBRONA PRZED CHWYTEM ZA UBRANIE JEDNORĄCZ

1. Gwałtowny kontratak z użyciem rąk i nóg.
2. Obrona “obrotowa” z ruchem do wewnątrz.
3. Obrona obrotowa zakończona dźwignią łokciową i nadgarstkową.
4. Obrona “obrotowa” z ruchem na zewnątrz.
5. Obrona z wykorzystaniem dźwigni na kciuk.
6. Obrona “obrotowa” z ruchem na zewnątrz zakończona kluczem na staw łokciowy od dołu.
7. Przy uchwycie od tyłu – obrona “obrotowa” i kontratak