

Programa técnico de Base



3 meses de Programa- (Min)

As Bases do Krav Magá:

Base Neutra

Base de Combate Avançando

Base de Combate Recuando

Base de Combate Invertida

Base de Combate Invertida Recuando

Passos Planos:

Hitkadmud - Lefanim (Frente)

Nessiga - Leachor (Para Trás)

Hitkadmud Letzad (Para o Lado, Esmol / Yamim -
Esquerda e Direita)

Makat (Soco) 6 Socos - Jab, Direto ,cruzado, Hulk, Upper, Swing

Dinâmicas de Soco

1- Rolamento com Jab e Direto

2- Passos planos com Jab

3- Passos Planos Com Jab e Direto

4- Direto Esquiva e Direto

5- Direto e cruzado

Defesas em 350 Graus:

7 Movimentos

14 Movimentos

Drius com 4 Defesas

Marpekes (7 Cotoveladas) com profundidade e sem profundidade:

12 Pontos do Krav Magá

Blimar : Queda dura, Queda Macia

Blimar Latzad - Esmol / Yamim

Blimar : Leachor com Beita

Gilgun (Rolamentos)

Gilgun Lefanim

Gilgun Leachor

Gilgun Latzad

Beita (Chute)

1° Chute Frontal (Pélvica)

2° Chute Lateral (Coxa)

3° Chute Lateral (Costela)

4° Chute Lateral (Crânio)

5° Chute Subindo (Chute na lua)

Se em 3 Meses o Aluno conseguiu absorver todo o programa, ele passará por uma avaliação, para entrar nas Técnicas de Faixa Branca para amarela.