



Programa Técnico de Base

3 meses de Programa- (Min)

Contagem 1 a 10 em Hebraico

- 1- *ACHAT*
- 2- *SHTAIM*
- 3- *SHALOSH*
- 4- *ARBA*
- 5- *CHAMESH*
- 6- *SHESH*
- 7- *SHEVA*
- 8- *SHMONE*
- 9- *TESHA*
- 10- *ESSER*

1. As Bases do Krav Magá:

- Base Neutra
- Base de Combate Avançando
- Base de Combate Recuando
- Base de Combate Invertida
- Base de Combate Invertida Recuando

2. Passos Planos:

- Hitkadmut - Lefanim (Frente)
- Nessiga - Leachor (Para Trás)
- Hitkadmut Letza (Para o Lado, Esmol / Yasmim - Esquerda e Direita)

3. Makat (Soco) 6 Socos -

- Jab
- Direto,
- Cruzado,
- Hulk,
- Upper,
- Swing



4. 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

5. Defesas em 360 Graus:

- 7 Movimentos
- 14 Movimentos
- Drius com 4 Defesas

6. Marpeks (7 Cotoveladas)

- Com profundidade
- E sem profundidade

7. 12 Pontos do Krav Magá

8. Blimar: Queda dura, Queda Macia

- Blimar Latza - (Para o Lado, Esmol / Yamim - Esquerda e Direita)
- Blimar: Leachor (Para Trás) com Beita (Chute)

9. Gilgun (Rolamentos)

- Gilgun Lefanim (Frente)
- Gilgun Leachor (Para Trás)
- Gilgun Latzad (Para o Lado, Esmol / Yasmim - Esquerda e Direita)

10. Beita (Chute)

- 1º Chute Frontal (Pélvica)
- 2º Chute Lateral (Coxa)
- 3º Chute Lateral (Costela)
- 4º Chute Lateral (Crânio)
- 5º 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.