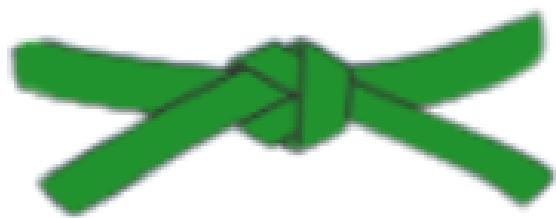


תגורה

ירוקה



בלימות וגלגולים

- גלגול לפנים ולאחור – ימין
- גלגול לפנים ולאחור – שמאל
- גלגול ביד אחת – ימין
- גלגול ביד אחת – שמאל
- גלגול לפנים ובלימה לאחור – שמאל
- גלגול לפנים – קימה לפנים
- גלגול לפנים ובלימה לאחור – ימין
- בלייה לאחור מגובה
- בלייה לצד כהכנה לגזירות

קאוולר

- קאוולר – הליכה לאחור
- קאוולר – הליכה לפנים
- קאוולר – אגודלים
- קאוולר – מרפק

בעיטות

- בעיטה רגילה ובעיטה מגל באותה רגלי
- בעיטה מגל לאחור בשיכול אחרי
- בעיטה לצד בסיבוב
- בעיטה סטירה חיצונית

שחרור מטופיסות - שער / יד / חולצה

- שחרור מטופיסט שער מאחור - צד ח'י**
- שחרור מטופיסט שער מאחור - צד מת'**
- שחרור מטופיסט יד"ם**
- שחרור מטופיסט חולצה מאחור**
- שחרור מטופיסט שער מהצד - צד ימין**
- שחרור מטופיסט שער מהצד - צד שמאל**

שחרור מחביקות

- שחרור מחביקה פתוחה מלפנים בהרמא**
- שחרור מחביקה סגורה מלפנים בהרמא**
- שחרור מחביקה סגורה מהצד**
- שחרור מחביקה פתוחה מהצד**
- שחרור מחביקה פתוחה מאחור - בריח על האצבעות**
- שחרור מחביקה פתוחה מאחור עם תפיסת אצבע**
- שחרור מחביקה פתוחה מאחור בהרמא**
- שחרור מחביקה סגורה מאחור בהרמא**
- חביית יד מהצד - ראש התוקף מאחור**
- חביית יד מהצד - ראש התוקף מלפנים**
- שחרור מחביקת צוואר מאחור**

הגנה – אגרוף / מקל

- הגנה נגד מקל - צד ח'י
- הגנה נגד מקל - צד מת
- הגנה פנימית נגד ימין – אגרוף שמאל בהחלקה
- הגנה חיצונית נגד ימין אגרוף מהופך
- הגנה חיצונית נגד שמאל - התקדמות
- הגנה חיצונית נגד שמאל
- הגנה פנימית נגד ימין באמת יד שמאל
- הגנה פנימית נגד שמאל באמת שמאל

הגנה – בעיטה

- הגנה נגד בעיטה מגל לאחר בסיבוב – בעיטה
- הגנה נגד בעיטה רגילה – טיימינג לצד ח'
- הגנה נגד בעיטה לצד בעיטה סטירה חיצונית
- הגנה נגד בעיטה מגל נמוכה
- הגנה חיצונית נגד בעיטה לצד - צד ח'
- הגנה חיצונית נגד בעיטה לצד - צד מת
- הגנה נגד בעיטה מגל לאחר - אגרוף שמאל
- הגנה חיצונית באמת שמאל נגד בעיטה רגילה
- הגנה נגד בעיטה מגל לאחר - בעיטה בימין
- הגנה נגד בעיטה מגל לאחר - בעיטה שמאל

הגנה – סכין

- הגנה מאイומ סכין מאחור – להב לגרוגרת
- הגנה מאיומ סכין מאחור – חוד לגב
- הגנה נגד דקירה רגילה
- הגנה נגד דקירה מזרחית - בעיטה
- הגנה נגד דקירה רגילה מהצד - צד שמאל
- הגנה נגד דקירה רגילה מהצד - צד ימין
- הגנה מאיומ סכין מלפנים - להב לגרוגרת
- הגנה נגד דקירה מזרחית מהצד לעורף - צד שמאל
- הגנה נגד דקירה מזרחית מהצד לגב - צד שמאל
- הגנה נגד דקירה מזרחית מהצד לארון - צד ימין
- הגנה נגד דקירה מזרחית מהצד לבטן - צד ימין
- הגנה נגד דקירה ישרה מלפנים – בעיטה
- הגנה נגד דקירה ישרה מלפנים – הגנת גוף
- הגנה נגד דקירה רגילה – בעיטה לצד
- הגנה נגד דקירה ישרה מהצד – בעיטה לצד
- הגנה מאיומ סכין מלפנים - חוד לגרוגרת
- הגנה מאיומ סכין מלפנים - חוד לבטן תחתונה
- הגנה מאיומ סכין מלפנים - עורק שמאל
- הגנה מאיומ סכין מלפנים - עורק ימין

מכות במקל / מרפק

- מכת מרפק נגד קבוצה**
- התקפה עם מקל לנקודות תורפה**