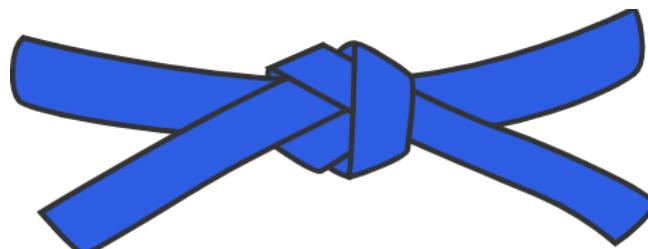


הגירה

כחילה



בלימות וגלגולים

- מניעת נפילה מחייבים מלפנים להפלה**
- גלגול לצד — ימין / שמאל**
- גלגול ברחיפה — ימין / שמאל**
- גלגול לגובה — ימין/שמאל**
- גלגול ללא ידים — ימין/שמאל**

בעיתות

- בעיתת פטיש**
- בעיתת גזירה אחורית**
- בעיתת גזירה קדמית**
- בעיתת גזירה קדמית ובעיתת גזירה אחורית בסיבוב**
- בעיתת מגל לאחר בסיבוב**
- בעיתת סטירה חייזנית בסיבוב**

הגנה – בעיטה

- הגנה נגד בעיטה ברך מלפנים
- הגנה נגד בעיטה ברך מהצד
- הגנה נגד בעיטה רגילה – ס"יד-סטפ לצד המות
- הגנה נגד בעיטה רגילה – ס"יד-סטפ לצד החזי
- הגנה נגד בעיטה מגל לפנים עם השוק
- הגנה נגד בעיטה מגל לצלעות
- הגנה פנימית נגד בעיטה מגל לפנים – בעיטה לצד
- הגנה פנימית נגד בעיטה מגל לפנים – בעיטה לאחר
- הגנה פנימית באמת ימין נגד בעיטה לצד
- הגנה נגד בעיטה ברך מלפנים

הגנה – סcin

- הגנה מאיים סcin לעורק שמאל
- הגנה מאיים סcin לעורק ימין
- הגנה מאיים סcin – להב לגרגרת
- הגנה מאיים סcin מלפנים – חוד הסcin לגרגרת
- הגנה מאיים סcin מאחור – להב הסcin לגרגרת
- הגנה מאיים סcin מאחור – חוד לב
- הגנה מאיים סcin מאחור – להב על העורף
- הגנה נגד דקירה מזרחית – יד
- הגנה נגד דקירה ישירה נמוכה
- הגנה נגד דקירה ישירה מהצד – צד מת
- הגנה נגד דקירה ישירה מהצד – צד חזי
- הגנה פנימית נגד דקירה ישירה – צד חזי
- הגנה פנימית נגד דקירה ישירה – צד מת

שחרורים

- ◻ שחרור תפיסת ידיים בשכיבה**
- ◻ שחרור מחביקת צוואר מהצד והפלा**
- ◻ שחרור מחביקת צוואר מאחור עם נעילה**
- ◻ שחרור מחביקת צוואר בשכיבה ברכייה צמודה**
- ◻ שחרור מchanika לkey — מלפנים לא צמודה**
- ◻ שחרור Mchanika לkey — צמודה מלפנים**
- ◻ שחרור Mchanika לkey — דחיפה מאחור**
- ◻ שחרור Mchanika לkey — צמודה מאחור**
- ◻ שחרור Mchanika בשכיבה — ידיים כפופות**
- ◻ שחרור Mchanika בשכיבה — ידיים ישרות**
- ◻ שחרור Mchanika צמודה בשכיבה**
- ◻ שחרור Mchanika מהצד בשכיבה**