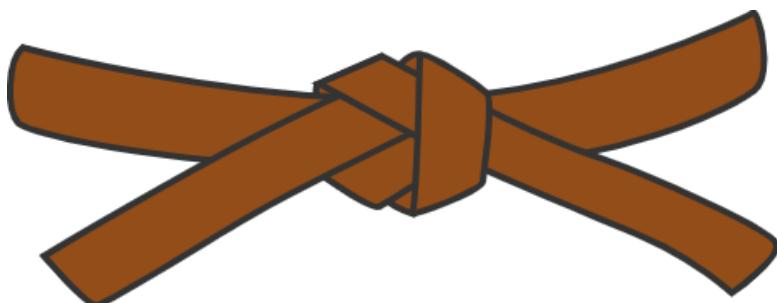


הגינה

הימאה



גלאגולים

◻ גלאגול עם רובה

בעיתות בנייתור

◻ בעיתת מגל בנייתור

◻ בעיטה רגילה ובעיטה מגל בנייתור

◻ בעיטה מגל כפולה בנייתור

שחרורים

◻ חבית צוואר מאחור – בריח על העורף, המגן כפוף לפנים

הגנה – בעיטה

- הגנה פנימית נגד בעיטה למרכז
- הגנה חיצונית נגד בעיטה רגילה – פריצה
- הגנה חיצונית נגד בעיטה רגילה – גזירה
- הגנה חיצונית נגד בעיטה רגילה – טאטווא
- הגנה פנימית נגד בעיטה רגילה – טאטווא
- הגנת נגד בעיטת מגל – פריצה
- הגנה חיצונית נגד מגל לפנים – גזירה
- הגנה חיצונית נגד מגל לפנים – טאטווא
- הגנה נגד בעיטת מגל לאחר – פריצה

הגנה – סcin

- הגנה נגד סcin בשיסוף – הטיה והגנה לצד הח'י
- הגנה נגד סcin בשיסוף – הטיה והגנה לצד המת
- הגנה נגד סcin בשיסוף – פריצה והגנה לצד הח'י
- הגנה נגד סcin בשיסוף – פריצה והגנה לצד המת

הגנה – מקל

- הגנה נגד מקל בסיבוב – צד ח'י
- הגנה נגד מקל עם קוואלר – צד מת
- הגנה נגד מקל נקודת תורפה – לצד המת

הגנה – איום אקדח

- הגנה מאיום אקדח מלפנים
- הגנה מאיום אקדח מהצד הפנימי – תוקף מצד ימין
- הגנה מאיום אקדח מהצד הפנימי – תוקף מצד שמאל
- הגנה מאיום אקדח מהצד החיצוני
- הגנה מאיום אקדח מאחור