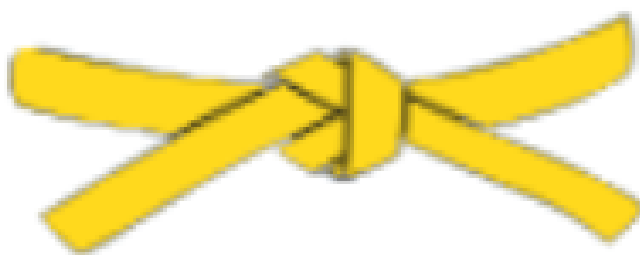


חגורה

צהובה



## עמידת מוצא

- ☐ עמידת מוצא רגילה
- ☐ עמידת מוצא להגנות פנימיות
- ☐ עמידת מוצא להגנות חיצוניות
- ☐ עמידת מוצא צידית
- ☐ עמידת מוצא כללית מספר 1
- ☐ עמידת מוצא כללית מספר 2

## כללי

- ☐ בלימת רכה לפני
- ☐ בלימה רכה לאחור
- ☐ תזוזות
- ☐ גלגול לפני – צד ימין
- ☐ אצבעות לפני
- ☐ הוצאות אגן, הרמת אגן והפניית גוף למעלה
- ☐ צל בוקס
- ☐ סגירת אגרוף
- ☐ שילובי מכות ידיים

## בעיטות

- ☐ בעיטה ישירה למפסעה
- ☐ בעיטה רגילה לסנטר
- ☐ בעיטת מגל נמוכה
- ☐ בעיטת מגל אופקית
- ☐ בעיטת מגל אלכסונית
- ☐ בעיטת מגל בהטעיה
- ☐ בעיטת ברך גבוהה
- ☐ בעיטת ברך מהצד
- ☐ בעיטת ברך נמוכה למפסעה
- ☐ בעיטה לצד מעמידת פיסוק

## עבודת ידיים - מרפק

- ☐ מכת מרפק אופקית לאחור
- ☐ מכת מרפק אופקית לצד
- ☐ מכת מרפק אופקית לפנים
- ☐ מכת מרפק לאחור
- ☐ מכת מרפק לאחור למעלה
- ☐ מכת מרפק אנכי למטה
- ☐ מכת מרפק אנכי למעלה

## עבודת ידיים – פיסת יד

☐ מכת פיסת יד שמאל-ימין-שמאל

☐ מכת פיסת יד שמאל-ימין לפני

☐ מכת פיסת יד שמאל

☐ מכת פיסת יד ימין לפני

☐ מכת פיסת יד לפני

☐ מכת פיסת יד מהצד

## עבודת ידיים – אגרופים ישרים

☐ אגרוף שמאל לפני

☐ אגרוף ימין לפני

☐ אגרוף שמאל בהתקדמות

☐ אגרוף ימין בהתקדמות

☐ אגרוף שמאל-ימין לפני

☐ אגרוף שמאל-ימין בהתקדמות

☐ אגרוף ימין למטה בהגנה

☐ אגרוף ימין למטה בהתקפה

☐ אגרוף שמאל למטה בהתקפה

☐ אגרוף שמאל בנסיגה

☐ אגרוף שמאל-ימין ושמאל בהתקדמות

## עבודת ידיים – מגל, סנוקרת וקשת האגודל

- ☐ מכת מגל שמאל
- ☐ מכת מגל ימין
- ☐ מכת מגל למטה ולמעלה בהתחלפות
- ☐ מכת סנוקרת שמאל
- ☐ מכת סנוקרת ימין
- ☐ מכת קשת האגודל והאצבע
- ☐ מכת קשת האגודל והאצבע לקנה הנשימה

## הגנות

- ☐ הגנה פנימית נגד ימין בכף יד שמאל
- ☐ הגנה פנימית נגד שמאל בכף יד ימין
- ☐ הגנה פנימית נגד בעיטה ישרה למפסעה
- ☐ מניעת חניקה
- ☐ הגנות חיצוניות רפלקסיבית 360 מעלות
- ☐ מניעת התקרבות נגד חניקה מלפנים

## שחרורים

- ☐ שחרור מתפיסת יד מול יד
- ☐ שחרור מתפיסת יד נגד יד
- ☐ שחרור מתפיסת ידיים למטה
- ☐ שחרור מתפיסת ידיים למעלה
- ☐ שחרור מחביקת צוואר מהצד
- ☐ שחרור חניקה מלפנים במשיכה
- ☐ שחרור חניקה מאחור במשיכה