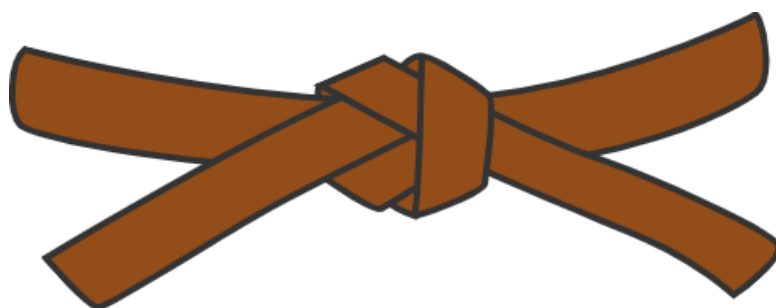


חגורה

חומה



גלגולים

☐ גלגול עם רובה

בעיטות בניתור

☐ בעיטת מגל בניתור

☐ בעיטה רגילה ובעיטת מגל בניתור

☐ בעיטת מגל כפולה בניתור

שחרורים

☐ חביקת צוואר מאחור – בריח על העורף, המגן כפוף לפניו

הגנה – בעיטה

- ☐ הגנה פנימית נגד בעיטה לסנטר
- ☐ הגנה חיצונית נגד בעיטה רגילה – פריצה
- ☐ הגנה חיצונית נגד בעיטה רגילה – גזיזה
- ☐ הגנה חיצונית נגד בעיטה רגילה – טאטוא
- ☐ הגנה פנימית נגד בעיטה רגילה – טאטוא
- ☐ הגנת נגד בעיטת מגל - פריצה
- ☐ הגנה חיצונית נגד מגל לפני – גזיזה
- ☐ הגנה חיצונית נגד מגל לפני – טאטוא
- ☐ הגנה נגד בעיטת מגל לאחר – פריצה

הגנה – סכין

- ☐ הגנה נגד סכין בשיסוף – הטיה והגנה לצד החי
- ☐ הגנה נגד סכין בשיסוף – הטיה והגנה לצד המת
- ☐ הגנה נגד סכין בשיסוף – פריצה והגנה לצד החי
- ☐ הגנה נגד סכין בשיסוף – פריצה והגנה לצד המת

הגנה – מקל

- ☐ הגנה נגד מקל בסיבוב – צד חי
- ☐ 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 בצד ימין
- ☐ הגנה מאיום אקדח מהצד הפנימי – תוקף בצד שמאל
- ☐ הגנה מאיום אקדח מהצד החיצוני
- ☐ הגנה מאיום אקדח מאחור