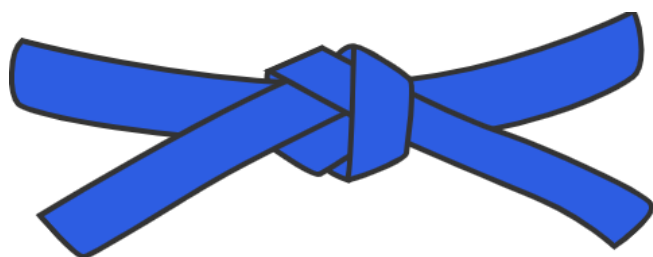


חגורה

כחולה



בלימות וגלגולים

☐ מניעת נפילה מחביקת שוקיים מלפנים להפלה

☐ גלגול לצד — ימין / שמאל

☐ גלגול ברחיפה — ימין / שמאל

☐ גלגול לגובה — ימין/שמאל

☐ גלגול ללא ידיים — ימין/שמאל

בעיטות

☐ בעיטת פטיש

☐ בעיטת גזיזה אחורית

☐ בעיטת גזיזה קדמית

☐ בעיטת גזיזה קדמית ובעיטת גזיזה אחורית בסיבוב

☐ בעיטת מגל לאחור בסיבוב

☐ בעיטת סטירה חיצונית בסיבוב

הגנה – בעיטה

- ☐ הגנה נגד בעיטת ברך מלפנים
- ☐ הגנה נגד בעיטת ברך מהצד
- ☐ הגנה נגד בעיטה רגילה – סייד־סטפ לצד המת
- ☐ הגנה נגד בעיטה רגילה – סייד־סטפ לצד החי
- ☐ הגנה נגד בעיטת מגל לפנים עם השוק
- ☐ הגנה נגד בעיטת מגל לצלעות
- ☐ הגנה פנימית נגד בעיטת מגל לפנים – בעיטה לצד
- ☐ הגנה פנימית נגד בעיטת מגל לפנים – בעיטה לאחור
- ☐ הגנה פנימית באמת ימין נגד בעיטה לצד
- ☐ הגנה נגד בעיטת ברך מלפנים

הגנה – סכין

- ☐ הגנה מאיום סכין לעורק שמאל
- ☐ הגנה מאיום סכין לעורק ימין
- ☐ הגנה מאיום סכין – להב לגרגרת
- ☐ הגנה מאיום סכין מלפנים – חוד הסכין לגרגרת
- ☐ הגנה מאיום סכין מאחור – להב הסכין לגרגרת
- ☐ הגנה מאיום סכין מאחור – חוד לגב
- ☐ הגנה מאיום סכין מאחור – להב על העורף
- ☐ הגנה נגד דקירה מזרחית – יד
- ☐ הגנה נגד דקירה ישרה נמוכה
- ☐ הגנה נגד דקירה ישרה מהצד – צד מת
- ☐ הגנה נגד דקירה ישרה מהצד – צד חי
- ☐ הגנה פנימית נגד דקירה ישרה – צד חי
- ☐ הגנה פנימית נגד דקירה ישרה – צד מת

שחרורים

- ☐ שחרור תפיסת ידיים בשכיבה
- ☐ שחרור מחביקת צוואר מהצד והפלה
- ☐ שחרור מחביקת צוואר מאחור עם נעילה
- ☐ שחרור מחביקת צוואר בשכיבה ברכיבה צמודה
- ☐ שחרור מחניקה לקיר — מלפנים לא צמודה
- ☐ שחרור מחניקה לקיר — צמודה מלפנים
- ☐ שחרור מחניקה לקיר — דחיפה מאחור
- ☐ שחרור מחניקה לקיר — צמודה מאחור
- ☐ שחרור מחניקה בשכיבה — ידיים כפופות
- ☐ שחרור מחניקה בשכיבה — ידיים ישרות
- ☐ שחרור מחניקה צמודה בשכיבה
- ☐ שחרור מחניקה מהצד בשכיבה