

חגורה

ירוקה



בלימות וגלגולים

- ☐ גלגול לפנים ולאחור – ימין
- ☐ גלגול לפנים ולאחור – שמאל
- ☐ גלגול ביד אחת - ימין
- ☐ גלגול ביד אחת - שמאל
- ☐ גלגול לפנים ובלימה לאחור – שמאל
- ☐ גלגול לפנים – קימה לפנים
- ☐ גלגול לפנים ובלימה לאחור – ימין
- ☐ בלימה לאחור מגובה
- ☐ בלימה לצד כהכנה לגזיזות

קאוולר

- ☐ קאוולר - הליכה לאחור
- ☐ קאוולר - הליכה לפנים
- ☐ קאוולר - אגודלים
- ☐ קאוולר – מרפק

בעיטות

- ☐ בעיטת רגילה ובעיטת מגל באותה רגל
- ☐ בעיטת מגל לאחור בשיכול אחורי
- ☐ בעיטה לצד בסיבוב
- ☐ בעיטת סטירה חיצונית

שחרור מתפיסות - שיער / יד / חולצה

- ☐ שחרור מתפיסת שיער מאחור - צד חי
- ☐ שחרור מתפיסת שיער מאחור - צד מת
- ☐ שחרור מתפיסת ידיים
- ☐ שחרור מתפיסת חולצה מאחור
- ☐ שחרור מתפיסת שיער מהצד - צד ימין
- ☐ שחרור מתפיסת שיער מהצד - צד שמאל

שחרור מחביקות

- ☐ שחרור מחביקה פתוחה מלפנים בהרמה
- ☐ שחרור מחביקה סגורה מלפנים בהרמה
- ☐ שחרור מחביקה סגורה מהצד
- ☐ שחרור מחביקה פתוחה מהצד
- ☐ שחרור מחביקה פתוחה מאחור - בריח על האצבעות
- ☐ שחרור מחביקה פתוחה מאחור עם תפיסת אצבע
- ☐ שחרור מחביקה פתוחה מאחור בהרמה
- ☐ שחרור מחביקה סגורה מאחור בהרמה
- ☐ חביקת יד מהצד - ראש התוקף מאחור
- ☐ חביקת יד מהצד - ראש התוקף מלפנים
- ☐ שחרור מחביקת צוואר מאחור

הגנה – אגרוף / מקל

- ☐ הגנה נגד מקל - צד חי
- ☐ הגנה נגד מקל - צד מת
- ☐ הגנה פנימית נגד ימין – אגרוף שמאל בהחלקה
- ☐ הגנה חיצונית נגד ימין אגרוף מהופך
- ☐ הגנה חיצונית נגד שמאל - התקדמות
- ☐ הגנה חיצונית נגד שמאל
- ☐ הגנה פנימית נגד ימין באמת יד שמאל
- ☐ הגנה פנימית נגד שמאל באמת שמאל

הגנה – בעיטה

- ☐ הגנה נגד בעיטת מגל לאחור בסיבוב – בעיטה
- ☐ הגנה נגד בעיטה רגילה – טיימינג לצד חי
- ☐ הגנה נגד בעיטת לצד בעיטת סטירה חיצונית
- ☐ הגנה נגד בעיטת מגל נמוכה
- ☐ הגנה חיצונית נגד בעיטה לצד - צד חי
- ☐ הגנה חיצונית נגד בעיטה לצד - צד מת
- ☐ הגנה נגד בעיטת מגל לאחור - אגרוף שמאל
- ☐ הגנה חיצונית באמת שמאל נגד בעיטה רגילה
- ☐ הגנה נגד בעיטת מגל לאחור - בעיטה בימין
- ☐ הגנה נגד בעיטת מגל לאחור - בעיטה שמאל

הגנה – סכין

- ☐ הגנה מאיום סכין מאחור – להב לגרוגרת
- ☐ הגנה מאיום סכין מאחור – חוד לגב
- ☐ הגנה נגד דקירה רגילה
- ☐ הגנה נגד דקירה מזרחית - בעיטה
- ☐ הגנה נגד דקירה רגילה מהצד - צד שמאל
- ☐ הגנה נגד דקירה רגילה מהצד - צד ימין
- ☐ הגנה מאיום סכין מלפנים - להב לגרוגרת
- ☐ הגנה נגד דקירה מזרחית מהצד לעורף - צד שמאל
- ☐ הגנה נגד דקירה מזרחית מהצד לגב - צד שמאל
- ☐ הגנה נגד דקירה מזרחית מהצד לגרון - צד ימין
- ☐ הגנה נגד דקירה מזרחית מהצד לבטן - צד ימין
- ☐ הגנה נגד דקירה ישרה מלפנים – בעיטה
- ☐ הגנה נגד דקירה ישרה מלפנים – הגנת גוף
- ☐ הגנה נגד דקירה רגילה – בעיטה לצד
- ☐ הגנה נגד דקירה ישרה מהצד – בעיטה לצד
- ☐ הגנה מאיום סכין מלפנים - חוד לגרוגרת
- ☐ הגנה מאיום סכין מלפנים - חוד לבטן תחתונה
- ☐ הגנה מאיום סכין מלפנים - עורק שמאל
- ☐ הגנה מאיום סכין מלפנים - עורק ימין

מכות במקל / מרפק

☐ מכת מרפק נגד קבוצה

☐ התקפה עם מקל לנקודות תורפה