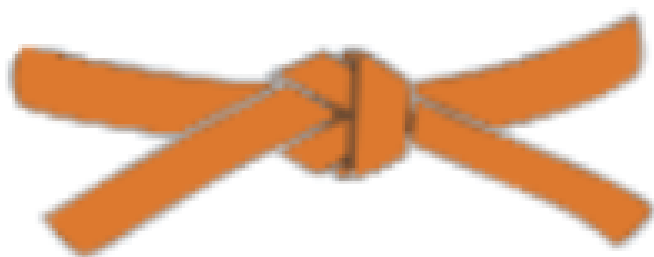


# חגורה כתומה



## כללי

- ☐ גלגול לאחר צד ימין / גלגול לאחר צד שמאל
- ☐ גלגול לפנים צד שמאל
- ☐ שילובי ידיים רגליים
- ☐ בלימה לצד ימין / בלימה לצד שמאל

## בעיטות

- ☐ בעיטה רגילה לסנטר עם העקב
- ☐ בעיטת הגנה לפנים
- ☐ בעיטת סטירה פנימית
- ☐ בעיטת סנוקרת לאחר
- ☐ בעיטה לצד בשיכול
- ☐ בעיטה לצד בנסיגה
- ☐ בעיטה רגילה
- ☐ בעיטת הגנה לאחר
- ☐ בעיטת עצירה בכף רגל קדמית
- ☐ בעיטת עצירה בכף רגל אחורית
- ☐ בעיטה רגילה ובעיטת מגל ברגל השנייה
- ☐ ניתור ברגל ימין ובעיטה רגילה ברגל ימין
- ☐ בעיטת עצירה נגד בעיטה לצד
- ☐ בעיטת עצירה נגד בעיטת מגל – רגל קדמית
- ☐ בעיטת עצירה נגד בעיטת מגל – רגל אחורית

## הגנה - אגרוף

- ☐ הגנה פנימית נגד אגרופים למטה
- ☐ הגנה חיצונית נגד אגרופים למטה
- ☐ הגנות חיצוניות נגד מכות מהצד: 3 שמאל / 3 ימין
- ☐ הגנה חיצונית נגד בעיטת מגל לפנים: אגרוף בימין
- ☐ הגנות יד רפלקסיביות נגד דקירה: רגילה / מזרחית / ישרה
- ☐ 6 הגנות חיצוניות נגד אגרוף ימין
- ☐ הגנה נגד אגרופים בשכיבה
- ☐ הגנה פנימית נגד שמאל עם מרפק
- ☐ הגנות נגד מכות עם הטיות גוף

## הגנה - בעיטה

- ☐ הגנה נגד בעיטה רגילה – עצירה ברגל קידמית / עצירה ברגל אחורית
- ☐ הגנה נגד בעיטת מגל לפנים באמות הידיים
- ☐ הגנה חיצונית נגד בעיטת מגל לפנים – בעיטה בימין / בעיטה בשמאל
- ☐ הגנה חיצונית נגד בעיטה רגילה
- ☐ הגנה נגד בעיטת ברך

## עבודת ידיים

- ☐ מכת גב יד בהצלפה
- ☐ מכת גב יד בהצלפה בסיבוב
- ☐ מכת פטיש
- ☐ מכת פטיש מהצד

## שחרור מתפיסות ידיים / שיער

- ☐ שחרור מתפיסת יד מול יד – בריח על האגודל
- ☐ שחרור מתפיסת יד נגדית – פרקי אצבעות
- ☐ שחרור מתפיסת יד בשתי ידיים למטה - צמוד
- ☐ שחרור מתפיסת יד בשתי ידיים (מרווח) למעלה / למטה
- ☐ שחרור מתפיסת ידיים צמודה מאחור
- ☐ שחרור מתפיסת שיער מלפנים
- ☐ שחרור מתפיסת שיער בשתי ידיים
- ☐ שחרור מתפיסת זרוע מהצד: משיכה
- ☐ שחרור מתפיסת זרוע מהצד: דחיפה

## שחרור מחביקה / חניקה / חולצה

- ☐ שחרור מחביקת צוואר מהצד בשכיבה
- ☐ שחרור מחביקת צוואר ויד מהצד בשכיבה
- ☐ שחרור חניקה בדחיפה מלפנים
- ☐ שחרור חניקה בדחיפה מאחור
- ☐ שחרור מחביקה פתוחה מלפנים
- ☐ שחרור מחביקה פתוחה מאחור
- ☐ שחרור מחביקה סגורה מלפנים
- ☐ שחרור מחביקה סגורה מאחור
- ☐ שחרור חולצה: בריח על האגודל
- ☐ שחרור חולצה: פרקי אצבעות
- ☐ שחרור חולצה: שתי ידיים