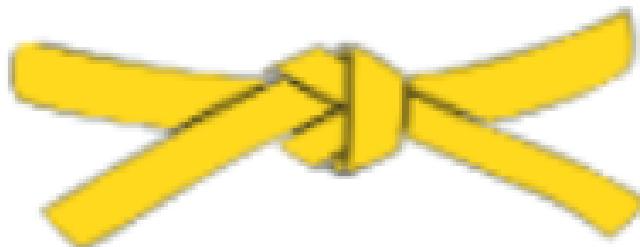


מגירה

צחים



עמידת מוצא

- עמידת מוצא רגילה**
- עמידת מוצא להגנות פנימיות**
- עמידת מוצא להגנות חיצונית**
- עמידת מוצא צידית**
- עמידת מוצא כללית מס' 1**
- עמידת מוצא כללית מס' 2**

כללי

- בלימה רכה לפנים**
- בלימה רכה לאחור**
- תזוזות**
- גלגול לפנים – צד ימין**
- אצבעות לפנים**
- הוצאות אגן, הרמת אגן והפנית גוף למעלה**
- צל בוקס**
- סגירת אגרוף**
- שילוב מכות ידיים**

בעיטות

- בעיטה ישירה למפשעה
- בעיטה רגילה לסטנטר
- בעיטה מגל נמוכה
- בעיטה מגל אופקית
- בעיטה מגל אלכסונית
- בעיטה מגל בהטעה
- בעיטה ברך גבואה
- בעיטה ברך מהצד
- בעיטה ברך נמוכה למפשעה
- בעיטה לצד מעמידת פיסוק

עבודת ידיים - מרפק

- מכת מרפק אופקית לאחר
- מכת מרפק אופקית לצד
- מכת מרפק אופקית לפנים
- מכת מרפק לאחר
- מכת מרפק לאחר לעלה
- מכת מרפק אנכי למיטה
- מכת מרפק אנכי לעלה

עבודת ידיים – פיסת יד

- מכת פיסת יד שמאל-ימין-שמאל**
- מכת פיסת יד שמאל-ימין לפנים**
- מכת פיסת יד שמאל**
- מכת פיסת יד ימין לפנים**
- מכת פיסת יד לפנים**
- מכת פיסת יד מהצד**

עבודת ידיים – אגרופים ישרים

- אגרוף שמאל לפנים**
- אגרוף ימין לפנים**
- אגרוף שמאל בהתקדמות**
- אגרוף ימין בהתקדמות**
- אגרוף שמאל-ימין לפנים**
- אגרוף שמאל-ימין בהתקדמות**
- אגרוף ימין למיטה בהגנה**
- אגרוף ימין למיטה בהתקפה**
- אגרוף שמאל למיטה בהתקפה**
- אגרוף שמאל בנסיגה**
- אגרוף שמאל-ימין ושמאל בהתקדמות**

עבודת ידיים – מגל, סנוקרט וקשת האגודל

- מכת מגל שמאל**
- מכת מגל ימין**
- מכת מגל למטה ולמעלה בהחלפות**
- מכת סנוקרט שמאל**
- מכת סנוקרט ימין**
- מכת קשת האגודל והאצבע**
- מכת קשת האגודל והאצבע לקנה הנשיימה**

הגנות

- הגנה פנימית נגד ימין בכף יד שמאל**
- הגנה פנימית נגד שמאל בכף יד ימין**
- הגנה פנימית נגד בעיטה ישירה למפשעה**
- מניעת חניתה**
- הגנות חיצונית רפלקסיבית 360 מעלות**
- מניעת התקrbות נגד חניתה מלפנים**

שחרורים

- שחרור מתפישת יד מול יד**
- שחרור מתפישת יד נגד יד**
- שחרור מתפישת ידיים למטה**
- שחרור מתפישת ידיים למעלה**
- שחרור מחביקת צוואר מהצד**
- שחרור חנייה מלפנים במשיכה**
- שחרור חנייה מאחור במשיכה**