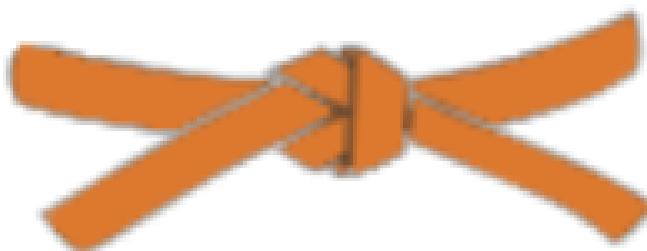


הഗורה כתרונמה



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 למרכז עם העקב
- בעיטה הגנה לפנים
- בעיטה סטייה פנימית
- בעיטה סנוקרת לאחר
- בעיטה לצד בשיכול
- בעיטה לצד בנסיגה
- בעיטה רגילה
- בעיטה הגנה לאחר
- בעיטה עצירה בכף רגל קדמית
- בעיטה עצירה בכף רגל אחרית
- בעיטה רגילה ובעיטה מגל ברגל השנייה
- ניתור ברגל ימין ובעיטה רגילה ברגל ימין
- בעיטה עצירה נגד בעיטה לצד
- בעיטה עצירה נגד בעיטה מגל – רגל קדמית
- בעיטה עצירה נגד בעיטה מגל – רגל אחרית

הגנה - אגרוף

- הגנה פנימית נגד אגרופים למטה
- הגנה חיצונית נגד אגרופים למטה
- הגנות חיצונית נגד מכות מהצד: 3 שמאל / 3 ימין
- הגנה חיצונית נגד בעיטה מגל לפנים: אגרוף בימין
- הגנות יד רפלקסיביות נגד דקירה: רגילה / מזרחתית / ישרה
- 6 הגנות חיצונית נגד אגרוף ימין
- הגנה נגד אגרופים בשכיבה
- הגנה פנימית נגד שמאל עם מרפק
- הגנות נגד מכות עם הטוות גוף

הגנה - בעיטה

- הגנה נגד בעיטה רגילה – עצירה ברגל קידמית / עצירה ברגל אחורית
- הגנה נגד בעיטה מגל לפנים באמצעות הידיים
- הגנה חיצונית נגד בעיטה מגל לפנים – בעיטה בימין / בעיטה בשמאלי
- הגנה חיצונית נגד בעיטה רגילה
- הגנה נגד בעיטה ברך

עבודת ידיים

מכת גב יד בהצלפה

מכת גב יד בהצלפה בסיבוב

מכת פטיש

מכת פטיש מהצד

שחרור מטופיסות ידיים / שיער

- שחרור מטופיסת יד מול יד – בריח על האגודל
- שחרור מטופיסת יד נגדית – פרקי אצבעות
- שחרור מטופיסת יד בשתי ידיים למתה – צמוד
- שחרור מטופיסת יד בשתי ידיים (מרוחה) למעלה / למטה
- שחרור מטופיסת ידיים צמודה מאחור
- שחרור מטופיסת שיער מלפנים
- שחרור מטופיסת שיער בשתי ידיים
- שחרור מטופיסת זרוע מהצד: משיכה
- שחרור מטופיסת זרוע מהצד: דחיפפה

שחרור מחביקה / חניקה / חולצה

- שחרור מחביקת צוואר מהצד בשכיבה
- שחרור מחביקת צוואר ויד מהצד בשכיבה
- שחרור חניקה בדחיפפה מלפנים
- שחרור חניקה בדחיפפה מאחור
- שחרור מחביקה פטודה מלפנים
- שחרור מחביקה פטודה מאחור
- שחרור מחביקה סגורה מלפנים
- שחרור מחביקה סגורה מאחור
- שחרור חולצתה: בריח על האגודל
- שחרור חולצתה: פרקי אצבעות
- שחרור חולצתה: שתי ידיים