

טופס בחינה לדרגות מתלמד 1-5

הדרגה	הדרגה	הדרגה	הדרגה
<p>התקפות ידיים:</p> <p>1 מכות ישרות יד פתוחה/סגורה (2), מרפק אופקי (3) פטיש אפקי ואנכי (5) 2 אגרוף מגל, סנוקרת, מרפקים אנכיים (5), 3 מכות בהתקדמות/ בנסיגה, מכת כף/גב יד לאשכים (3) התקפות ישרות לבטן, שילובי התקפות (5)</p> <p>כללי (10)</p>	<p>הגנה עצמית עמידה:</p> <p>1 נגד חניקה מלפנים- מניעה (5) שחרור ב-2 ידיים, ביד אחת (2) שימוש בחפצים דמוי מגן (2) 2 שחרור מחניקה מהצד, מאחור (2) 3 ת. צוואר- מניעה (4), שחרור מתפיסה מהצד, מאחור, גיליוטינה (4) 4 הגנה נגד SHOOT (4) שחרור מחניקה בדחיפה/משיכה, תפיסת פה (4) שחרור מחביקות ידיים תפוסות/חופשיות מלפנים/צד, אחור (8) 5 תפיסות ידיים- מניעה, ה.מנע, שחרור (7), חביקות בהרמה (2), תפיסות שיער (4)</p> <p>דרגות קודמות (10)</p>		
<p>התקפות רגליים:</p> <p>1 ברכיה ובעיטה ישרה, רקיעה למטה ולאחור (4) 2 הגנה לפנים, לצד, מגל אפקי/אלכסוני+ברך (4) 3 קומב. התקפות (5) 4 שיכול אחורי/רקיעה, בעיטות בהתקדמות או נסיגה (5) בעיטה רגילה לאחור, בעיטת מספריים (2)</p> <p>כללי (10)</p>	<p>הגנה עצמית קרקע:</p> <p>1 קימה*3, חניקה מהצד (4) 2 חונק ברכיבה ובגארד (2) 3 תפיסת צוואר מהצד (3) 5 תוקף ברכיבה- בידיים ישרות, ראש נמוך, תוקף במכות (3)</p>		
<p>הגנות נגד מכות:</p> <p>1 +360 ה.נ., נגד מכה ישרה- קצב 2 (2) 2 נגד מכה ישרה (6) 3 הגנות חיצוניות בדקירה (1-3) נגד מכות ישרות לבטן (2), הג. אמה עם מרפק גבוה (2) נגד קומבינציות שמאל-ימין- (5)</p> <p>דרגות קודמות (10)</p>	<p>גלגולים ובלים:</p> <p>1 בלימה לפנים, גלגול לפנים (2) 2 בלימה לאחור, גלגול לאחור (2) 3 בלימה לצד, גלגולים על הצד החליש (2) 4 בלימה לאחור מגובה, גלגול והישארות על הקרקע (2)</p>		
<p>הגנות נגד בעיטות:</p> <p>1 נגד בעיטה ישרה- הסטה עם השוק (1) 2 בעיטות עצירה נגד ישרה (3) 3 בלוק נגד מגל, הגנה כפולה מגל/ ישרה (3) 3 נגד ישרה- הסטת יד, גריפה, אמה נגד ישרה גבוהה (3) 5 נגד ישרה- דקירה, פנימית עם אמה (2) נגד מגל גבוהה (3)</p> <p>דרגות קודמות (10)</p>	<p>נשקים:</p> <p>1 360 נגד סכין+ ה.נ. (3) 2 איומי סכין כל הכיוונים וטווחים (5) 3 זיהוי אחיזות סכין, רגליים נגד סכין (3) שימוש והגנת 360 עם מקלות (3) 4 נגד מקל- מלמעלה ובייסבול (4) 5 איום בסכין על הגרון (1)</p>		
<p>כללי:</p> <p>1 תוקף חוזר, זיהוי חפצים יומיומיים (מגן, מקל...) תוקף מגיע מכיוונים שונים, 4 נגד 1 5 צד ג'- screening, שימוש בקול, פינוי צד ג' הפלה ע"י דריכה לאחורי הברך.</p>			