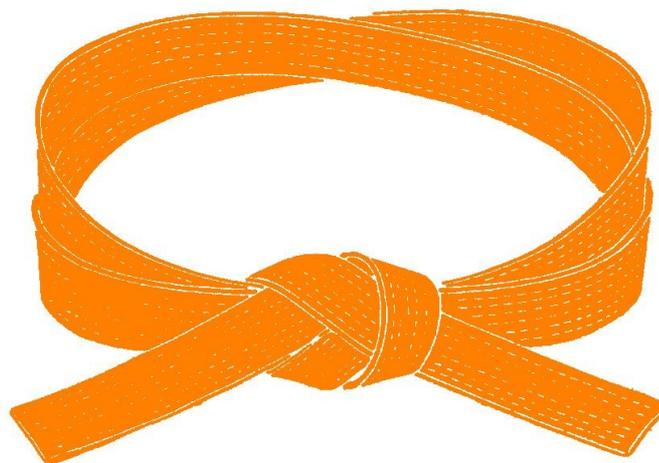


KRAV MAGA

Tecniche per la **Cintura Arancione (livello 1)**



Tecniche di Combattimento

1. Posizioni base e spostamenti.
2. Pugno diretto.
3. Parata interna e pugno.
4. Colpo di palmo.
5. Pugno a martello (interno, laterale, inferiore).
6. Gomitate 1-7.
7. Calcio frustato.

Tecniche di Difesa

8. Difesa a 360°.
9. Difesa da pugno circolare in copertura.
10. Difesa da strangolamento frontale.
11. Difesa da strangolamento posteriore.
12. Difesa da strangolamento laterale.
13. Difesa da presa al polso stesso lato.
14. Difesa da presa al polso lato opposto.
15. Difesa da presa a due mani su di un braccio.
16. Difesa da presa ai due polsi, interna.
17. Difesa da presa ai due polsi, esterna.

Difese da Armi:

18. Da coltello dalla distanza, calcio frontale.
19. Da minaccia di coltello.
20. Da minaccia con pistola.

- ----- tecnica provata, ma da perfezionare
- + ----- tecnica acquisita e memorizzata
- O ----- tecnica istintiva e perfezionata