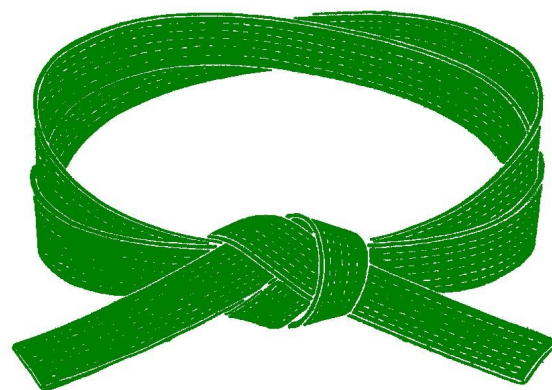


KRAV MAGA

Tecniche per la Cintura Verde (livello 2)



Tecniche di Combattimento:

1. Ganci.
2. Montanti.
3. Colpi colla punta delle dita.
4. Calcio spinto anteriore.
5. Calcio spinto posteriore.
6. Ginocchiata frontale.

Tecniche di Difesa:

7. Bobbing and Weaving.
8. Parata esterna da calcio.
9. Difesa da placcaggio.
10. Difesa da presa ai capelli frontale.
11. Difesa da presa ai capelli laterale.
12. Difesa da presa ai capelli posteriore.
13. Cintura anteriore mani libere.
14. Cintura anteriore mani prese.

Difese da Terra:

15. Posizione di difesa a terra e rialzata.
16. Caduta frontale.
17. Caduta laterale.
18. Caduta posteriore.

Difese da Armi:

19. Difesa da attacco di bastone superiore.
20. Difesa da attacco di bastone laterale.
21. Difesa da attacco di coltello dal basso.
22. Difesa da minaccia di pistola frontale.

Shadow boxing (2 minuti):

23. Colpi in movimento, tutti i fondamentali studiati.

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