

# KRAV MAGA

## Tecniche per la Cintura Blu (livello 3)

### ***Tecniche di Combattimento:***

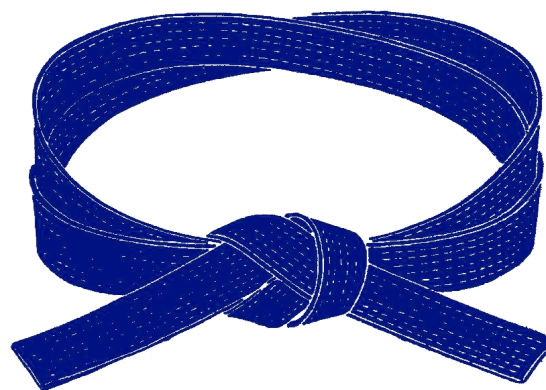
1. Aggancio frontale e laterale.
2. Uscita da aggancio.
3. Calcio montante.
4. Schiaffo preventivo.
5. Testata frontale, laterale e posteriore.

### ***Tecniche di Difesa:***

6. Cravatta anteriore.
7. Cravatta laterale.
8. Cintura posteriore mani libere.
9. Cintura posteriore mani prese.

### ***Difese a Terra:***

10. Rialzata e corsa.
11. Da presa ad un piede.
12. Calci da terra.



### ***Difese da Armi:***

13. Minaccia anteriore di coltello con presa al corpo.
14. Minaccia posteriore di coltello.
15. Minaccia di pistola alla testa – variante.

### ***Combattimento base (2 minuti):***

16. Colpi in movimento con partner, contatto leggero, guanti base, para stinchi e avambracci, conchiglia.

### ***Shadow boxing (2 minuti):***

17. Colpi in movimento, tutti i fondamentali studiati.

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