

חגורה כחולה (41)

1. **הגנה מדחיפה עם 2 ידיים** – תפישת 2 מרפקים של היריב וסיבוב עם לחיצה פנימה ולמעלה. זריקה אחורה בסגנון צרור אורז כשהקיפול הקדמי של הרגל (lowkick) זורק את הרגל הנגדי של היריב. בעיטת מאי-גרי לכליות עם הרגל שלא הפילה.
2. **שחרור מנעילת יד ישרה של לבנה (2)** –
 - דחיפת המרפק הנועל קדימה, קיפול היד הננעלת לתפיסה + תפישת היד התחתונה עם היד הפנויה, כניסה + הטלת מוטן. שבירת שורש כף היד עם המרפק על הקרקע.
 - דחיפת המרפק הנועל קדימה, מכה לאשכים עם היד הננעלת, בעיטה לגיד אכילס היריב תוך כדי נפילה אחורה להורדה. שבירת מרפק תוך כדי לכידת הרגל הקרובה, תפישת היד בצורה כואבת + גלגול אחורה.
3. **שחרור מתפישת צווארון עם יד שמאל ויד עם יד ימין (מאחור) (3)** –
 - סיבוב שמאלה והחוצה לתפישת יד היריב מאחורי הגב שלי + מכה לצלעות עם שמאל. ירידה מתחת לידיים תוך כדי שמירה מפני ברכיה, עובר לנעילת מרפק עם משולש, הטלת אורז אחורה, לכידת הצוואר עם הרגליים לחניקה ושבירת מפרקת תוך כדי שבירת יד.
 - סיבוב שמאלה והחוצה לתפישת יד היריב מאחורי הגב שלי + מכה לצלעות עם שמאל. מכת יד שמאל לפני, לכידת יד להטלה (שחרור מחניקה מאחור שני של לבנה) + נעילת chicken wing.
 - סיבוב שמאלה והחוצה לתפישת יד היריב מאחורי הגב שלי + מכה לצלעות עם שמאל. סיבוב חזרה ומרפק ימין לצוואר היריב, כניסה לנעילה משולשת בעמידה, הטלה והמשך נעילה משולשת על הקרקע.
4. **שחרורים מחניקת בריח (bar choke) (2)** –
 - שחרור מחניקת בריח מהצד (כמו שחרור מחצי-נלסון ראשון של כתומה) – בעיטת עקב לאשכים עם ימין והמשך בעיטה צידית לברך הרחוקה. סיבוב שמאלה ולחץ על זרועי היריב להורדה חלקית. ירידה בסיבוב להפלת היריב בעזרת הרגליים וכניסה לנעילת רגל ושבירת יד ישרה.
 - שחרור מחניקת בריח מקדימה – מכת סיבוב לשתי מרפקי היריב (תנועת פתיחה של הידיים) + כניסה להטלה. שבירת יד ישרה לכיוון הראש.
5. **קאטא של תרגילים נגד מכות לחלק גוף עליון** –
 - 3 מכות פטיש לראש (ימין, שמאל וימין) – בלימות + ביצוע כניסה לנעילת זרוע במצב עמידה.
 - 3 אגרופים לפני (ימין, שמאל וימין) – בלימות + ביצוע כניסה לנעילת כתף וזרוע.
 - 3 אגרופים לבטן (ימין, שמאל וימין) – בלימות + ביצוע נעילת שוטר (עם תאי-סוואקי).
6. **קאטות בעיטות (בלימה פנימית לאגרוף לפני) (2)** –
 - בעיטת מאי-גרי לבטן + בעיטת יוקו-גרי לברך הרחוקה של היריב.
 - בעיטת מאי-גרי לבטן + בעיטת יוקו-גרי ליריב אחר שעומד בצד.
7. **הטלות כתף מלאים (2)** –
 - בלימת S לאגרוף לפני, סיבוב + יציאה מתחת ליד היריב (מבחוץ פנימה) לשבירת מרפק היריב על המרפק שלי (למעלה). הטלת היפון עם המרפק לשבירת cricket bat.
 - היריב תופס את הדש שלי ומביא לי סטירה. אני בולם עם צעד קדימה, מכניס יד מתקיפה מתחת ליד התופסת ומטיל. אני מרים אותו קדימה, חונק אותו עם הידיים שלו + ברך בגב. אני מוריד אותו הצידה ונשען על הצוואר שלו עם הברך הקרובה לראש (כמו כתומה).
8. **הטלת קובי-נגה עם יד סביב הצוואר** – בלימת S לאגרוף ישר לפני, מכה לגב הצוואר, כניסה להטלת קובי-נגה עם יד סביב הצוואר והטלה תוך כדי ירידה. כניסה לריתוק ראשון עם נעילת יד ברגל, שבירת יד ושבירת מפרקת, יציאה למכת 2 מרפקים (לאשכים ולראש), נעילה אינדיאנית.
9. **שחרור מתפישת חולצה עם 2 ידיים** – תפישת שרירי הידיים התופשות (בנקודות לחץ) ומשיכה למטה תוך כדי מכת ברכיה, משיכה על נקודות לחץ ביד אחת וליפוף יד שניה סביב הראש להטלת טאטוא. השכלת מתחת לבית השחי הרחוק והכנסת רגל לשבירת מפרקת, יציאה + אגרוף לגרון.
10. **זריקת גוף** – בלימה פנימית + כניסה מתחת לאגרוף לפני, מכה לאשכים ותפישת מכנס היריב מתחת לברך לזריקת גוף.
11. **שחרור מחצי-נלסון + תפישת יד מאחור** – הטלת רמיסה, בעיטה לפני, הישענות עם הברכיים על היריב + משיכת זרוע למעלה לפריקת כתף.

12. נקודות תורפה – עיניים, אף, לסת, אוזניים, נקודה מתחת לאוזן*, כורוטיס*, ליד עצם האוזן*, רכה, גרוגרת (לתפוס ולעלות למעלה), שקדים, קנה-נשימה, גזע מוח, מתחת לעצם הבריה (משולש בכתף), מפתח הלב, צלע תחתון, אשכים, ברך (הדף – יוקו-גרי), כליות (רק בצורה מדויקת עם כוח), עצב המרפק, נקודות בין שרירי הזרוע, עצב הברך, נקודות בין שרירי הרגל, קיפול מפסעה (עורק ראשי).

** צריך קונטרה*

13. תרגילי שבירות (2) –

- בלימת ימין על ימין לסטירה לפני, לוקח יד ואתו אני בולם סטירה לפני מצד שני. תופס יד שניה, מצליב ושובר שורש כפות הידיים. אני זורק יד שניה, שובר שורש כף יד ראשון, מביא מכה לתחתית המרפק + מעקם לביצוע שבירת שורש כף היד על ציר Z. תפישת בוחן עם אצבע אמצעית ועובר לנעילת שוטר.
- הגנה מאגרוף לפני פנימי עם 2 ידיים לכניסה לנעילת זרוע במצב עמידה פנימי, הוצאת יד נועלת למכת גב היד לרכה. העברה לצד שני למכת יד פתוחה לפני לכניסה לנעילת זרוע במצב עמידה חיצונית. העברת היד הלכודה מאחורי הגב וכניסה לחניקה, העברה לשבירת מרפק הזרוע מאחורי הגב (זרוע ישרה). לכידת הזרוע השניה וכניסה לאותו שבירה. זריקת היריב.

14. קאטא ראשונה של תרגילים – בהתחלת הקאטא היריב שוכב על הקרקע ואני מחזיק יד שלו בעמידה. אני עובר לשבירת מרפק באגן (בשכיבה). אני שם את היד הנשברת בצד, דורך עליה עם הברך ונשען/נשכב על היריב ושובר יד שניה על הסכין + הרמת המרפק לשבירת כתף. היריב דוחף אותי (בכתף) למעלה ואני שובר זרוע עם תפישת מרפק ולחיצת כתף על כף יד היריב.

- 15. קאטא שניה של תרגילים –** היריב על הרצפה ואני ב-MOUNT. היריב חונק עם יד שמאל.
- רגל ימין למעלה (על הרגל). רגל שמאל עוברת לגרון היריב + נפילה לשמאל לשבירת מרפק באגן.
 - רגל שמאל למעלה (על הרגל). אני נופל לצד ימין ומכניס את הרגל שלי מתחת לסנטר של היריב.
 - רגל שמאל למעלה (על הרגל). משיכת היד החונקת למעלה (הרמת היריב) לשבירה על ירך שמאל.

16. קאטא שלישי של תרגילים – היריב ב-GUARD

- היריב חונק עם שמאל ונשען על הרצפה עם ימין – אני תופש את יד ימין של היריב ב-2 ידיים, שם רגל ימין על ברך שמאל של היריב ועם דחיפה וסיבוב האגן שלי אני מפיל אותו לימין שלי. לחץ ברך על המרפק של היריב.
- היריב חונק עם 2 ידיים – יציאה הצידה + דחיפה עם הרגל (היריב נופל הצידה) ואני מכניס את רגל שמאל מתחת לסנטר שלו לשבירת מרפק ימין שלו (חניקה בין הרגליים של צהובה).
- היריב חונק עם ימין ושמאל בין הרגליים שלי – אני לוכד את העורף עם זרוע ימין בין הברכיים ושובר את מרפק ימין.
- היריב עם 2 ידיים על הקרקע – אני לוכד את 2 הידיים של היריב ודוחף אותו עם הרגליים במותניים לשבירת מרפקים.

17. קאטא רביעי של תרגילים – היריב על 4 ואני על הברכיים בצד שמאל שלו.

- רגל שמאל למעלה (על הרגל) – אני מוריד את זרוע שמאל של היריב (כתף על הרצפה) ושובר מרפק מתחת לברך.
- רגל ימין למעלה (על הרגל) – אני מוריד את יד שמאל של היריב (כתף על הרצפה) מאחורי רגל ימין שלי ושובר מרפק בין הרגליים שלי.
- רגל שמאל למעלה (על הרגל) – אני נכנס לנעילת שוטר.
- אני עומד/יושב על היריב, תופש יד בליפוף ולוקח רגל לאותו צד (כך שאני עומד על היריב עם הגב אליו, ועם כתף זרוע שלו בין הרגליים שלי). אני מתגלגל קדימה (עקב שלי דוחף סנטר שלו) ועובר לשבירת מרפק באגן.

18. קאטא חמישי של תרגילים – ריתוק ראשון עם שבירת יד ישרה, יד ישרה עם רגל דוחפת, יד בתוך הרגל עם רגל נועלת. אני מלפף את יד היריב סביב המותן שלי, מרים מרפק ושובר. אני עובר לריתוק רביעי (ברכיים מתחת לראש, חזה צמוד לחזה בהעברה) ומבצע נעילת יד ישרה. אני מרים אותו, מכניס ת הברך מתחת לכתף ומוציא את הרגל הרחוקה אליו, נופל אחורה ושובר שוב. אני עובר למצב שאני שוכב לידו עם רגל על הרגל שלו (למנוע גלגול/בעיטה), עם זרוע על גרון היריב וזרוע מרימה את מרפק היריב (מקופלת סביב הגוף שלי) לכיוון הראש שלי לשבירה. יציאה למצב שאני עליו בזווית 45 מעלות, עם שוק על שריר הזרוע הקרובה אלי, חזה צמוד אליו ושבירת מרפק ישרה לכיוון הגוף שלי. היריב מנסה להרים את הרגל הקרובה לראש ואני מזיז את הרגל כדי ללכוד את הראש – אני מתיישב עם 2 ברכיים עליו ושובר את מרפק היריב על החזה שלי.

19. קאטא שישי של תרגילים –

- היריב תופס את היד שלי (ימין על שמאל) – אני מקפל את זרוע היריב פנימה (מלמעלה לבחוץ, למטה פנימה) כך שהזרוע ישרה וכף ידו צמוד לבטן שלי.
- היריב תופס את המרפק שלי (ימין על שמאל) – אני מקפל את זרוע היריב פנימה כך שאני מחזיק אותו בנעילת יד ישרה (לחץ על המרפק).

- היריב תופס את המרפק שלי (ימין על שמאל) – אני מקפל את זרוע היריב פנימה כך שאני מחזיק אותו בנעילת יד ישרה (לחץ על המרפק). אני יורד אחורה עם דחיפת רגל בקיפול מפסעה (צד המרפק התפושה).

- היריב תופס את הכתף שלי ואני נכנס לנעילת יד ישרה בעמידה.

- היריב תופס את הכתף שלי (ימין על שמאל) – אני מקפל את זרוע היריב פנימה כך שאני מחזיק אותו בנעילת יד ישרה. אני יורד אחורה עם דחיפת רגל (נגדי ליד התפושה שלי) בקיפול מפסעה (צד המרפק התפושה). ליפוף רגל מתחת לגרון היריב לחניקה + שבירת מרפק (כמו בצהובה).

20. ריתוקים של ג'ודו (17) – ראה המשך.

