

חגורה ירוקה (48)

1. **הטלות גלגל (2) –**
 - חסימת S להטלת טאטוא עם יד בבית השחי ושבירת יד מאחורי העורף (מפרקת).
 - חסימת S חיצונית + כניסה להטלת גלגול על הרגל להטלת גלגל ושבירת יד עם רגל בכתף.
2. **שחרורים מחניקות זרוע (3) – (מימין, משמאל, מקדימה)**
 - חניקת זרוע מצד ימין לתפיסת עצב הכתף + תפיסת עצב הברך + יד מתחת לסנטר מרימה לתפישה והפלה. מכה לאשכים + נעילה אינדיאנית + בעיטה צידית לצוואר.
 - חניקת זרוע מצד שמאל לשחרור לאוויר, תפיסת כתף ומשיכה עם סיבוב הראש שלי, אגרוף לבטן להפלה/נפילה, שבירת מרפק וכניסה לריתוק ראשון עם שבירה ונעילת יד בברך.
 - חניקת זרוע מקדימה לשחרור לאוויר ומכה לאשכים עם צעד לסיבוב החוצה לתפיסת יד + הטלת אופנוע.
3. **תרגילי חגורה חיצוניים (4) –**
 - בלימה חיצונית עם החגורה, ליפוף מעל הצוואר, סיבוב לנעילה והטלה.
 - בלימה חיצונית עם החגורה, העברה אחורה לחניקה אחורית עם חגורה, הטלה.
 - בלימה חיצונית עם החגורה, ליפוף מעל הצוואר, דחיפת ברך קרובה מאחורה להפלה עם משיכה אחורה, המשך חניקה.
 - בלימה חיצונית עם החגורה, ליפוף סביב היד המתקיפה, ליפוף סביב הצוואר (מרפק היריב נצמד לגוף שלו), הטלת או-סוטו-גארי להמשך חניקה.
4. **תרגילי חגורה פנימיים (4) –**
 - בלימה פנימית עם החגורה + מכת הצלפה לגרון.
 - בלימה פנימית עם החגורה, מרפק לגרון עם כניסה לחניקה עם החגורה (רגל נועלת רגל), הטלה עם הרגליים במצב של הטלת אופנוע.
 - בלימה פנימית עם החגורה, ליפוף סביב הראש להפלת בלרינה.
 - בלימה פנימית עם החגורה לתפיסת הצוואר מאחור קדימה ומשיכה למטה עם תנועה של תרגיל נחש, לחיצת ברך על הראש.
5. **תרגילי שליפת חגורה (3) –**
 - בלימה פנימית למכת שליפת החגורה בצלעות, מכת הצלפה לשריר היד לליפוף, תפישה חזקה להטלת כתף.
 - בלימה חיצונית עם יד נגדית, שליפת חגורה, מכת הצלפה לאשכים + השכלת החגורה לאחור (בין הרגליים), משיכה על 2 הקצבות החגורה חזק למעלה.
 - בלימה חיצונית עם יד נגדית, שליפת חגורה, מכת הצלפה לרגליים + ליפוף סביב 2 הרגליים, משיכה אחורה (כשאני עומד קצת מהצד) להפלה.
6. **שחרורים מחניקות עם חגורה (3) –**
 - חניקה מקדימה עם חגורה (לפני החניקה) להרחקת היריב ע"י מכה עם שתי ידיים (ימין לאשכים ושמאל לראש כשרגל שמאל אחורה) למכת סיבוב לשתי מרפקי היריב (תנועת פתיחה של הידיים) + כניסה להטלה ושבירת יד מקופלת.
 - חניקה מקדימה עם חגורה – כמו תרגיל קודם אבל בלי מכת הרחקה.
 - שחרור מחניקה עם חגורה מאחור, כמו שחרור שני מחניקה מאחור מחגורה לבנה.
7. **קאטות של שבירות (3) –**
 - הטלת מוטן לנעילת כתף על הברכיים, שבירת chicken wing, שבירת מרפק על הברך מלמעלה ומקדימה, שבירה משולשת. צעד קדימה עם שמאל על הגרון, נפילה אחורה, שבירה משולשת, שבירת מרפק באגן, שבירת זרת למעלה, העברת רגל מאחורי הראש ובתוך בית הכי לשבירת שורש כף היד, הפיכה, עליה למצב שרגל שמאל על הרגל וימין על הברך כששמאל בכתף ימין, שבירת יד ימין ישרה + שורש כף היד, נעילת בייגלה + גלישה קדימה לשבירה, נעילת יד שמאל בליפוף (אפשר כתגובה למכה) ושבירת מפרקת.

- בלימה חיצונית לאגרוף ישר, בלימת 2 ידיים למרפק, מכה לצלעות (2 צדדים) להפלה עם ידיים תופסות בקרסוליים וכתף באגן (היריב נופל על הבטן). מצליב רגליים (שמאל למעלה) + לחיצה קדימה עם הגוף על הרגליים + תפישת שיער/צווארון ומשיכה. שמאל על הרגל וימין על הברך. מוריד את רגל ימין לחיבור הברך ונועל עם עקב שמאל, לוחץ קדימה על רגל שמאל (ישרה) + שבירת יד שמאל ישרה (יד על המרפק). פתיחת רגליים והכנסת רגל שמאל לחיבור ברך ימין (השוק), נשען קדימה. צעד קדימה עם ימין ולחיצה. מחליף רגליים (לשוק ימין בתוך ברך ימין), צעד קדימה וימינה עם רגל שמאל ללחץ + שבירת מרפק ימין על ברך שמאל. משחרר, קם ומכניס רגל ימין לברך ימין (מבפנים החוצה), לוחץ על הרגל עם הברך ושובר + שבירת מרפק שמאל (ישרה).

- הטלת איזו-גורומה (מאגרוף ישר), ברכיים על הראש והצלעות, שבירת יד ישרה על ברך למעלה ומקדימה + שבירה משולשת. אני קם, נכנס עם רגל ימין מאחורי הראש בבית השחי (יושב, עם רגל שמאל ישרה). שבירת יד ישרה על רגל שמאל + שבירה משולשת. קמים למצב עמידה ליד היריב (עם היד), כניסה לנעילת שיעון (עם או בלי ברך, כך שהיריב על הבטן). הורדת יד ישרה על רגל ימין ושבירת מרפק עם ברך שמאל. תפישת יד ימין ביד ימין ויד שמאל ביד שמאל, דריכה על הגב עם רגל ימין ולחץ, דריכה עם רגל ימין לשבירת 2 כתפיים. אני לוכד את יד ימין בברך ימין ורגל שמאל מלפפת את יד שמאל ויורדת מאחורי צוואר היריב. שבירת שורש כף היד ביד שמאל. הפיכה, רגל ימין עולה קדימה ויד שמאל נשברת בין רגל ימין וברך שמאל (רגל ימין על צוואר היריב). אני מסתובב שמאלה לשבירת המרפק בין 2 ברכיים.

8. שחרורים מ-GUARD (2) -

- פתיחת ידי היריב עם מכה פנימית מיד שמאל לליפוף סביב הראש, לחניקה ותפישת בית-השחי. נעילת רגליים ברגליים והפיכה תוך כדי 3 מכות לצלעות. חניקה + שבירת יד על הסכין.
- סטירה עם יד שמאל לפנים, יישור ידיים ותפישת צוואר עם רגל ימין, הורדה + מכת עקב שמאל לצלעות, עליה לשבירת שתי ידיים ישרות על הירך לגלגול אחורה (בעיטה לגזע המוח).

- 9. שחרור מחניקה על הצד - כמו בצהובה + שבירת זרת למטה באגן, נעילת רגל מאחורי הראש ומתחת ליד, הפיכה (דפיקת ראש ברצפה), שבירה על ירך פנימי לנעילת בייגלה. יריב מביא סתירה (לא חובה), יד מתלפפת לשבירת מפרקת. סיום בגלגול לאחור.

10. שחרורים מ-MOUNT (2) -

- מכת אצבעות עולות לבית השחי, הפיכה, מכת ידיים פתוחות לצלע תחתון, פתיחת רגליים לשבירת גמישות עם הברכיים, לקום + בעיטה לאשכים.
- שחרור מ-MOUNT + חניקת הצלבה - אני חונק בהצלבה ונועל את הידיים של היריב לחזה שלו, מגלגל אותו עם מכות לצלע תחתון, שבירת גמישות עם הברכיים, לקום + בעיטה לאשכים.

- 11. שחרור מחניקת זרוע במצב ישיבה - סגירת מרפק + עצב, מכה לרגל העומדת, יציאה מלמטה לנעילת שוטר, רגל קדמית עולה על הראש, אני שוכב ונועל + שבירת יד בנעילת שוטר.

12. הטלות אופנוע (2) -

- חסימת 2 ידיים פנימית לאגרוף ישר, מכה לצלעות והטלת יד בבית השחי (כאשר הרגליים הם במצב של הטלת אופנוע), תפישת יד משולשת ותפישת בית שכי תחתון עם הרגל (לחץ לצוואר).
- בלימה חיצונית לאגרוף ישר, בעיטת מאי-גארי לבטן, סיבוב מתחת ליד של היריב ומכת chop לצלעות, הטלת אופנוע, נעילת יד משולשת ולחץ רגל על הראש.

13. תרגילי הורדה לאחור (2) -

- בלימה חיצונית לאגרוף ישר, בלימת 2 ידיים למרפק, תפישת מרפק + חניקת זרוע להורדה למצב שכיבה עם חניקה, 2 מכות עקב לאשכים + נעילת ברכיים על צלע תחתון, הפיכה והמשך חניקה.
- 2 בלימות פנימיות ל-2 אגרופים לפנים (סגנון מגל), הפיכה למצב חניקה + תפישת יד, ירידה לשכיבה עם חניקה, 2 מכות עקב לאשכים + נעילת ברכיים על צלע תחתון, הפיכה ושבירת מרפק שמאל עם יד ישרה.

- 14. הטלה עם רגל דוחפת שוק + נעילת כתף.

15. תרגילי סמל/עט חפירה (2) -

- בלימה עולה (שמאל על ימין), העפת היד המתקיפה + מכת backhand chop לגרון ותפישת דש, יד שניה מביאה מכה לאשכים ותופשת רגל/חגורה (מאחורה) להטלת עט חפירה. המשך חניקה ואגרוף לפנים.
- בלימת X לאגרוף ישר והורדה החוצה, ברכיה למפתח הלב + 2 מרפקים לגב, יד שמאל תופסת חגורה/רגל (מאחור) ויד ימין מביאה מכה לעורף ותופסת את החליפה. הפלת עט חפירה קדימה (ראש בתוך המזרון). רגל ימין דורכת על הגב, תופס 2 ידיים של היריב ושובר כתפיים תוך צעד קדימה. רגל ימין לוכד את זרוע ימין ורגל שמאל נכנס לבית שכי ימין (לוכד את יד שמאל). שבירת שורש כף היד, הפיכה ושבירת יד ישרה.

16. **נעילות מוות אינדיאנית (2) –**
- בלימת ברבור פנימי לאגרוף ישר, כניסה + מרפק למפתח הלב. תופס עצב ברך ומפיל (דחיפה).
 - אגרוף אחורי לאשכים, נעילה אינדיאנית ובעיטה צידית לגרון.
 - בלימה עולה לאגרוף ישר (שמאל על ימין), אגרוף לצלעות + הפלת רגל, אגרוף אחורי לאשכים, נעילה אינדיאנית, חצי הפיכה, חזרה, והפיכה מלאה. ברך על הרגליים, תפישת צווארון היריב ואגרוף לגזע מוח.
17. **תרגיל גניזת ראש –** בלימת X לאגרוף ישר לפני, הורדה החוצה ומשיכה קדימה. יד שמאל באה מסביב לראש וחונקת במשיכה אחורה/הצידה לשבירת מפרקת, יד ימין שוברת על החזה. בוחן שמאל לוחץ על הרכה.
18. **תרגילי סכין (6) –**
- דקירה ישרה לחזה עם יד נגדית בולמת בסיבוב + בעיטה וברך על הכתף.
 - דקירה עולה לבטן עם נעילת שוטר ורמיסה.
 - דקירה ישרה לחזה עם בלימה החוצה + מרפק לראש והורדה לרצפה + סיבוב סביב הרגל.
 - דקירה מלמעלה לבלימה עולה + נעילת זרוע במצב עמידה והורדה.
 - דקירה ישרה לחזה עם בלימה החוצה ומכה לגב הצוואר + הורדה לרצפה עם שבירת יד ולקיחת יד עם הרגל.
 - דקירה מאחור + חניקה להגנה וסיבוב מתחת לזרוע היריב. נעילת שורש כף היד + לחץ עד להפלת הסכין, תפישת והורדה אחורה.
19. **תרגילים נגד שני אגרופים ישרים לפני (3) –**
- נעילה והורדה + הפיכת צד ושבירת יד.
 - נעילה עם יד אחת והורדה + שבירת יד.
 - נעילה והורדה עם שתי ידיים + שבירת יד.
20. **תפישת יד + מכת פטיש ו- lowkick –** תפישת יד (שמאל תופש את ימין), מכת פטיש לראש ובעיטה לרגל – הגנה מהמכת פטיש ובלוק לבעיטה/רגל דוחפת חזרה, יד תפושה עולה ויד שניה תופסת מתחת. תאי-סוואקי בהורדה לקרקע + שבירת cricket bat.
21. **שבירת שורש כף היד על ציר Z –** אגרוף ישר לפני להגנה פנימית עם יד נגדית, תפישת יד וחצי הורדה עם בעיטה לחזה, נעילה ותפישת יד לשבירת שורש כף היד.
22. **שחרור מחניקה –** שחרור שני מחניקה לשתי שבירות שורש כף היד (שילוב תרגילים של צהובה).
23. **תרגיל נחש –** שחרור נחש מתפישת יד נגדית (תפישת בסיבוב והורדה עם משיכה קדימה – היריב נמרח על המזרון), שבירת cricket bat.
24. **שילוב תרגילים –** נעילת יד ישרה של צהובה (2 ידיים), החלפת ידיים לנעילת 2 אגרופים ישרים, זריקת יד עליונה לשבירת שורש כף היד של תפישת דש (צהובה), כניסה עם מותן בכתף ושבירת מרפק על החזה תוך כדי לחיצה על כתף היריב.

