

חגורה לבנה (10)

1. התנהגות על המזרון –

- קידה: בכניסה ויציאה, לפני ואחרי תרגיל או קרב, למדריך בהתחלה וסוף השיעור.
 - 2 מכות למזרון או ליריב לסימון כאב (מיד לשחרר).
2. **תרגילים בסיסיים** – עמידת קרב, אגרופים (ישר, לבטן ומגל), בלימות (למעלה, מצידה גבוה, הצידה נמוך ולבטן), בעיטות בסיסיות (מאי-גרי, מוואשי-גרי ויקו-גרי), גלגולים (אחורה וקדימה).
3. **בלימות מנפילות** – אחורה, לשני הצדדים וקדימה.
4. **שחרורים מחניקה מאחור (2)** –
- אני תופש את יד ימין של היריב עם יד שמאל שלי ולוקח צעד אחורה והחוצה עם רגל שמאל. אני מסובב את הכתפיים שמאלה בתנועה מהירה כדי לשחרר את תפיסת היריב ומביא לו מכת backhand לצלע תחתון עם יד ימין. יד ימין מתלפפת סביבו ואני מטיל בסיבוב סביב הרגל (הטלת קובי-נגה – ניתן לעזר בסיבוב שורש כף יד ימין של היריב, אבל במקרה כזה חשוב לסובב במקום ולא לעשות סיבוב רחב).
 - אני עושה צעד קדימה ופנימה עם רגל ימין (כך שאני עומד עם הצד ליריב) ומביא מכת backhand עם שמאל לצלע תחתון בזמן שיד ימין שומרת פנים. יד שמאל מלפפת את זרועות היריב (מלמעלה – ניתן להביא גם מכה לפנים), אני מכניס את רגל ימין ומבצע הטלת מוטן (על המזרון יש לשחרר יד עליונה של היריב כדי שיוכל לבלום את הנפילה).
 - **בסיום שני התרגילים**: אני מתיישב על היריב (ברך על הצלעות וברך על הראש), שובר את מרפק היריב על הברך שלי (לכיוון הרגליים שלו, כאשר כף ידו כלפי מעלה). אני מרים את זרוע היריב ומכניס את היד השנייה שלי לקיפול של המרפק וסוגר, ותופס את שורש כף ידו עם אותו יד לנעילה משולשת. אני יוצא עם פתיחת זרוע היריב לכיוון ראשו.
5. **שחרורים מחניקה מקדימה (2)** –
- צעד אחורה (משקל הגוף ומרכז הכובד הולכים עם הרגל) בזמן שהיד שעכשיו אחורית שומרת על הפנים והיד הקדמית עולה כך שהמרפק נמצא מעל שני זרועות היריב. המרפק יורד יחד עם הגוף (מהברכיים) לשחרור מהחניקה. סיום עם מכת backhand לרכה.
 - תפיסת אחת מהידיים שחונקות לשחרור קצת אור, צעד קדימה עם הרגל בצד השנייה יחד עם אגרוף לבטן שעולה למכת uppercut לסנטר. אותה יד עוברת לתפוס את היד הנגדית של היריב (ימין על ימין) מלמעלה (התפיסה בבשר), והיד השנייה גולשת למרפק היריב. הורדת היריב לנעילה בעזרת תנועת הגה של הידיים ותאי-סוואקי. צעד קדימה עם הרגל הקרובה ליריב (להגנה על האשכים), ברכיה עם הרגל הרחוקה וזריקת היריב ע"י משיכת הזרוע לכיוון ראש היריב (הפעלת לחץ על הכתף).
6. **נעילת יד ישרה** – בלימת מרפק חיצונית לאגרוף לבטן (שמאל על ימין), תפיסת זרוע היריב עם היד השנייה וליפוף היד הבולמת סביב היד המתקיפה (תוך כדי תאי-סוואקי), תוך כדי סיבוב הזרוע המתקיפה עם היד השנייה שלי למצב שכף היד כלפי מעלה. סגירת משולש והפעלת לחץ לשבירת מרפק. שחרור היריב ע"י משיכת הזרוע על החזה שלי.
7. **הטלת מותן** – בלימת S (בלימה פנימית שמאל על ימין) – היד הבולמת תופסת את יד היריב לאחר הבלימה ותוך כדי הבלימה הרגל בצד היד שבולמת צועדת קדימה ופנימה ומטעה את הרגל החוצה) לאגרוף לפנים, כניסה והטלת מוטן.
8. **הטלת קרסול סיבובית** – בלימה עולה לאגרוף לפנים (ימין על ימין) + אגרוף לצלע תחתון. היד הבולמת יורדת לירך היריב לשמור כנגד בעיטה, והיד השנייה יורדת לרצפה. הרגל הרחוקה מהיריב עושה קשת מאחורי הגוף לנעילת קרסול הרגל הרחוקה של היריב. הרגל השנייה שלי דוחפת את ברך היריב (מקדימה ולא מהצד) להפלת היריב. עליה על ברך הרגל שנועלת את קרסול היריב, ביצוע בעיטה ישרה לאשכים, דריכה עם הרגל שבעטה וביצוע גלגול קדימה.
9. **נעילת כתף** – בלימה יורדת לאגרוף לבטן, מכת פטיש לכתף הזרוע שהתקיפה להורדת היריב לנעילה בעזרת תנועת הגה של הידיים ותאי-סוואקי. צעד קדימה עם הרגל הקרובה ליריב (להגנה על האשכים), ברכיה עם הרגל הרחוקה וזריקת היריב ע"י משיכת הזרוע לכיוון ראש היריב (הפעלת לחץ על הכתף).
10. **קאטא של 8 חסימות** – בלימת שמאל פנימית לאגרוף ימין לפנים, בלימת שמאל פנימית לאגרוף לפנים (ברבור), בלימת 2 ידיים לאגרוף ימין לפנים (עם צעד פנימה), בלימת ימין פנימית לאגרוף שמאל לפנים, בלימת שמאל יורדת לאגרוף ימין לבטן (עם צעד אחורה), בלימת הצלבה לנגיחה, בלימת הצלבה לבעיטת הצלפה עם שמאל לאשכים כשרגל היריב נזרקת ימינה, בלימה עם ימין למכת backhand עם ימין של היריב וביצוע אגרוף שמאל לצלע תחתון.
- דגשים: התעיית משקל הגוף ועבודת רגליים, תנועת מוטן באגרוף וקידה בהתחלה ובסוף