

Экзамен на пояса Крав-Мага-Ашита

Желтый пояс:

1. **ОФП:** отжимания, пресс, прыжки, вис на турнике, бег, стоять на кулаках;
2. **Страховки:** Майо-Окими, Оширо-Окими, Майо-Оширо-Окими, Зампа-Окими;
3. **Ударная:** Ноги – прямые, боковые, лоу-кик, колено. Руки, локти, вертикальные.
4. **Удержания:** Моно, Сл.Моно, Тата, Кеса, ОшироТата – Гитами;
5. **Броски:** Коби-Наги, Тайо-Тоши, Асуто-Гари, Асуто-Гарума;
6. **Палки короткие:** Подъём-Переворот – одна палка, две палки.

Ударная техника – одна палка, две палки. Тычки – верхние, нижние.

Переход с правосторонней боевой стойки в левостороннюю боевую стойку;

7. **Палки длинные:** Переход с правосторонней боевой стойки в левостороннюю боевую стойку. Ударная техника: короткие и длинные концы палки.

Поворот удар – верхний, середина, нижний, тычки;

8. **Теория:**



Наш Логотип

Змея Сараф (שרף עין גדי), обитает только в подземных норах Иудейской пустыни на территории Израиля. Она имеет черный смоляной окрас, без каких-либо крапин и полос, за что и получила свое название. Основная активность приходится на темное время суток, так как ночью она отлично видит, а сама может оставаться незамеченной.

Голова змеи узкая и с легкостью зарывается в песок, что усложняет поимку ее за шею. Тело гибкое и тонкое, небольшие размеры которого (около 70 см), позволяют ей избегать нежелательных встреч. Сараф не агрессивна, и не атакует, пока чувствует себя в безопасности. Однако, заметив угрозу, она действует молниеносно, и одновременно поражает своим ядом и кровеносную, и нервную системы врага, тем самым, проявляя свой израильский стиль.

цвет всегда ассоциировался с небом и морем, то есть с элементом «Вода». Это, конечно же, символ жизни, гибкости, адаптивности и преодоления препятствий. Это спокойствие штиля и неистовая сила цунами.

Красный цвет означает страсть. Это элемент «Огонь», в чьем владении жизненная энергия, движение вверх, знание. Способный овладеть огнем и своей страстью – имеет власть. Это тепло домашнего очага и испепеляющий вред пожара.