

Экзамен на пояса Крав-Мага-Ашита

Зеленый пояс:

1. **ОФП:** отжимания, пресс, прыжки, вис на турнике, бег, стоять на кулаках; 5x10x15;
2. **Страховки:** Майо-Окими, Оширо-Окими, Майо-Оширо-Окими, Зампа-Окими; Кувырок через возвышенность – 1 метр;
3. **Ударная:** Ноги – прямые, боковые, лоу-кик, маваш, колено. Руки, локти, вертикальные. Разрыв дистанции фронтальный. Разрыв дистанции боковой. Хлесты. Тычки.
4. **Удержания:** Моно, Сл.Моно, Тата, Кеса, КозуроКеса, Ката, ОшироТата, Ипон, Камэ, КозуроКамэ – Гитами;
5. **Броски:** Коби-Наги, Тайо-Тоши, Асуто-Гари, Асуто-Гарума, Ипонсенаге, Очи-Гари, Коочи-Гари;
6. **Палки короткие:** Подъём-Переворот – одна палка, две палки. Ударная техника – одна палка, две палки. Синуале. 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. **Защита от нападения с палкой:** фронтально, с боку;
9. **Защита от нападения с битой:** 2 варианта защиты на выбор;
10. **Защита от захватов и удушений:** 7 техники на выбор;
11. **Защита от нападения с ножом динамика:** сверху, с низу, с боку, короткие тычки, узкие тычки;
12. **Защита от нападения с ножом статика:** 7 техник на выбор;
13. **Стойка лежа:** защита 180 градусов, защита 360 градусов, зацепы 4 на выбор;
14. **Тактические упражнения:** минимум 3 тактики на протяжении учебного года;
15. **Практика и методика:** 3 часа преподавания в младших группах Крав-Мага-Ашита;
16. **Планирование тренировки:** умение спланировать задачу, цели, подобрать правильные техники под поставленные задачи.

