

Javító vizsga 12P Önvédelem tantárgy

1. Támadó állásban mozgások, ütések kombinációi (egyenes, horog, felütés, könyök, kalapács), rúgások (egyenes, egyenes taposó, oldalsó és hátra taposó, köríves)
2. Ütés-rúgás kombinációk lineárisan (távolról közelre, közelről távolra)
3. Egyenes és köríves ütés védésének variációi (tenyér, alkar, elhajlások, ellépések, közbeütések)
4. Egyenes rúgások védéseinek variáció (tenyér, alkar, kampózó védés)
5. Köríves rúgások védései (lábszárral, elkapással)
6. Esések, gurulások (előre, oldalra, hátra), külső gáncs, csípődobás
7. Intézkedés ellenállóval/támadóval szemben bilincseléssel (támadás háritás, földrevitel, bilincselés, elvezetés, kommunikáció)
8. Ütés-rúgás kombinációk ráfordulásból (befejele és kifejele haladva)
9. Ütés kombináció előre és hátra haladással (egyenes-horog-felütés)