

## חגורה חומה (74)

### 1. הטלה תוך כדי פיתול גוף (2) –

- בלימת S לאגרוף לפניים + מכת מגל עם יד פתוחה (עם יד שניה). היד המכה ממשיכה מעבר ליריב, אני מוציא רגל ומסובב אגן להטלה תוך כדי ירידה לברך. ביצוע שבירת מפרקת.
- בלימת 2 ידיים לאגרוף לפניים, מכה לצלע תחתון ומכה לזרוע (לשבירה), הוצאת רגל וסיבוב אגן להטלת היפון תוך כדי ירידה לברך. יד שלי מתפתלת סביב הזרוע של היריב ואני לוחץ על נקודת לחץ מתחת לאוזן (ליד חיבור הלסת).

### 2. הטלות מוטן עם טאטוא (3) –

- בלימת S לאגרוף לפניים, כניסה והטלת טאטוא נמוך (מתחת לברכיים), ללא הנחת הרגל.
- בלימת S לאגרוף לפניים, כניסה והטלת טאטוא בינוני (קצת מעל לברכיים), ללא הנחת הרגל.
- בלימת S לאגרוף לפניים, כניסה והטלת טאטוא גבוה (על הירך של היריב), ללא הנחת הרגל. סיום כל התרגילים עם בעיטה לראש.

- ### 3. הטלת טאטוא רגל אחת נגד אגרוף לפניים ואגרוף לבטן –
- בלימת S לאגרוף לפניים ובלימה לאגרוף uppercut לבטן. אני מלפף (עם סיבוב למעלה) את הזרוע שהביעה את המכה לבטן (ליצירת מנוף להטלה) ומכניס רגל אחת בין רגלי היריב להטלת טאטוא רגל אחת (הרגל שניה לא מול היריב, אלא יותר החוצה). סיום עם אגרוף לפניים.

### 4. הטלות או-סוטו-גארי (4) –

- כל התרגילים: בלימה עם צעד קדימה לאגרוף לפניים, מכת סכין פנימי לצוואר היריב (כורוטיס), החלקת היד קדימה להטלת או-סוטו-גארי עם טאטוא + אגרוף לפניים.
- הטאטוא מתבצע לרגל קרובה, נמוך (מתחת לברך).
  - הטאטוא מתבצע לרגל קרובה, גבוה (מעל לברך).
  - הטאטוא מתבצע לשתי הרגליים, נמוך (מתחת לברך).
  - הטאטוא מתבצע לשתי הרגליים, גבוה (מעל לברך).

### 5. תרגילי זריקת היריב תוך כדי ירידה (4) –

- בלימת S לאגרוף לפניים, מכת chop לחזה היריב (צד רחוק מהיד שהתקיפה), זריקת היריב אחורה בסגנון צרור אורז לכיוון הנגדי כשהקיפול הקדמי של הרגל (lowkick) זורק את הרגל הנגדי של היריב (ימין על ימין). בעיטת מאי-גרי לכליות עם הרגל שלא הפילה.
- בלימת S לאגרוף לפניים וכניסה לנעילת כתף בעמידה, זריקת היריב אחורה בסגנון צרור אורז לכיוון הנגדי כשהקיפול הקדמי של הרגל (lowkick) זורק את הרגל הנגדי של היריב (ימין על ימין). שבירת כתף בסגנון chicken wing ובעיטת מאי-גרי לכליות עם הרגל שלא הפילה.
- בלימת S לאגרוף לפניים, מכת chop לחזה היריב (צד רחוק מהיד שהתקיפה), זריקת היריב אחורה בסגנון מעלית כשהרגל שבכיוון הזריקה דורכת על הרגל הנגדית והרגל השנייה זורקת (מבפנים) עם הקיפול הקדמי של הרגל (lowkick – כמו מעלית). בעיטת מאי-גרי לכליות עם הרגל שלא הפילה.
- בלימת S לאגרוף לפניים מכת chop לכורו טיס לתפיסת הצוואר בסגנון קרקע. ירידה אחורה (קרוב ליריב) יחד עם דריכה על 2 רגלי היריב להקפצת היריב מעלי (כך שהוא נופל מאחורי, ולא בצד שלי). סיום עם מכת מרפק לראש.

### 6. תרגילי הפלה/הטלה עם אגרוף בבטן (2) –

- מאחור – מכה לגזע מוח לתפיסת כתף היריב (כמו דאשי-הראי) כניסה עם הגוף כך שבסוף אני שוכב אנכי לעמידת מוצא של היריב תוך כדי אגרוף לבטן להפלה/הטלה + מאי-גארי לצלעות ושבירת שורש כף היד עם הורדת מרפק לרצפה.
- בלימת S מאגרוף לפניים, תפיסת היד שהתקיפה, כניסה עם הגוף כך שבסוף אני שוכב אנכי לעמידת מוצא של היריב תוך כדי אגרוף לבטן להפלה/הטלה. אני על רגל וברך כך שהרגל על היד הרחוקה של היריב. אני שובר את הזרוע של היריב בשבירת כתף פנימית עם תפיסת הגורגרת (כל זה מתבצע כשהמשקל שלי מוטעה קדימה). אפשר לסיים עם arm bar.

### 7. הטלות מרפק בבית-השחי (2) –

- בלימות פנימיות ל-2 אגרופים. אני תופס את זרועות היריב גבוה (בין המרפק לכתף), והמרפק של היד שבלמה שניה נכנסת מתחת לבית-השחי של היריב. אני מכניס רגל ומטיל (עם אגן). סיום עם תפיסת גורגרת (בלוטה מתחת ללסת) ואגרוף לפניים.

- שחרור מ- bar choke – אני תופס את זרועות היריב גבוה (בין המרפק לכתף), ומרפק נכנסת מתחת לבית-השחי של היריב. אני מכניס רגל ומטיל (בלי אגן – רק רגל). סיום עם תפיסת גורגרת (בלוטה מתחת ללסת) ואגרוף לפניים.

#### 8. הטלות גלגל (2) –

- אני בא מאחורי היריב, מצליב לו את הידיים ונכנס (לכיוון היד התחתונה) מקדימה להטלת גלגל עם טאטוא. סיום עם בעיטת גרזן לראש.
- בלימת 2 אגרופים בסגנון בלימות נחש (ברבור ואז חיצוני) וכניסה להטלת גלגל עם טאטוא. סיום עם בעיטת גרזן לראש.

9. או-סוטו-גארי הצידה – בלימה פנימית לאגרוף לפניים, מכה ישרה לכתף הנגדי, שמטרתה לסובב את היריב 90 מעלות. כניסה להטלת או-סוטו-גארי עם טאטוא + סיום עם אגרוף לפניים.

10. הטלת חניקה – בלימה חיצונית לאגרוף לפניים, אסיפת צוואר ויד היריב והפעלת לחץ על גב היריב עם היד השנייה. הטלת או-סוטו-גארי עם טאטוא של 2 רגלי היריב, וממשיך לרדת למצב של חניקה כשהיריב על הבטן ואני עם רגל קרובה מקופלת ורגל רחוקה ישרה.

#### 11. קאטות של כיוונים (5) –

- בלימה פנימית לאגרוף ישר + בעיטת מאי-גארי
  - ↑
  - בעיטת יוקו-גארי
  - ← בלימה פנימית לאגרוף ישר + אגרוף ישר לגרון
- היריב דוחף אותי אחורה לתוך תפיסת גוף מעל הידיים של היריב שמאחורי (→), אני מגיב עם הטעיית ידיים בסגנון יתד ובעיטת מאי-גארי
  - הטלת איפון לשחרור מהתפיסת גוף
  - ↑ בעיטת יוקו-גארי
  - ← היריב הראשון מביא סטירה לפניים שאני בולם עם 2 ידיים. הטלת איפון + אגרוף לפניים
- חסימה חיצונית עם יד נגדית לבעיטת מאי-גארי, סיבוב לאסיפת צוואר היריב וגלגול היריב על הרגל
  - בלימה פנימית לאגרוף ישר + אגרוף ישר לגרון
  - ↑ בעיטת יוקו-גארי
- חסימת ברבור לאגרוף לפניים, מרפק להרחקה
  - בלימה פנימית לאגרוף ישרה + בעיטת מאי-גארי
  - ↑ בעיטת יוקו-גארי
- חסימת ברבור לאגרוף לפניים, מכת backfist + מרפק להרחקה
  - בלימה פנימית לאגרוף ישר + אגרוף ישר לגרון
  - ↑ בלימת סטירה (שמאל של היריב) לפניים, סטירה לפניים של היריב + גלגול היריב על הרגל

12. הפלה אחורה – בלימות פנימיות ל- 2 אגרופים ישרים, הנחת מרפק על גרון היריב, דריכה עם הרגל בצד המרפק מאחורי רגל היריב ודחיפה עם המרפק להפלת היריב אחורה (לא להרים את רגל היריב).

#### 13. תרגילי סוטאמי (5) –

- בלימת S לאגרוף לפניים, מכה לדש + תפיסה עם היד השנייה, ירידה לרצפה עם רגל במפסעה של היריב (יד שמאל בלמה ורגל ימין זורקת) וזורק את היריב לכיוון היד שבלמה + בעיטה לצלעות.
- בלימת S לאגרוף לפניים, מכה לדש + תפיסה עם היד השנייה, ירידה לרצפה עם רגל במפסעה של היריב (יד שמאל בלמה ורגל שמאל זורקת) וזורק את היריב לכיוון היד שבלמה + בעיטה לצלעות.
- בלימת S חיצונית לאגרוף לפניים, החלקת רגל רחוקה פנימה כך שאני שוכב בצורה אנכית ליריב. אני מושך את יד היריב ומניח את הרגל הרחוקה ממנו על הבטן שלו כדי להפוך אותו.
- בלימה פנימית ל- 2 אגרופים, וכל יד תופס את דש היריב הקרוב אליו. אני מתיישב קרוב ליריב, מניח את הרגליים על המותניים שלו וזורק אותו מעליי, וממשיל עם גלגול ל- MOUNT + חניקה.
- שחרור מחניקה מאחור – הורדת הידיים בסיבוב כלפי חוץ, משיכת זרועות היריב קדימה/צעד אחורה לשבירת המרפקים של היריב על הכתפיים שלי. אני מתיישב קרוב ליריב ומושך אותו קדימה תוך כדי זה שאני מניח את הרגליים שלי על הבטן שלו וזורק אותו קדימה (באימון לשחרר יד אחד כך שהיריב יוכל להתגלגל). סיום עם 2 בעיטות גרזן לראש.

#### 14. תרגילים להורדת יריב כשאני עומד מאחוריו (9) –

- תפיסת רגלי היריב ודחיפת האגן שלו עם הכתף שלי + הרמת רגלי היריב ובעיטה לאשכים.
- אני אנכי ליריב, על רגל וברך (הוא בצד ימין שלי, ואני על ברך ימין) – יד ימין שלי תופסת את רגל שמאל של היריב, אני מסתובב כך שמרפק שמאל שלי דוחפת בגב שלו לגלגול והפלת היריב מרפק לגב + פתיחה למרפק לראש.
- תפיסת שיער או גרון + בעיטת יוקו-גארי מאחור בסגנון הורדת זקיף לזריקת היריב לרצפה.
- תפיסת גרון היריב עם 2 ידיים, הורדת היריב למצב של קשת בגב, מרפק לפניים להורדה.

- תפיסת היריב בחניקת זרוע, דחיפה עם יד שניה בגב, הכנסת מוטן ורגל להטלה + אגרוף לפניים.
  - תפיסת היריב בחניקת זרוע, דחיפה עם היד החונקת ויציאה הצידה (עם צעד קדימה) לזריקת היריב לרצפה.
  - תפיסת היריב בחניקת זרוע, הורדת היריב למצב של קשת בגב וירידה לרצפה, נעילת היריב בין הברכיים. סיום עם הפיכה ויציאה.
  - אני אנכי ליריב, על רגל וברך (הוא בצד ימין שלי, ואני על ברך ימין) – רגל ימין שלי לוכדת את רגל ימין של היריב ויד ימין שלי תופסת את רגל שמאל של היריב, אני מסתובב כך שמרפק שמאל שלי דוחפת בגב שלו לגלגול והפלת היריב.
  - תפיסת צווארון היריב עם יד שמאל ותפיסת רגל שמאל של היריב עם יד ימין (מבפנים) להורדת עט חפירה (מריחה על הרצפה). סיום עם דריכה/בעיטה בגב.
- 15. קאטא של שבירות – בלימה חיצונית לאגרוף ישר, בלימת 2 ידיים למרפק, מכה לצלעות (2 צדדים) להפלה עם ידיים תופסות בקרסוליים וכתף באגן (היריב נופל על הבטן). דריכה על גב היריב לתפיסת שתי ידיים, לצעד קדימה (שבירת 2 כתפיים של היריב). אני לוכד את יד ימין של היריב בברך ימין שלי ורגל שמאל שלי דורך מעבר לכתף שמאל ואני שובר את שורש כף יד שמאל של היריב לאחור כשהזרוע ישרה למעלה. אני עובר למצב שאני יושב על כתף שמאל של היריב כלפי חוץ ושובר את הזרוע במפסעה עם משיכה למעלה כשרגל ישרה ורגל מקופלת מתחת אליה. אני עובר למצב שאני יושב עם הברכיים בצדי היריב (אני מסתובב נגד כיוון ראש היריב כשיד היריב הולך מאחורי) ואני מחזיק את זרועות היריב. אני מלפף את הידיים שלי סביב זרועות היריב ושובר את המרפקים, וממשיך את הליפוף פנימה (דומה ל- chicken wing).**
- 16. הטלות מרגל ישרה וברך (2) –**
- בלימת S פנימית לאגרוף לפניים + מכה לכתף השני (סיבוב היריב על הצד) ואני מכניס רגל ויורד למצב של רגל וברך להטלה. אני מחליף את הרגליים לרגל וברך כשהרגל הוא בצד ראש היריב ושובר את זרוע היריב ישרה לכיוון ראש היריב.
  - בלימת S חיצונית לאגרוף לפניים, תפיסת צוואר היריב לחניקת זרוע (עם היד), עם היד השנייה שלי בגב היריב. אני מכניס רגל ויורד לרגל וברך עם הרגל ישרה + מפיל. אני ממשיך לחנוק ומכניס רגל לנעילת צעיף (לחץ על העורף).
- 17. זריקות גוף (2) –**
- קדימה – בלימה פנימית + כניסה מתחת לאגרוף לפניים, מכה לאשכים ותפישת מכנס היריב מתחת לברך לצעד אחורה עם משיכת הרגל, להפלת היריב קדימה (אחורה שלו).
  - אחורה – בלימה חיצונית + כניסה מתחת ליד, הרמת היריב למצב של זריקת גוף והפלת היריב אחורה (מאחורי). הערה: חשוב לתת לו קצת סיבוב בנפילה כדי שיפול על הגב (ולא על הכתף).
- 18. שחרורים מתפישות 2 ידיים מאחור (4) –**
- משיכת הידיים קדימה + בעיטת יוקו-גארי אחורי לבטן היריב.
  - משיכה קדימה + העלאת יד מעלי לתפיסת 2 ידיים עם יד אחת. יד שניה תופסת בעצב הברך ואני מפיל (בזהירות). אני לוקח את הרגל ונועל את היד ונופל אחורה לשבירת יד ישרה באגן.
  - משיכה קדימה + העלאת יד מעלי לתפיסת היד וכניסה לשבירת יד ישרה על החזה.
  - משיכה קדימה + העלאת יד מעלי לתפיסת היד + בלימת סתירה לגלגול על הרגל, אני מכניס את יד היריב מתחת לראש שלו, מתיישב ומבצע נעילה משולשת.
- 19. רצפי מכות (9) –**
- בלימה פנימית לאגרוף לפניים, הורדת יד היריב ומכת יד פתוחה לפניים עם היד השנייה (uppercut).
  - בלימה פנימית לאגרוף לפניים, הורדת יד היריב ומכת מגל עם יד פתוחה לפניים עם היד שבלמה.
  - בלימה פנימית לאגרוף לפניים, הורדת יד היריב ומכת מגל עם יד פתוחה לפניים עם היד שבלמה + מכת יד פתוחה לפניים עם היד השנייה (uppercut).
  - בלימות פנימיות ל- 2 אגרופים לפניים + 2 מכות עם יד פתוחה לפניים (uppercut) – 2 ידיים ביחד.
  - בלימה פנימית לאגרוף לפניים, הורדת יד היריב ומכת מגל עם יד פתוחה לפניים עם היד השנייה.
  - בלימה פנימית לאגרוף לפניים, הורדת יד היריב ומכת chop לצוואר היריב עם היד השנייה.
  - כמו קודם (אבל האגרוף יותר מעגלי) + מאי-גארי לבטן היריב (רגל בצד היד שהביאה את ה-chop).
  - כמו קודם + יוקו-גארי הצידה (ליריב דמיוני, אותה רגל שהביאה את המאי-גארי).
  - בלימת 2 ידיים פנימי לאגרוף לפניים, מכת chop לגרון עם היד הקרובה, ויוקו-גרי לאחור + יציאה.

## 20. תרגילים לשבירות ברכיים (3) –

- בלימה פנימית לאגרוף לפנים, הורדת היד המתקיפה ושבירת ברכי היריב עם בעיטות יוקו-גארי לברך הנגדי (שמאל ואז ימין).
- בלימה פנימית לאגרוף לפנים, הורדת היד המתקיפה ושבירת ברכי היריב עם בעיטות מאי-גארי (כרית) לברך הנגדי (ימין ואז שמאל).
- בלימה פנימית לאגרוף לפנים, הורדת היד המתקיפה ושבירת ברכי היריב עם בעיטות מאי-גארי הצידה (החלקה עם העקב) לברך הנגדי (שמאל).

## 21. הגנות עם יד אחת (2) –

- בלימות עם יד ימין: בלימה עולה לאגרוף ימין לפנים, בלימה פנימית לאגרוף חצי-מגל שמאל, בלימה יורדת לאגרוף ימין לבטן + מכת backhand לרכה.
- בלימות עם יד שמאל: בלימה עולה לאגרוף שמאל לפנים, בלימה פנימית לאגרוף חצי-מגל ימין, בלימה פנימית (ברבור) לאגרוף לשמאל לפנים, בלימה יורדת לאגרוף ימין לבטן + אגרוף לפנים עם יד ימין שלי.

## 22. תרגילי הורדת יריב מאחור (2) –

- שבירת ברכי היריב מאחור עם בעיטות מאי-גארי הצידה (החלקה עם העקב) לברך הנגדי.
- מאחור – הרגל הרחוקה מהיריב עושה קשת מאחורי הגוף לנעילת קרסול הרגל הרחוקה של היריב. הרגל השניה שלי דוחפת את ברכי היריב (מקדימה ולא מהצד) להפלת היריב + בעיטת יוקו-גארי לאשכים.

23. תרגיל צניחה – בלימה חיצונית לאגרוף לפנים, מרפק לפנים עם היד השניה והמשך להפעלת לחץ על כתף וצניחה קדימה לרצפה (היריב יורד על הבטן). שבירת שורש כף היד ומשיכה למעלה על זרוע היריב לשבירה, מביא לו מרפק לגב עם היד השניה וממשיך לאסיף לו את הצוואר. אני נשען אחורה ומעלה את הזרוע והצוואר לשבירה. אני עולה עליו (כשאני מתפס אני מיישר לו את הרגליים כדי שלא יתרומם), מבצע חניקת זרוע עם יד מלופפת מעל הראש. שבירת מפרקת + יציאה.

24. קאטא של שבירות מהקרקה – אני נופל על הצד מול היריב ובוטט בעיטות 6 בעיטות מאי-גארי מהקרקה (ברך, ירך, אשכים, סרעפת, מפתח הלב, פנים). אני קם ונופל לכיוון השני ושוב בוטט את ה-6 בעיטות. אני תופס את רגל היריב מלמעלה (עם היד הרחוקה שלי) ומתגלגל כך שאני מאחוריו, ומביא לו 5 בעיטות משכיבה (שוק, ברך, כליות, חוט שידרה, גזע מוח).

## 25. תרגילי יד אחת (5) –

- בלימת ימין פנימית לאגרוף ימין (ברבור), מכת backfist לרכה, ליפוף סביב הראש, ירידה לרגל וברך והטלה דרך ראש היריב. אפשר להרים את ראש היריב, להכנס לחניקה ולקחת יד שלו עם הרגל שלי.
- בלימה עולה לאגרוף לפנים (ימין על ימין), היד הבולמת יורדת לתפוס את ירך היריב ואני מוריד את היריב עם דחיפה של כל הגוף. אני צונח קדימה על האשכים של היריב, וממשיך עם מרפק למפתח הלב שנפתח למכת backhand לפנים. אני אוסף את הרגל של היריב עם היד שהתקיפה, מעביר אותו לצד הרחוק ממני ומיד דורך לו ע היד. אני מביא אגרוף לפנים ויוצא עם הישענות על חזה היריב. (כמו תרגיל הישענות של צהובה)
- בלימת ימין פנימית לאגרוף ימין (ברבור), מכה עם ימין לגרון היריב (סכין) והצמדת הזרוע לגרון שלו. אני מכניס רגל מאחורי ברכי היריב (מבפנים) ודוחף עם היד יחד עם הקפצת הרגל להפלת היריב. בעיטה לאשכים, בעיטה לפנים וירידה קדימה לבעיטה נוספת לפנים.
- בלימת ימין פנימית לאגרוף ימין (ברבור), מכה גולשת דרך לסת היריב לתפיסת אוזן/שיער בצד השני. אני מכניס רגל שניה, יורד לרגל ישרה וברך ומטיל. מכה לגרון + לחץ.
- בלימת ימין פנימית לאגרוף ימין (ברבור), תפיסת היד וסיבוב החוצה, בעיטה קדמית לפנים ובעיטת סוטו-מוואשי יורדת על כתף היריב וממשיכה לעבר הזרוע שלו (עם הרגל האחורית שלו). אני מסתובב לכיוון ראש היריב לשבירת המרפק שלו, ומסתובב לכיוון השני, מניח שוק הרגל על הצד הפנימי של ירך היריב ומתיישב לגלגול/הטלת היריב אחורה (בטיחות – חשוב להרפות את התפיסה על יד היריב). אני לוכד את צוואר היריב בין השוקיים שלי לחניקה. אפשר להסתובב/להישען לכיוון ראש היריב לשבירת המפרקת שלו.

