

חגורה כתומה (40)

1. **הטלת מוטן עם יד בבית השחי עם נעילת יד מסביב לראש** – בלימת S לאגרוף לפני, כניסה להטלת מוטן עם יד בבית השחי + הטלה. מעבירים את היריב על הבטן ע"י צעד לכיוון ראש היריב (אפשר לעזר בברך בדחיפת מרפק היריב, ויש לדרוך על יד היריב שעל הרצפה). לכידת יד היריב בין הברכיים ולחיצה למטה לשבירת שורש כף היד.
2. **הטלת כתף עם שבירה ונעילת cricket bat** – בלימת 2 ידיים לאגרוף לפני, מכה לצלע תחתון ומכה לזרוע (לשבירה) להטלת היפון + נעילת cricket bat.
3. **תרגילי boston, שמאל ואז ימין (2)**
 - בלימה עולה לאגרוף לפני (שמאל על ימין) + מכה לצלע תחתון. יד בולמת יורד לירך היריב ויד מתקיפה יורדת לתפוס את רגל היריב באזור הגיד אכילס להפלה. דריכה על הירך הרחוק + לחץ על הגיד אכילס לכאב, סיבוב מעל גב היריב (אפשר לעזר בברך בדחיפת ברך היריב), מתיישבים על גב היריב ומושכים את הברך לשבירת boston (מפרקת). מורידים את ברך היריב, קמים לסיום עם סיבוב באותו כיוון ובעיטה צידית לראש.
 - בלימה עולה לאגרוף לפני (ימין על ימין) + מכה לצלע תחתון. יד בולמת יורד לירך היריב ויד מתקיפה יורדת לתפוס את רגל היריב באזור הגיד אכילס להפלה. דריכה על הירך הרחוק + לחץ על הגיד אכילס לכאב, בעיטה לפני הירך (אשכים ברחוב), חפירת הרגל מתחת ליריב וסגירת רגל היריב במשולש עם רגל שניה (אצבעות שתי הרגליים פונים לאותו כיוון). ירידה אחורה ומשיכה על הגיד אכילס לכאב. היריב מתרומם ומביא אגרוף לפני – אני מסיט את המכה החוצה ומתיישב על גב היריב. מושכים את הברך לשבירת boston (מפרקת). מורידים את ברך היריב, קמים לסיום עם סיבוב באותו כיוון ובעיטה צידית לראש.
4. **שחרורים מחניקות זרוע (2)**
 - חניקת זרוע עם יד משוחררת – דחיפת המרפק לכיוון החניקה, מרפק לצלע תחתון ותפישת הזרוע החונקת בעצב המרפק. תפישת כתף הזרוע החונקת עם היד הנגדית, ירידה למצב של רגל וברך עם רגל הברך הצידה (לא בין רגלי היריב) להטלה. אגרוף לפני ושבירת מרפק על הברך ביציאה.
 - חניקת זרוע עם יד תפושה – דחיפת המרפק לכיוון החניקה, מרפק לצלע תחתון ותפישת הזרוע החונקת בעצב המרפק. הרמת היד התפושה מאחורי ראש היריב, תפישת עם היד השניה להורדת היריב בסיבוב לקרקע. הנחת ברך על הראש וברך על הצלעות כך שזרוע היריב לכודה מתחת לראש. שבירת מרפק על הברך ושבירה משולשת.
5. **נעילת שוטר** – בלימה יורדת לאגרוף לבטן, מכה לשריר היד המתקיפה, תפישת עצב המרפק וביצוע תאי-סוואקי לנעילת שוטר.
6. **הטלות מספריים (2)**
 - בלימה חיצונית לאגרוף לפני עם צעד קדימה ברגל הרחוקה. החלפת ידיים וסיבוב הרגל הקרובה מאחורי הגוף לאחורי רגלי היריב. הפלת היריב עם קפיצה וסגירת הרגליים (רגל עליונה על גיד המותן ורגל תחתונה על קיפול הברך או על גיד אכילס). נעילת רגלי היריב עם הרגליים, מכה לפני ושבירה משולשת ליד היריב. יציאה בגלגול אחורה.
 - תפישת כתף היריב (שמאל על ימין) בקרב, קפיצה לביצה הפלת מספריים.
7. **הטלות טאטוא (3)**
 - אני פותח את ידי היריב ונכנס עם התקפת נגיחה ונכנס להטלת טאטוא. אני משכיל את היד שלי מאחורי הראש לתוך בית-השחי הרחוקה של היריב ומכניס רגל לשבירת מפרקת. אני הופך את היריב ומבצע נעילת שוטר על הקרקע.
 - אני בולם נגיחה עם ידיים מוצלבות וחצי צעד אחורה, בעיטת מאי-גרי למפתח הלב/אשכים, ירידה קדימה לכניסה + הטלת טאטוא. אני משכיל את היד שלי מאחורי הראש לתוך בית-השחי הרחוקה של היריב ומכניס רגל לשבירת מפרקת. אני הופך את היריב ומבצע שבירת שורש כף היד עם זרוע ישרה באוויר.
 - בלימת S לאגרוף לפני, כניסה להטלה וביצוע הטלת טאטוא. אני משכיל את היד שלי מאחורי הראש לתוך בית-השחי הרחוקה של היריב ומכניס רגל לשבירת מפרקת. אני הופך את היריב ומבצע נעילת בייגלה. אני זורק רגל שניה מעבר לגרון היריב, תופס את היד הפנויה שלו ונופל אחורה. יציאה בגלגול אחורה.
8. **הטלות קרסול נגדית (2)**
 - בלימה פנימית לאגרוף לפני, מכה לכתף הנגדי ותפישת היד המתקיפה להטלת או-סוטו-גארי + נעילת כתף על הקרקע.

- בלימה פנימית לאגרוף לפניים, מכה לכתף הנגדי ותפיסת היד המתקיפה. בעיטת עקב לגב היריב להטלת או-סוטו-גארי + נעילת כתף על הקרקע.
- 9. **היזה-גורומה** – בלימה פנימית לאגרוף מגל, המשכת תנועת היריב והוצאת רגל שמאל להטלת היזה-גורומה. הרמת ראש היריב עם העקב והכנסת הרגל מתחת לבית-השחי (מצב שאני יושב על ראש היריב), מיישר את הרגל השניה ושובר את יד היריב ישרה על ירך הרגל הישרה + שבירה משולשת ויציאה עם גלגול קדימה.
- 10. **הפלת יישור ברך ויד דוחפת בגרון** – בלימת S לאגרוף לפניים, הצמדת עמה לגרון היריב + הכנסת רגל בין רגלי היריב למצב של הפלה עם יישור ברך. ביצוע הפלה עם יישור ברך תוך כדי דחיפה עם סכין העמה על גרון היריב. בעיטת מאי-גרי לאשכים, יוקו-גרי לגרון, יציאה החוצה, סיבוב ובעיטת דריכה עם העקב לראש היריב.
- 11. **הטלת מותן עם צעד רמיסה** – בלימת S לאגרוף לפניים, כניסה להטלה והטלה תוך כדי צעד רמיסה. השכלת הרגל הרחוקה מראש היריב בין היד התפוסה לבין ראש היריב, סיבוב יד היריב בכיוון השעון כך שהזרת מצביעה לכיוון הראש, צעד בכיוון השעון הם הרגל השני לנעילת מרפק היריב בין הברכיים + לחיצה על שורש כף היד לשבירה.
- 12. **שחרורים מתפישות גוף (8)** – מקדימה, מתחת לידיים:
 - תפיסה והרמת לסת היריב (ניתן לתפוס באף או מתחת לסנטר) ללחיצה על בסיס הגרון להפלה. סיום עם בעיטה לאשכים.
 - תפיסת ראש היריב וסיבוב על ציר הצוואר ולמטה, להורדה עם שבירת מפרקת. מקדימה, מעל הידיים:
 - לחיצה על קיפול המפשעה להרחקת היריב. כניסה חלקית (45 מעלות) להטלת היריב. סיום עם בעיטה לראש היריב.
 - מכה חזקה לכליות היריב, הרמת הידיים ודחיפה על בסיס הגרון להפלה. סיום עם בעיטה לאשכים. מאחורה, מתחת לידיים:
 - גירוד ליד התופסת. תפיסת היד העליונה עם היד הנגדים שלי ותפיסת מרפק אותו יד עם היד הקרובה לה. לחיצה בסיבוב תוך כדי יציאה החוצה למצב של נעילת יד. בעיטת הצלפה לפניים עם הרגל הקרובה וירידה קדימה. הכנסת היד החופשית מתחת למרפק היריב (מקדימה אחורה) ותפיסת כף יד היריב להורדה אחורה.
 - גירוד ליד התופסת. תפיסת אחד רגלי היריב שעל הקרקע (באזור הגיד אכילס), משיכת הרגל למעלה תוך כדי דחיפה למטה עם האגן להפלה. בעיטה לאשכים עם הרגל הפנימית + יישור הרגל הרחוקה לכניסה פנימה עם הרגל החיצונית בסיבוב, כך שהרגל הפנימית של היריב מתלפפת סביב הרגל שלי. ישיבה קדימה ללחץ על הרגל ועובר לשבירת זרוע היריב על הברך שלי. יציאה עם גלגול אחורה. מאחורה, מעל הידיים:
 - בעיטת עקב לברך היריב, גירוד השוק ודריכת עקב על הרגל. הזזת המותן הצידה, מכת מרפק לצלע תחתון/סרעפת ופתיחת הזרוע למכה לאשכים. הרמת המרפק לסנטר היריב ויציאה עם אגרוף לפניים.
 - תפיסת ידי היריב והצמדת היריב לגוף, להטלה ובעיטה לראש.
- 13. **או-סוטו-גארי עם רגל בברך וריתוק על הרצפה** – בלימה פנימית לאגרוף לפניים, בעיטת lowkick פנימי ומכה לכתף הנגדי ותפיסת היד המתקיפה. הנחת כף הרגל על גב ברך היריב לקפצת היריב עם הרגל תוך כדי דחיפה בסיבוב עם הידיים להפלה. ירידה עם היד מעבר לראש היריב כדי למנוע מכה, וכניסה עם הגוף והרגליים למצב של ריתוק ראשון. נעילת היד הקרובה היריב בברך + שבירה, תפיסת היד הרחוקה עם היד הרחוקה ממנה, השכלת היד השניה סביבה ותפיסה לשבירה. תפיסת עורף היריב ומשיכה עם סיבוב לשבירת מפרקת.
- 14. **תרגילי חניקה (3)** –
 - בלימה חיצונית עם 2 ידיים לאגרוף לפניים, מכת backhand chop לגרון היריב, תפיסת הדש ולחיצה למטה להורדת היריב.
 - בלימה חיצונית עם 2 ידיים לאגרוף לפניים, מכת backhand chop לגרון היריב, תפיסת הדש ולחיצה למטה להורדת היריב. היריב משחרר את היד שלי ומרים אותו מעל ראשו. אני מרים את יד היריב שאצלי מעל הראש כך שהמרפק שלו נשען על העורף שלי ומושך על היד לשבירת מרפק.
 - בלימה פנימית עם 2 ידיים לאגרוף לפניים + מכת backhand chop לכורו טיס עם היד הקרובה. היד הקרובה תופסת את הדש והיד הרחוקה תופסת את חליפת היריב בצד השני לכניסה למצב של bar choke.

15. **תרגילי כתף (3) –**
- **הטלת כתף –** בלימת 2 ידיים לאגרוף לפניים, מכה לצלע תחתון ומכה לזרוע (לשבירה) להטלת היפון + נעילת cricket bat.
 - **הטלת ידיים מוצלבות –** היריב תופס אותי בכתף ומביא אגרוף עם היד השנייה – תפיסת היד התופסת ובלימת S והעברת היד המתקיפה מתחת ליד התופסת להצלבת ידיים והטלה. אני מרים את היריב למצב של ישיבה כשהוא נחנק על ידי הידיים שלו ודוחף את הברך שלי לגב שלו.
 - **מורוטה-סאי-נאגה –** בלימת S לאגרוף לפניים ומכת פטיש לכתף להטלת מורוטה-סאי-נאגה. (לא עוזבים את דש היריב) ביצוע נעילת יד ישרה (כתף) וחניקה.
16. **קאטא של 18 חניקות –** תפיסת גרוגרת, לחיצה על בסיס הצוואר, 4 אצבעות בפנים, 4 אצבעות בחוץ, תפיסת החולצה באגרוף עם סיבוב, סיבוב היריב לחניקה (יד שומרת על יד). הורדה למטה (ברך ורגל). חניקת אויר ישרה עם יד מחזיקה, חניקת אויר עם שבירת מפרקת (משולש), bar choke, חניקה עם מרפק ברכה, חניקה עם מרפק ברכה צד שני. תפיסת מכה לפניים + ליפוף לחניקה עם לחץ על המפרקת. הורדת היריב לשכיבה על הגב ועליה ל- MOUNT. צביטת כורוטיס, לחיצה על בסיס הצוואר, 4 אצבעות בפנים, bar choke עם 4 אצבעות בפנים. היריב מגלגל אותי ואני מגיב עם הכנסת רגל והמשך חניקה.
17. **הטלות צרור אורז (2) –** עם חניקה לחניקה, עם יד בבית השחי לגלגול לשבירת מפרקת
- בלימת פנימית לאגרוף לפניים, מכת מרפק אחורית לצוואר היריב. הורדת ראש היריב לתפיסת חניקה. הצמדת צד פנימי של הרגל לרגל היריב (ימין על ימין) וירידה אחורה לזריקת היריב. שבירת זרוע היריב על החזה, העברת זרוע היריב מאחורי הראש שלי (הראש על המרפק או יותר לכיוון היד למניעת חניקה) וביצוע חניקה. יציאה בגלגול.
 - בלימת פנימית לאגרוף לפניים, מכת מרפק אחורית לצוואר היריב. הורדת ראש היריב לתפיסת זרוע בתוך בית-השחי. הצמדת צד פנימי של הרגל לרגל היריב (ימין על ימין) וירידה אחורה לזריקת היריב וביצוע גלגול נוסף לכניסה לשבירת מפרקת.
18. **שחרורים התפישות nelson (2) –**
- תפיסת ידי היריב והצמדת היריב לגוף, להטלה ובעיטה לראש.
 - תפיסת ידי היריב והצמדת היריב לגוף, צעד החוצה עם הרגל החיצונית והעברת הרגל הפנימית מאחורי רגלי היריב. תפיסת הברכיים של היריב והרמתם להפלה תוך כדי הורדת רגל קרובה לברך (הוצאת הרגל אחורה – המטרה היא לא להוריד את היריב על הברך). מכה לאשכים + ביצוע נעילה אינדיאנית עם רגל בועטת בגרון.
19. **שחרורים התפישות חצי- nelson מהצד (2) –**
- בעיטת עקב לאשכים והמשך לבעיטת דחיפה צידית לברך הרחוקה של היריב. סיבוב הגוף לכיוון הנגדי ליריב והפעלת לחץ עם היד הננעלת ללכידת זרוע היריב. ירידה עם הרגל הקרובה ליריב (קדמית) לברך כך שהשוק מול הרגל הקרובה של היריב, וביצוע בעיטת עקב עם הרגל השנייה לגב ברך היריב. המשך גלגול וכניסה לנעילת רגל. שבירת מרפק ימין של היריב על ברך ימין שלי.
 - בעיטת עקב לאשכים והמשך לבעיטת דחיפה צידית לברך הרחוקה של היריב. הרמת הרגל הקרובה ליריב אחורה וחזרה קדימה לקטיפת רגל היריב תוך כדי דחיפה עם הזרוע והגוף שלי אחורה (הורדה לקרקע). רגל שלי לוכדת את הרגל הקרובה של היריב (למנוע גלגול או בעיטה) וביצוע שבירת מרפק היריב על החזה שלי.
20. **הטלת מספריים הפוכה –** בלימת S חיצונית לאגרוף לפניים, ירידה עם הרגל הרחוקה מהיריב (אחורית) לברך כך שהשוק מול הרגל הקרובה של היריב, וביצוע בעיטת עקב עם הרגל השנייה לגב ברך היריב. המשך גלגול וכניסה לנעילת רגל. שבירת מרפק ימין של היריב על ברך ימין שלי.

