

1
Pády kotoulem (vpřed i vzad) - volně, s překážkou
Údery loktem do všech směrů (víceúderý se změnou postoje)
Přímý kop do oblasti břicha
Obrana horního (středního) pásma proti úderům a protiútok
Obrana proti uchopení zepředu za klopý - aktivní obrana
Nasazení pout stojící osobě a transport
Vlastní ukázka

2
Pády přímé (vpřed i vzad) ve dvojici
Přímé údery na střední a horní pásmo (víceúderý do lapy)
Kyvadlový kop do oblasti rozkroku
Obrana horního (středního) pásma proti úderům a protiútok
Obrana při uchopení jednou rukou - použití pákové techniky
Nasazení pout v klečící osobě, zvednutí a transport
Vlastní ukázka

3
Pády přímé (vpřed i vzad) ve dvojici
Hákové údery na horní a střední pásmo - vodorovné i svislé
Kop kolenem z přední i zadní nohy
Držení za klopý - aktivní obrana
Obrana dolního pásma proti přímým kopům a aktivní protiútok
Nasazení pout stojící osobě a transport
Vlastní ukázka

4
Pády kotoulem (vpřed i vzad) - volně, s překážkou
Přímé údery na střední a horní pásmo (víceúderý do lapy)
Obloukový kop do stehenní oblasti (low kick)
Obrana při obejmutí těla zezadu přes paže - uvolnění a protiútok
Obrana dolního pásma proti přímým kopům a aktivní protiútok
Nasazení pout ležící znehybněné osobě (páka), zvednutí a transport
Vlastní ukázka

5
Pády kotoulem (vpřed i vzad) - volně, s překážkou
Přímé údery na střední a horní pásmo (víceúderý do lapy)
Boční brzdňý kop - na spodní a střední pásmo
Obrana při obejmutí těla zezadu pod pažemi - uvolnění a protiútok
Obrana proti uchopení zepředu za klopý - aktivní obrana
Nasazení pout ležící znehybněné osobě (páka), zvednutí a transport
Vlastní ukázka

6
Pády přímé (vpřed i vzad) ve dvojici
Hákové údery na horní a střední pásmo - vodorovné i svislé
Obloukový kop do stehenní oblasti (low kick)
Obrana při uchopení jednou rukou - použití pákové techniky
Obrana proti obloukovému úderu (duck down)
Nasazení pout stojící osobě a transport
Vlastní ukázka

7
Pády přímé (vpřed i vzad) ve dvojici
Údery loktem do všech směrů (víceúderý se změnou postoje)
Kyvadlový kop do oblasti rozkroku
Obrana při uchopení jednou rukou - použití pákové techniky
Obrana dolního pásma proti přímým kopům a aktivní protiútok
Nasazení pout v klečící osobě, zvednutí a transport
Vlastní ukázka

8
Pády kotoulem (vpřed i vzad) - volně, s překážkou
Přímé údery na střední a horní pásmo (víceúderý do lapy)
Přímý kop do oblasti břicha
Obrana proti obejmutí krku (kravata) - uvolnění a protiútok
Obrana horního (středního) pásma proti úderům a protiútok
Nasazení pout ležící znehybněné osobě (páka), zvednutí a transport
Vlastní ukázka

9
Pády kotoulem (vpřed i vzad) - volně, s překážkou
Údery loktem do všech směrů (víceúderý se změnou postoje)
Boční brzdňý kop - na spodní a střední pásmo
Obrana proti obejmutí krku (kravata) - uvolnění a protiútok
Obrana horního (středního) pásma proti úderům a protiútok
Nasazení pout ležící znehybněné osobě (páka), zvednutí a transport
Vlastní ukázka

10
Pády přímé (vpřed i vzad) ve dvojici
Hákové údery na horní a střední pásmo - vodorovné i svislé
Kop kolenem z přední i zadní nohy
Obrana při obejmutí těla zezadu přes paže - uvolnění a protiútok
Obrana dolního pásma proti přímým kopům a aktivní protiútok
Nasazení pout stojící osobě a transport
Vlastní ukázka