

КАРТА ПРОГРЕССА ТРЕНИРОВОК

☎ 26-19-63
📍 krav-maga37.ru
📺 kmgivanovo



Первый месяц обучения

- Пассивная и полупассивная стойки и перемещения в них.
- Боевая стойка (активная), передвижения в различных направлениях в боевой стойке.
- Прямой удар пяткой ладони.
- Прямой удар кулаком в челюсть левой рукой.
- Прямой удар кулаком в челюсть правой рукой.
- Защита сбив
- Защита сбив с контратакой
- Способы завершения конфликтной ситуации (Таймлайн)

Контрольная тренировка

Второй месяц обучения

- Тактическое поведение, Уязвимые точки.
- Удар коленом вверх.
- Регулярный фронтальный удар ногой подушечкой стопы по низкой цели
- Регулярный фронтальный удар ногой подушечкой стопы по высокой цели
- Короткие комбинации (из простых 2-6 ударов руками и ногами)
- Защита от фронтального удара ногой
- Толчущий удар – вниз.
- Толчущий удар назад – на уровень колена
- Страховка при толчке в спину

Контрольная тренировка



Третий месяц обучения

- Страховка при толчке в спину
- Защита в положении лёжа на полу от одного или двух нападающих
- Горизонтальный удар локтем вперёд
- Горизонтальный удар в сторону, назад
- Удар – молоток вперёд
- Удар – молоток вбок, назад
- Короткие комбинации (из простых 2-6 ударов руками и ногами)
- Короткие комбинации (из простых 2-6 ударов руками и ногами)

Контрольная тренировка

Допуск к сдаче уровня P1

Анкета

Ф.И.О. _____

Возраст _____

Тел. _____

Опыт в единоборствах _____

Цели посещения занятий _____

Медицинские показания:

1. Проблемы опорно-двигательного аппарата _____

2. Проблемы дыхательной системы _____

3. Гипертония _____

Дата составления: _____

Подпись: _____



Третий месяц обучения

- Страховка при толчке в спину
- Защита в положении лёжа на полу от одного или двух нападающих
- Горизонтальный удар локтем вперёд
- Горизонтальный удар в сторону, назад
- Удар – молоток вперёд
- Удар – молоток вбок, назад
- Короткие комбинации (из простых 2-6 ударов руками и ногами)
- Короткие комбинации (из простых 2-6 ударов руками и ногами)

Контрольная тренировка

Допуск к сдаче уровня P1

Анкета

Ф.И.О. _____

Возраст _____

Тел. _____

Опыт в единоборствах _____

Цели посещения занятий _____

Медицинские показания:

1. Проблемы опорно-двигательного аппарата _____

2. Проблемы дыхательной системы _____

3. Гипертония _____

Дата составления: _____

Подпись: _____



Отметки об индивидуальных тренировках

Заметки

