

HAGURA TZEHUBA - GELBER GÜRTEL

Lefanim	vor
Leachor	zurück
Letzad	Seite
Smol	linkes
Yamin	rechts
Makat	Schlag
Zirtit	Handkante
Egrof	Faust
Marpek	Ellbogen
Lemala	nach oben
Lemata	nach unten

<u>Blimot</u>	<u>Fallen</u>
Blima Regila Leachor	Fall nach hinten
Blima Letzad Yamin	Fall auf die rechte Seite
Blima Letzad Smol	Fall auf die linke Seite
Blima Raka Lefanim	weicher Fall vorwärts
Blima Kasha Lefanim	harter Fall vorwärts

<u>Gilgulim</u>	<u>Rollen</u>
Gilgul Ragil Lefanim	normale Rolle vorwärts
Gilgul Ragil Leachor	normale Rolle rückwärts
Gilgul Lefanim Veleachor	Rolle vorwärts & rückwärts
Gilgul Leachor *	Rolle rückwärts (*die Knie berühren nicht die Tatami)

<u>Amidat Motza</u>	<u>Standard Position</u>
---------------------	--------------------------

<u>Makot Egrof</u>	<u>Faustschläge</u>
Smol Yeshara Lefanim	Schlag mit der linken Faust vorwärts
Yamin Yeshara Lefanim	Schlag mit der rechten Faust vorwärts
Smol - Yamin	Links - Rechts
Smol Lemata Behagana	siehe die Übung
Smol Lemata Behatkafa	siehe die Übung
Yamin Lemata Behatkafa	siehe die Übung
Yamin Lemata Behagana	siehe die Übung

<u>Tezuzot</u>	<u>Beinbewegungen</u>
----------------	-----------------------

Erste Phase: von der Standard Position - nur die Beine bewegen sich:

Hitkadmut Lefanim	Bewegung vorwärts
Nesiga Leachor	Bewegung zurück
Hitkadmut Letzad Yamin	Bewegung auf die rechte Seite
Hitkadmut Letzad Smol	Bewegung auf die linke Seite

Zweite Phase:

Smol behitkadmut	Linker Schlag mit Schritt vor
Yamin Behitkadmut	Rechter Schlag mit Schritt vor
Smol Yamin Behitkadmut	Linker und rechter Schlag mit Schritt vor
Smol Benesiga	Linker Schlag mit einem Schritt zurück
Smol Yamin Behitkadmut Letzad Smol	Linker und rechter Schlag mit einem Schritt nach links
Smol Yamin Behitkadmut Letzad Yamin	Linker und rechter Schlag mit einem Schritt nach rechts

<u>Makot Magal</u>	<u>Hackenschläge</u>
Makat Magal Yamin Lemata	unterer rechter Hacken
Makat Magal Yamin Lemala	oberer rechter Hacken
Makat Magal Smol Leamata	unterer linker Hacken
Makat Magal Smol Lemala	oberer linker Hacken

<u>Makot Marpek</u>	<u>Ellenbogenschlag</u>
Marpek Lefanim	Ellenbogenschlag nach vorne
Marpek Pnima Vehachutza	Ellenbogenschlag nach links mit dem rechten Ellbogen (180 GRAD)
Marpek Latzad	Ellenbogenschlag auf die Seite
Marpek Lemala	Ellenbogenschlag aufwärts
Marpek Leachor	Ellenbogenschlag nach hinten
Marpek Lemata	Ellenbogenschlag nach unten
Marpek Neced Kvutza	Ellenbogenschlag gegen eine Gruppe von Gegner

<u>Makot Zirit</u>	<u>Handkantenschlag</u>
Zirit Hachutza	Handkantenschlag von innen nach außen
Zirit Pnima	Handkantenschlag von außen nach innen
Zirit Pnima Vehachutza	Handkantenschlag innen und außen
Zirit Bealachson Pnima	Diagonaler Handkantenschlag innen
Zirit Bealachason Hachutza	Diagonaler Handkantenschlag außen
Zirit Ofkit	Horizontaler Handkantenschlag
Zirit Anachit	Vertikaler Handkantenschlag
Zirit Hachutza Behitkadmut/Benesiga	Handkantenschlag von innen nach außen mit einem Annäherungsschritt vor/zurück
Zirit Pnima Behitkadmut/Benesiga	Handkantenschlag außen nach innen mit einem Annäherungsschritt vor/Zurück

Zirit Bealachason Hachutza Behitkadmut	Diagonaler Handkantenschlag mit einem Annäherungsschritt
--	--

<u>Makot Kaf Hayad</u>	<u>Handflächenschläge</u>
Makat Patish	Hammerschlag
Makat Snokeret	Aufwärtshacken
Makat Pisat Hayad	Mit Handballen
Makat Etzbaot Mekupalot	Schlag mit gefalteten Fingern (Fingerknöchel)
Makat Etbaot Yesharot - Dekira	Schlag mit allen Fingern (stechend)
Makat Etzba - Dekira	Schlag mit Zeigefinger (stechend)
Makat Etzbaot Alumot	Alle Finger punktuell
Makat Perek Haagudal	Schlag mit den Daumenknöchel
Makalt Perek Haetzba	Schlag mit dem Fingerknöchel
Makat Egrof Hafuch	Faustschlag Handrücken (Zwei Köchel)
Swinger	Schwinger Handrücken (zwei Knöchel)

<u>Beitot</u>	<u>Beinkicks</u>
Beita Regila Lefanim	Frontkick vorwärts
Beita Regila Behitkadmut	Frontkick vorwärts mit Schritt
Beita Regila Behitkadmut Im Makat Patish	Frontkick vorwärts mit Schritt kombiniert mit einem Hammerschlag ins Genick
Beita Beredifa	Panzer Kick (Sprungkick)
Beita Behitkadmut Benitor	Frontkick nach vorne mit Stepp seitlich (Sprungkick)
Beita Regila Lasanter / Velaashachim	Frontkick gegen das Kinn / Doppelkick

<u>Shlosh Meot Shishim Maalot</u>	<u>360°</u>
Shlosh Meot Shishim Maalot	360°
Shlosh Meot Shishim Maalot - Hagana Hatkafa	360° - Verteidigung und Attacke
Shlosh Meot Shishim Maalot - Yadaim Raglaim	360° - Kombiniert mit Händen und Beinen
Shlosh Meot Shishim Maalot - Shnaim neged Echad	360° - zwei Angreifer gegen einen Verteidiger

<u>Shichrurim Metfisot Yad Vayadaim</u>	<u>Befreiung von Handgriffen</u>
--	---

<u>Shteim Esre Hamakot</u>	<u>Zwölf Schläge</u>
Makat Perek Haagudal	Schlag mit den Knöcheln / Daumen
Makat Perek Haetzba	Schlag mit den Knöcheln / Mittelfinger
Makat Kapot Hayadaim	Schlag mit den Handflächen auf die Ohren vom Gegner
Makat Etzba	Schlag mit den Finger ins Auge
Makat Egrof Laaf	Faustschlag auf die Nase
Makat Etzbaot Latzavar	Schlag mit den Fingern auf die Kehle
Makat Egrof Lachaze	Faustschlag auf die Brust
Tefisat Ashachim	greife nach den Weichteilen vom Gegner
Berech Laashachim	Kick mit den Knie in de Weichteile

Beita Leetzem Hashoka	Kick auf den Unterschenkel / Front
Beitat Rekia Lekaf Haregel	Kick mit der Ferse auf den Fuß

<u>Shichrur Mehanika Meachor</u>	<u>Befreiung von Würgegriffen von hinten</u>
<u>Shichrur Mehanika Mehatzad</u>	<u>Befreiung von Würgegriffen von Seiten</u>

