

LEVEL 4



SOLO BASTON

Базовые блоки и удары	12 базовых ударов <ul style="list-style-type: none">- вовнутрь секущий в голову- наружу секущий в голову- вовнутрь секущий в локоть- наружу секущий в локоть- прямой тычок в живот- вовнутрь тычок в ключицу- наружу тычок в ключицу- наружу секущий в колено- вовнутрь секущий в колено- вовнутрь тычок в голову- наружу тычок в голову- вниз секущий по голове
применение	Выполнение базовых ударных блоков с контратакой в комбинациях ударов на месте и в движении (базовыми ударами, абанико, доблете, доблада)
обезоруживание	System 3. Блокировка с захватом и обезоруживание через зажатие бастона рукой и вырывание давлением кисти на руку
форма	Аньо апат комбатан соло бастон

DOUBLE BASTON

синавали	<ul style="list-style-type: none">- двойная- двойная все вверх- двойная все вниз- двойная реверсивная- двойная x синавали
система блоков и атак	System 1. Прямой блок и удар
применение	<ul style="list-style-type: none">- абанико/доблада- абанико/доблете

MANO-MANO

Базовые удары и блоки	Ногой: <ul style="list-style-type: none">- задний,- круговой с поворотом
блокировки и атаки	System 4. Удар в руку/ногу + перехват (разрушение и перенаправление)

DUMOG

Базовые броски и заломы	Броски: <ul style="list-style-type: none">- задняя подножка (подсечка) и варианты Заломы: <ul style="list-style-type: none">- заломы на запястье (наружу, вовнутрь, вперед, назад)
--------------------------------	--

PALIT-PALIT

Соло бастон	- 8 углов в движении (ларго) с изменением ЦТ и двойных атак
Добле бастон	- 6 углов в движении (ларго)
Мано-мано	System 3. (руками и ногами)