

LEVEL 5



SOLO BASTON

Базовые блоки и удары	Банда и банда (горизонтальная и вертикальная)
применение	Выполнение базовых ударных блоков с контратакой в комбинациях ударов на месте и в движении (базовыми ударами, абанико, доблете, доблада, банда и банда)
обезоруживание	System 4. Блокировка с захватом и обезоруживание давлением на предплечье локтем руки снаружи или через спину
Полицейские техники	Против захвата бастона двумя руками
Форма	Аньо лима комбатан соло бастон

DOUBLE BASTON

синавали	- двойная- двойная - двойная-двойная периферийная - двойная-двойная реверс - крисс кросс - крисс кросс двойная
система блоков и атак	System 2. Реверс блок и удар
применение	- абанико/доблада - абанико/доблете

MANO-MANO

Базовые удары и блоки	Ногами: - прыжковый прямой - прямой коленом в прыжке
блокировки и атаки	System 5. Кадена. Блок + атака + атака. (контроль, разрушение, разрушение). Два направления.

DUMOG

Базовые броски и заломы	Броски: - передняя подножка (подсечка) и варианты Заломы: - заломы на локтевой сустав (разгибом, выкручиванием вовнутрь и наружу)
--------------------------------	--

DAGA SA DAGA

Базовые удары и блоки	8 ударов прямым хватом - порез сверху - порез вовнутрь - порез наружу - порез вовнутрь снизу - порез наружу снизу - тычок вовнутрь - тычок наружу - тычок прямой
Системы защиты и контратаки	System 1. Блок порезом с захватом (остановка и контроль)

PALIT-PALIT

Соло бастон	8 углов в движении с блоками свободной рукой (мидла)
Добле бастон	8 углов в движении (ларго)
Мано-мано	System 5.
Дага са дага	System 1. прямым хватом