



EĞİTİMLER

Sarı Kuşak - Level 1

1. Combat Fitness
2. Yumruk vuruşları
 - Direkt yumruk
 - Kroşe yumruk
 - Uppercut Yumruk
3. El, kol ve omuz kullanılarak yapılan vuruşlar
4. Çekiç vuruşlar 1-7 (her yöne)
5. Dirsek vuruşlar 1-7 (her yöne)
6. Diz vuruşları
 - Önden hassas bölgelere yapılan diz vuruşları
 - Önden diafram bölgesine yapılan diz vuruşu
 - Yandan baldıra yapılan diz vuruşu
 - Yandan kaburga bölgesine yapılan diz vuruşu
7. Tekme kombinasyonları
8. Orta güçle tam teçhizat sparring çalışması (2'şer dakikalık 2 yada 3 round)

Turuncu Kuşak - Level 2

1. 360° savunma ve saldırılar

- Yumruk ve muhtelif vuruşlara karşı savunma ve saldırı
- Diz vuruşlarına karşı savunma ve saldırı
- Tekmelere karşı savunma ve saldırı

2. 45° kaçarak savunma ve saldırı teknikleri

- Yumruk ve muhtelif vuruşlara karşı savunma ve saldırı (eskif - fent)
- Diz vuruşlarına karşı savunma ve saldırı
- Tekmelere karşı savunma ve saldırı

3. Bilek ve el kilitleri ile savunma

4. Bilek ve el kilitlerinde savunma ile birlikte saldırı

5. Tek ve çift kol tutuşlarında savunma

6. Tek v çift kol tutuşlarında savunma ile birlikte saldırı

7. Bilek kilitleri ve tutuşlarında refleks egzersizleri

- Birebir yapılan egzersizler
- Çoklu yapılan egzersizler (bir kişi ortaya alınarak)

Yeşil Kuşak - Level 3

1. Kafa kilitleri ve karşı kurtulma teknikleri

- Önden tek ve çift kol kafa kilidi ve savunma (Giyotin)
- Yandan tek ve çift kol kafa kilidi ve savunma (Giyotin)
- Anakonda tek ve çift kol kafa kilidi ve savunma
- Birebir yapılan egzersizler
- Çoklu yapılan egzersizler (bir kişi ortaya alınarak)

2. Kafa kilitlerine karşı savunma ile birlikte saldırı

- Önden tek ve çift kol kafa kilidi ve savunma (Giyotin)
- Yandan tek ve çift kol kafa kilidi ve savunma (Giyotin)
- Anakonda tek ve çift kol kafa kilidi ve savunma
- Birebir yapılan egzersizler
- Çoklu yapılan egzersizler (bir kişi ortaya alınarak)

3. Ayı tutuşları ve kurtulma teknikleri

- Önden kollar içten tutuşlar ve savunma
- Önden kollar dıştan tutuşlar ve savunma
- Yandan kollar içten tutuşlar ve savunma
- Yandan kollar dıştan tutuşlar ve savunma
- Arkadan kollar içten tutuşlar ve savunma
- Arkadan kollar dıştan tutuşlar ve savunma
- Birebir yapılan egzersizler
- Çoklu yapılan egzersizler (bir kişi ortaya alınarak)

4. Ayı tutuşları savunma ile birlikte saldırı

5. Kafa kilitleri ve ayı tutuşlarının refleks egzersizleri

- Birebir yapılan egzersizler
- Çoklu yapılan egzersizler (bir kişi ortaya alınarak)

Mavi Kuşak - Level 4

1. Düşüşler

- Öne klasik düşüş ve hızlı savunmaya geçiş
- Öne takla atarak düşüş ve hızlı savunmaya geçiş (engel varken)
- Arkaya klasik düşüş ve hızlı savunmaya geçiş
- Arkaya takla atarak düşüş ve hızlı savunmaya geçiş
- Yana klasik düşüş ve hızlı savunmaya geçiş

2. Yerde saldırı ve savunma teknikleri

3. Birden fazla kişi ile yapılan mücadeleler

4. Taşıma tahliye ve zaptetme teknikleri

5. Jop veya sopa kullanma teknikler

6. Düşüşler ve yerde saldırıya karşı refleks egzersizleri

Kahverengi Kuşak - Level 5

1. Sopa kullanma saldırı ve savunma teknikleri

- Sopa kullanma teknikleri (saldırı teknikleri)
- Önden gelen saldırılara karşı içten ve dıştan savunma
- Yandan düz vurulan sopalara karşı savunma
- Yandan ters vurulan sopalara karşı savunma
- Üçüncü kişilere karşı yapılan sopalı saldırıları bertaraf etmek
- Çift el sopa tutuşları ve savunması

2. Bıçaklı saldırı ve savunma teknikleri

- Bıçak kavrama, tutuş ve saldırı teknikleri
- Sabit önden, yandan ve arkadan tutulan bıçaklara karşı savunma
- Önden yukarıdan gelen bıçak saldırılarına karşı savunma
- Önden aşağıdan gelen bıçak saldırılarına karşı savunma
- Üçüncü kişilere karşı yapılan saldırıları bertaraf etme

3. Silahlı saldırı ve savunma teknikleri

- Tabanca kavrama, tutuş ve saldırı teknikleri
- Sabit önden tutulan tabancalara karşı savunma(kafa, göğüs ve karın hizası)
- Sabit yandan tutulan tabancalara karşı savunma (kafa, göğüs ve karın hizası)
- Sabit arkadan tutulan tabancalara karşı savunma (kafa, göğüs ve karın hizası)
- Uzun namlulu silahlara karşı savunma(her yönden)
- Üçüncü kişilere karşı yapılan silahlı saldırıları bertaraf etmek

Siyah Kuşak - Level 6

Anatomi ve vücudumuzu tanıma, Vücuttaki baskı noktaları