

# PROGRAM SAMOBRANE

## 1. BAZIČNA TEHNIKA

### a) Karate

#### STAVOVI-DACHI WAZA

1. Početni stav Musubi dachi
2. Pripremni stav Heiko dachi
3. Dijagonalni stav Zenkutsu dachi
4. Stražnji stav Kokutsu dachi
5. Jahači stav Kiba dachi

#### KRETANJA

1. Koračno-naprijed/nazad
2. Dokoračno-Naprijed/nazad

#### UDARCI RUKOM

1. Zadnjom rukom Giaku zuki
2. Prednjom rukom Oi zuki
3. Okrenutom šakom Uraken uchi

#### UDARCI NOGOM

1. Pravocrtno naprijed - Mae Geri
2. Bočni udarac - Yoko geri
3. Polukružni udarac - Mawashi geri

#### BLOKADE

1. Donja blokada - Gedan barai
2. Srednja blokada - Soto uke
3. Gornja blokada - Age uke

### b) Boks

1. Direkt
2. Kroše
3. Aperkat

### c) Judo

#### PADOVI

1. Pad kolutom naprijed
2. Pad kolutom nazad
3. Pad na bok
4. Požrtvovni pad

#### BACANJA

1. Bacanje preko kuka s hvatom na ruku
2. Bacanje preko kuka s hvatom iza leđa
3. Bacanje s izbijanjem noge

## 2. ZAHVATI S PRIVOĐENJEM

1. Ključ sprijeda na lakat
2. Savijanje ruke na leđa
3. Poluga na lakat pomoću ramena
4. Poluga na lakat pomoću vrata

### 3.OBRANA OD NENAORUŽANOG PROTIVNIKA

#### Obrana od udarca rukom

- obrana od udarca rukom u lice
- obrana od udarca rukom u trbuh

#### Obrana od udarca nogom

- obrana od pravocrtnog napada nogom
- obrana od polukružnog napada nogom
- obrana od bočnog napada nogom

#### Obrana od gušenja

- gušenje jednom rukom
- gušenje s dvije ruke

### 4.OBRANA OD NAORUŽANOG PROTIVNIKA

1. Obrana od napada palicom (odozgora, sa strane u glavu i povratnim udarcem u glavu)
2. Obrana od napada nožem (u trbuh, odozgora u vrat, sa strane u vrat)
3. Obrana od napada pištoljem (uperen u lice, potiljak, leđa)