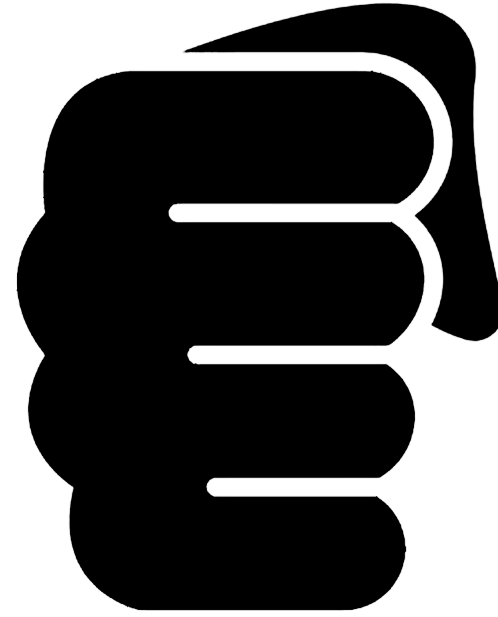


2020 Yayını

DAS

Result oriented
simple
martial arts
training package

*Defence
Attack
Strategy*



DAS-EĞİTİM PROGRAMI

DEFENCE-ATTACK-STRATEGY

1 YILLIK TEMEL EĞİTİM
52 HAFTALIK DERS

VURUŞLAR ÜZERİNE MANTIK

- Mücadele anında vuruş yapabilmek ve soğukkanlılık.
- Adrenalinin vuruş anındaki etkisi üzerine.
- Basit vuruşlar nelerdir ?
- Her basit vuruşun egzersizlerle gösterilmesi, anlatılması ve uygulama anı için çalışma yöntemleri.
- Basit vuruşların kombine hale gelmesi.
- Kombine atakların tekmelerle birleştirilmesi.
- Kombine ataklar sonrası diz, dirsek atakları.
- Koordinasyon ve nefes üzerine.
- Dövüş sistemlerinde yumuşak öğrenme ve hız üzerine bilgilendirme.
- Temas ve reflekslerin devreye girişi üzerine bilgilendirme.
- Kondisyon ve spor performansı üzerine.
- Güç ve önemi.
- Dövüş sporları ve egzersizlerle güç kazanımı.
- Dövüş sporlarında saygı ve gelenekler üzerine bilgi.
- Kondisyon eğitimi ile beraber temel vuruşların kombine edilişi.
- Nefes ve atak üzerindeki etkileri

RAKİP ÜZERİNDE EN FAZLA ETKİ BIRAKABİLMEK

- Basit vuruşlarda etkili vuruş bölgelerinin anlatımı.
- Basit vuruşlarda esneklik ve eklemlerin kullanımı.
- Basit vuruşların etkisi ve mesafeler üzerine bilgi.
- Mesafelerin belirlenmesi ve basit vuruşlar üzerine aktif hareket kabiliyeti.
- Mücadele anında tutulmak veya tutmak.
- Kombine saldırılarda rakip konumu ve etkili takip.
- Diz dirsek atakları sonrası tutuş mantığı.
- Denge ve güç dağılımı.
- Sağlam duruş ve hareket kabiliyetinin dövüş üzerindeki etkileri.
- Temas üzerindeyken basit vuruşlar yapabilmek.
- Mesafeleri ayarlayarak basit vuruşlar yapabilmek.
- Güçlü vuruşlardan sonra hızlı toparlanma.
- Darbe alma korkusu ve darbe etkisi ile oluşan tedirginlik.
- Legal ve illegal dövüş mantıkları.
- Kondisyon eğitiminin hareket kabiliyeti üzerindeki etkisi.
- Hareketler ve nefes egzersizleri.

KARŞI ATAKLARA YAPILAN ATAKLAR İLE CEVAP

- Dikey yumruklar ve basit bloklar.
- Yatay yumruklar ve basit bloklar.
- Ard arda gelen yumruk ataklarına karşı izlenebilecek yöntem ve ataklar.
- Guard almış bir kişinin açığını yakalamak ve açık vermemek.
- En iyi mücadele yöntemleri ve rakibin taklidi.
- Vücut üzerinde içsel ve dışsal bölgelerin anlatımı.
- Bölge değişimleri ve pozisyon alma.
- Mesafeler üzerinde geçişler ve nedenleri.
- Geçiş geciktirmenin atak ve blok üzerindeki etkileri.
- Her şeye yeniden başlayabilme kabiliyeti.
- Mantık olarak zarar görme, mücadele kazanımı ve kaybı üzerine anlatım.

KAPALI OLMAK VE KAÇIŞLAR

- Tekmeden kaçışlar.
- 45 dereceleri kullanma ve güçten faydalanma.
- Yumrukların boşa çıkarılması.
- Tekmelerin boşa çıkarılması.
- Tutuşların boşa çıkarılması.
- Savunma psikolojisi ile boşa çıkarmalar üzerine.
- Saldırıya geçmek için güdülenmek.
- Bir sonraki adımda zarar görmemek üzerine anlatım.
- Hareket kabiliyetine göre kaçmak üzerine.
- Bedensel farklılıklara göre en uygun boşa çıkarma nasıl olmalıdır ?
- Kapalı durmak veya geniş duruş sergilemek.
- En iyi kaçış ve ataklar için adrenalini kullanmak.

GÜÇLER VE HAREKAT YÖNTEMLERİ

- İnsan psikolojisi ve vuruş anında etki üzerine.
- Zayıf hissetmekten kurtulma yöntemleri.
- Fazla özgüven ile ataklarda gecikme ve saldırıya maruz kalmak üzerine.
- Psikoloji ile yetkin olma ve hakimiyet sağlamak üzerine.
- Hangi mücadele kaybedilmiştir ?
- Mücadelede kazanmak nedir ?
- Bacaklara basışlar, basış yöntemleri, kim nasıl basmalı ?
- Sistemlerin sistematikliğine hileler geliştirme üzerine.
- Öğrenilen bilginin kendi bedenine uyarlanması ve aktif uygulanabilmesi.
- En iyi uygulamanın net ve bir sonraki adım düşünülmeden yapıldığının anlatımı.
- Bacaklara basışlar sonrası çıkan diz ve dirsekler.
- Bedenleri çekmek ve itmek üzerine psikoloji,refleks ve fizik.

DÜŞÜRMEK, PSİKOLOJİSİ VE ETKİLERİ

- Kemiklerin çarpışması ve hissiyatı üzerine.
- Dairesel adım çekişler.
- Süpürmeler ve boşa çıkmalar.
- Özgüvenin düşürmelerdeki önemi üzerine anlatım.
- Düşmek bir mücadelenin sonu mudur ?
- Bacak çekişi ve denge bozarak düşürmek.
- Çekiş sonrası basışlar ve iteklemelerle denge bozarak düşürmek.
- Ters güç uygulama ve düşürmeler.
- Düşen kişiye karşı atak yapmak için pozisyon seçimi.
- Düşen kişiye atak için plan ve yöntemler.
- Yer dövüşü üzerine kısaca mantık anlatımı.

DÜŞMEK, PSİKOLOJİSİ VE KURTULUŞ İÇİN ATAKLAR

- Düşürülmek, düşme psikolojisi.
- Düşerken zarar görmemek üzerine.
- Yerdeyken rakibi görme ve adrenalini kullanmak üzerine.
- Hızlı hareket etmek ve önemi.
- İlk fırsatta toparlanmak, pozisyon düzeltmek ve ayağa kalkmak.
- Başın yerde mücadelede önemi ve hareket halinde korunması.
- Sağlam kalkmanın önemi, toparlanma sonrası savunma ve atak üzerine.
- Ağır olmayan bedensel acıları düşünmemek, mücadele bitene kadar yokmuşçasına ötelemek.
- Yerde iken tekme ataklarına maruz kalmak ve karşı atak yapmak.
- Yerde iken yer dövüşü bilmeyen kişiye karşı basit ataklar.
- Yerde iken bacakların aktif kullanımı ve kapalı konumda olmak.

AŞAĞI YAPILAN ATAKLAR, DİYAFRAM VE KARACİĞERE ETKİSİ

- Karaciğere atak yapmak üzerine.
- Diyaframa atak yapmak üzerine.
- Karaciğer ve diyafram saldırısına maruz kalmak, acı ile mücadele etmek ve toparlanmak üzerine.
- Aşağı gelen saldırılarda gücü kullanmak
- Aşağı gelen saldırılarda karşı ataklar ve bloklar.
- Aşağı gelen saldırılarda boşa çıkarma ve düşürme pozisyonlarına gelmek.
- Aşağı gelen saldırılarda zamanlama hataları ve direkt ataklarla yapılan bloklar.
- Aşağı gelen saldırılarda blok yapan elin tekrar aktif hale gelmesi.
- Nefes, karın kası ve darbe alırken yapılacak aktif kasılmalar.
- Yan durmak ve yan durana karşı atak yapmak.
- Yan durma anı ve psikolojisi hakkında.
- Yan durmanın avantaj ve dezavantajları.

RADIUS (DİRSEK VE BİLEK ARASI ÜST KEMİK) VE ULNA (DİRSEK VE BİLEK ARASI ALT KEMİK) KULLANIMI

- Radiusa gelen baskılar üzerine.
- Ulnaya gelen baskılar üzerine.
- Radius ile vuruş yapmak.
- Ulna ile vuruş yapmak.
- Çekiç yumruk vuruşları ve etkisi üzerine.
- Çekiç yumruk vuruşları ve bölgeleri.
- Atak olarak çekiç yumruklar.
- Dövüş anında çekiç yumrukların stratejik önemi.
- Radius ve ulna ile basit yumruk blokları.
- Radius bloğu sonrası aynı kol ile atak.
- Ulna bloğu sonrası aynı kol ile atak.
- Radius ve ulna ataklarında güç kullanımı.
- Radius ve ulna kullanımı ile yapılan boşa çıkarmalarda karşı atak ve stratejiler.

KAFA TUTUŞLARI YAPMAK VE YAKALANMAMANIN ÖNEMİ

- Kafa tutuşları hakkında.
- Kafa tutuşlarının aktif kullanımı ve dışarıda mücadele anında etkisi ve kullanım yaygınlığı.
- Kafa tutuşlarında omuz baskısı, radius ve ulna faktörü.
- Kafa tutuşlarına karşı atak yapmak ve ulna faktörü.
- Burnun denge açısından önemi.
- Kafa tutuşlarından yapılacak kurtuluşlarda darbe etkisinin önemi.
- Kafa tutuşlarında yapılacak kurtuluşlarda, yüz, burun ve tokat etkisi.
- Karotis yeri ve kafa tutuşunda önemi.
- Kafa tutuşuna maruz kalma etkisi ve hissiyatı.
- Kafa tutuşuna maruz kaldığında başarısız blok denemelerinde psikoloji.
- Kafa tutuşuna maruz kalındığında zaman kazanmak.
- Tutuşlarda güç ve aktif olmanın önemi.
- Tutuşlara karşı etkili darbe vermek ve zamanlamanın önemi.

ETKİLİ TEKMELER VE ETKİLİ DARBE ABZORBE ETME YÖNTEMLERİ

- Low Kick üzerine anlatım.
- Önden low kick'ler.
- Arkadan low kickler ve amaç anlatımı.
- Yandan low kicklerde etki sonrası pozisyonlar.
- Açık yansal tekmelere blok alımları ve ataklar.
- Etkili low kicklerde darbe absorbe etme.
- Yansal tekmelere merkezi ataklar.
- Merkezi ataklar sonrası yansal saldırılar.
- Bedenen alt kısım ve üst kısım reflekslerini hissetmek ve atak yapabilmek.
- Yansal tekmelere taban vuruşları.
- Yansal tekmelerde denge ayağına taban vuruşları.
- Yansal tekmelerde ilerlemeler.
- Yansal tekmelerde ileri atağın zamanlama önemi ve etkisi.

ATAKLARA ÇEKİÇ YUMRUK ATAĞI İLE CEVAP

- Aşağı yapılan saldırılarda önlemeye rağmen, saldıran saldırdığı eli veya diğer elle saldırmaya devam ediyorsa ;
 - * Saldırdığı el ile saldırıyorsa dışsal çekiç yumruk atağı.
 - * Diğer eli ile saldırırsa içsel çekiç yumruk atağı.
 - * Zamanlamada gecikirse boyuna çekiç yumruk atağı.
- üzerine ayrıntılı konu anlatımı.
- Düz gelen yatay ya da dikey yumruklara karşı blok alımında, atılan yumrukta radius ya da ulna kullanımına dair ayrıntılı anlatım.
 - Direk yumruklara yapılan çekiç yumruk bloğundan sonra olabilecek alternatif ikincil ataklar ve ikincil bloklar üzerine ayrıntı.
 - Aşağıdan yukarıya, yukarıdan aşağıya yapılan tüm atak ve bloklarda nefes kontrolünün, dinamik hareket etmenin mücadeleye üzerindeki önemi.
 - Vücut eskivi, eskivli vuruşlar.
 - Çekiç yumruk vuruşlarında güç ve gücün transferi.

GÜCÜN TRANSFERİ VE RAHATLIK ÜZERİNE BİLGİ

- Basit direkt saldırılar veya mücadele anında açık ellerin kullanımı üzerine bilgi.
- Esas darbeden önceki açık el vuruşunda güç transferi ve aktiflik.
- Saldırlara karşı merkeze yaklaşarak yapılan açık el ile yol açışlar.
- Rakibe şok verircesine yapılan açık el vuruşları.
- Aşağı yapılan saldırılara karşı çekiç yumruklar yerine açık ellerin kullanımı.
- Açık eller ve çekiç yumrukların aktif kullanımı.
- Açık el ile yapılan temas ve takipler.
- İrtibat halindeyken temas kopartmamak ve yol bulmak üzerine eğitimler.

MÜCADELEYİ SONLANDIRMADA KAFA ÇEKİŞLERİNİN ÖNEMİ

- Direkt basit saldırılara yapılan bloklardan kafa çekişine geçiş.
- Çekişte etkili olma yöntemi ve devamlılık.
- Çekişle birlikte yumruk,diz ve dirsek kombinasyonlarının anlatımı.
- Kafa çekişlerinden yere giden yol.
- Kafa çekişlerinden sonra mesafe yönetimi ve tekmeler.
- Kafa çekişlerinden sonra kafa tutuşlarına giden yol ve darbe yöntemleri.
- Geri çekişler ve etkili darbe yöntemleri ile mücadele sonlandırma.
- Geri çekişte darbe olarak dirsek yöntemleri
- Kafa çekişi sonrası dengesi sarsılan ama etkisiz hale gelmeyen güçlü rakibe karşı mücadele yöntemleri.

İÇSEL VE DIŞSAL ATAKLARA KARŞI AKICI GEÇİŞLER VE ESKİV.

- Direkt gelen yatay ya da dikey yumruğa direkt yumruk atak ile cevap verilip dışta kalmak üzerine anlatım.
- Direkt gelen yatay ya da dikey yumruğa direkt yumruk atak ile cevap verilip içte kalmak üzerine anlatım.
- Direkt gelen yatay ya da dikey yumruğa direkt yumruk atak ile cevap verilip dışta kalmak, değişen güç dengeleriyle birlikte içsel atağa geçiş yapmak.
- Direkt gelen yatay ya da dikey yumruğa direkt yumruk atak ile cevap verilip içte kalmak, değişen güç dengeleriyle birlikte dışsal atağa geçiş yapmak.
- Dıştan dışa, içten içe, dıştan içe ve içten dışa yapılan atakların kavranması üzerine ayrıntılı anlatım.
- Adımlar yerine normal ataklarda eski yöntemleri.
- Geçiş sonralarında yapılacak basit sonlandırıcı hareketler.

RAKİBİN ETKİSİZLİĞİ VE DARBE DEVAMLILIĞI İÇİN ADIM TAKİPLERİ HAKKINDA BİLGİ.

- Kendi içseline dönüş yapmak üzerine.
- Kendi dışsalına dönüş yapmak üzerine.
- Adımlarda ve duruşlarda yengeç takipler.
- Takip ile beraber kullanılacak düz taban basışları.
- Düz taban basışları sonrası ikincil saldırı yöntemleri;
 - * El ile yapılacak olanlar üzerine basit bilgilendirme.
 - * Ayak ile yapılacak olanlar üzerine basit bilgilendirme.
- Adımlar ve dönüşler sonrası güç transferleri ve geri kaçış mantığı.
- Takip vuruşları ve yan dönüşlere karşı basit takip atakları.

HER GEÇİŞTE BACAKLARI AKTİF KULLANARAK AKICI HAREKET ETMEK ÜZERİNE BİLGİ.

- Direkt gelen yatay ya da dikey yumruğa direkt yumruk atak ile cevap verilip dışta kalmak üzerine anlatım ve içsel adım kullanımı üzerine bilgi.
- Direkt gelen yatay ya da dikey yumruğa direkt yumruk atak ile cevap verilip içte kalmak üzerine anlatım ve içe doğru ileri takip üzerine bilgi.
- Direkt gelen yatay ya da dikey yumruğa direkt yumruk atak ile cevap verilip dışta kalmak, değişen güç dengeleriyle birlikte içsel atağa geçiş yapmak. Geçiş anında dışsal geçiş ve yengeç takip üzerine anlatım.
- Direkt gelen yatay ya da dikey yumruğa direkt yumruk atak ile cevap verilip içte kalmak, değişen güç dengeleriyle birlikte dışsal atağa geçiş yapmak ve içsel adım kullanımı üzerine bilgi.
- Dıştan dışa, içten içe, dıştan içe ve içten dışa yapılan atakların kavranması üzerine ayak hareketleri ve bacak takipleri üzerine ayrıntılı anlatım.
- Eskivler yerine kullanılan adım takiplerin olumlu olumsuz yönleri ve nedenleri üzerine anlatım.
- Adım takipler kullanılarak geçiş sonlarında yapılacak basit sonlandırıcı hareketler.

AÇIK ELLER,ADIM TAKİPLER VE ÇEKİŞLER ÜZERİNE BİLGİ.

- Basit direkt saldırılar veya mücadele anında açık ellerin kullanımında adımların önemi ve aktif kullanımı üzerine bilgi.
- Esas darbeden önceki açık el vuruşunda güç transferi ve aktiflik anında adımlar, hareket takipleri ve yengeç geçişler.
- Saldırlara karşı merkeze yaklaşarak yapılan açık el ile yol açışlar. İkinci bir hamle için yön belirleme ve yengeç takibin önemi.
- Rakibe şok verircesine yapılan açık el vuruşlarını dönüşlerle yapmak.
- Aşağı yapılan saldırılara karşı çekiç yumruklar yerine açık ellerin kullanımında hareketlilik ve sabit kalmamak üzerine bilgi.
- Açık eller ve çekiç yumrukların aktif kullanımında bacakların önemi.
- Açık el ile yapılan temas ve takiplerde hangi adımlar kullanılmalı ? Takip mantığı üzerine bilgi.
- İrtibat halindeyken temas kopartmamak ve yol bulmak üzerine adım ve takip eğitimleri.

DIŞSAL ATAKLAR, KOL YERLEŞTİRME, İÇSEL DÖNÜŞLER ÜZERİNE BİLGİ.

- Dışsal atak yapmak üzerine.
- Kısa dışsal atak yapma ve etkisi üzerine.
- Geniş dışsal atak yapma ve etkisi üzerine.
- Adımla geniş dışsal atak yapma ve etkisi üzerine.
- Dışsal ataklarda blok mantığı ve yön kavramı üzerine bilgi.
- Kısa dışsal ataklara ulna ile çekiç blok ve atak yapmak üzerine bilgi.
- Geniş dışsal ataklara karşı kol dayama ve atak yapma üzerine bilgi.
- Adımla geniş dışsal ataklara karşı adımla dönüş yaparak kol dayama ve atak yapma üzerine bilgi.
- Karşılıklı dışsal saldırı sezgilerini geliştirecek sezgisel çalışmalar üzerine.
- Dışsal ataklar sonrası diz dirsek kullanımı.

İTEKLEMELER,BOŞA ÇIKARTMAK İÇİN EL HİSSİYATI ÜZERİNE BİLGİ.

- İteklemelerde refleks ile engel olma güdüsüyle çıkan, ellerin ikisinin dışarıda kalma ihtimali üzerine.
- İteklemelerde refleks ile engel olma güdüsüyle çıkan, ellerin ikisinin içeride kalma ihtimali üzerine.
- İteklemelerde refleks ile engel olma güdüsüyle çıkan, ellerin birinin içeride, birinin dışarıda kalma ihtimali üzerine.
- Elleri hissetme içe veya dışa açış yapmak üzerine bilgi.
- Elleri hissetme içe veya dışa açış yapıp atak yöntemleri üzerine bilgi.
- Elleri hissetme içe veya dışa açış yapıp atak yapmak ve kafa tutuşuna geçmek üzerine bilgi.
- Elleri hissetme içe veya dışa açış yapıp atak yapmak ve rakibi yere düşürme çeşitleri üzerine bilgi.
- Hissiyat antrenmanlarında rahatlık ve yay gibi olmak.
- Teması hissetmek ve kaybetmemek üzerine bilgi.

DİRSEK ÇEŞİTLERİ, KULLANIM ALANLARI VE KULLANIM YÖNTEMLERİ.

- 45 Dereceden gelen standart dirsek vuruşu kullanımı üzerine bilgi.
- Yüksek dirsek vuruşu kullanımı üzerine bilgi.
- Kanat dirsek vuruşu kullanımı üzerine bilgi.
- Ulna dirsek vuruşu kullanımı üzerine bilgi.
- Aparkat dirsek vuruşu kullanımı üzerine bilgi.
- Ters dirsek kullanımı üzerine bilgi.
- Yumruklardan dirseklere geçişler.
- Dirseklerden yumruklara geçişler.
- Dirsek vuruşları sonrası radius ve uluna atakları.
- Dirsek vuruşlarında yapılan çekişlerde insan tepkileri.

DİRSEK KULLANIMLARI VE ANTİ ATAKLAR.

- 45 Dereceden gelen standart dirsek vuruşu kullanımı üzerine bloklar ve alternatifler.
- Yüksek dirsek vuruşuna karşı atak, kaçış ve bloklar.
- Kanat dirsek vuruşu blokları ve pozisyonların nedeni.
- Ulna dirsek vuruşu engellemek, ve karşı atak yapmak.
- Aparkat dirsek vuruşunu boşa çıkarmak ve anti atak yapmak.
- Ters dirsekte blok zorluğu nedeni ve engel yöntemi.
- Yumruklardan dirseklere neden geçilir ?
- Dirseklerden yumruklara neden geçilir ?
- Dirsek vuruşları sonrası radius ve uluna atakları ile kafa çekişleri ve dirsek atakları.
- Dirsek vuruşları için yapılabilecek çekiş alternatifleri.

DİRSEKLERE AÇIK VURUŞLAR, GEÇİŞLER VE KESİŐLER ÜZERİNE.

- Düz gelen yumrukların çaprazdan karşılanması üzerine ayrntı.
- Hangi koşullarda atak sonrası kol ile içsel atak yapılmalı.
- İçsel yumruk atak sonrası kafa tutuşu üzerine bilgi.
- İçsel yumruk atak sonrası tutuş ve dirsek atakları.
- İçsel yumruk sonrası tutuş ve aparkat egzersizleri.
- İçsel yumruk sonrası tutuş ve yere atma.
- İçsel yumruk sonrası dairesel çelme ve yere atma.
- İçsel yumruk sonrası birlikte yere düşme, kilitleme ve uzuvların aktif kullanımı üzerine.
- İçsel yumruk sonrası ikincil ataklar üzerine ve devamlılık.
- İçsel yumruk ve ikincil ataklar sonrası tekme ve basış kullanımı.

İÇE GEÇİŞLERDE BAŐARISIZLIK VE ATAKLARIN DEVAMLILIĞI.

- Dışsal ataklara yapılan içsel yumrukların rakip tarafından engeli üzerine ;
 - * Kendi içine doğru atak yapıp engel olan rakibe karşı, dirsekte bekleyen açık el ile yapılan atak ve devamlılığı hakkında ayrıntılı bilgi.
 - * Kendi dışına doğru atak yapıp engel olan rakibe karşı, yapılan çekişler ve devamlılığı olan vuruş ve ataklar üzerine ayrıntılı bilgi.
 - * Kendi dışına doğru atak yapıp engel olan rakibe karşı, yapılan baskıyı dirsek dönüşü ile etkisizleőtirmek karşı atak ve hamle yapmak üzerine bilgi.
 - * Kendi dışına doğru atak yapıp engel olan rakibe karşı, yapılan baskıya tepki olarak rakibe tepki dönüşünde bulunmak, ataksal faaliyet yapmak ve pozisyon almak üzerine bilgi.
 - * Kendi dışına doğru atak yapıp engel olan rakibe karşı yapılan baskıyı boşa çıkarıp dıştan dönen el ile kısa kroőe ile cevap vermek üzerine bilgi.
 - * Kendi içine doğru atak yapıp engel olan rakibe karşı, dirsekte bekleyen açık el ile yapılan atak sonrası kafaya geçişler ve düşürme atakları üzerine bilgi.

AÇIK ELLERİN ATAKLAR İÇİN YOL AÇMASI VE KONTROL YÖNTEMİ

- Gelen atağın önce yumruk sonra açık el ile bloğunun yapılması veya direkt açık el ile blok yapma üzerine ayrıntılı bilgi.
- Dışa yapılan açık el atakları sonrası atak yapmak üzerine bilgi.
- Dışa yapılan açık el atakları sonrası rakibin içsel eli veya yumruğu ile atağın engellenmesi.
- Dışa yapılan açık el atakları sonrası rakibin engelde kullandığı uzuvuna açık el vuruş yapmak ve ataklara devam etmek.
- Yapılacak ataklar ; yumruk kullanımı, diz dirsek kullanımı, radius ve uluna kullanımı üzerine ayrıntılı bilgi ve anlatım.

ATAKLARA ENGEL YAPAN RAKİBE YÖN VERMEK

- Dışa yapılan açık el atakları sonrası rakibin engelde kullandığı uzvuna açık el vuruş yapmak ve atak yapan eli rakibin yumruk olan el ile engeline cevaplar;
 - * Engel olan ele çekiş yapmak ve yumruk atak yapmak.
 - * Engel olan ele çekiş yapmak ve ulna, radius vuruşu yapmak.
 - * Engel olan ele karşı tepki olarak elin dışına kayarak karşı atak ve hamle yapmak.
 - * Engel olan ele karşı tepki olarak elin iç kısmına kayarak karşı atak ve hamle yapmak.
 - * Engel olan ele karşı tepki olarak güçlü çekiç yumruk ve ulna, radius vuruşlarının karma atağı ile ataklara devam edebilmek.

GÜÇ TRANSFERLERİ VE HAMLE MANTIĞI

- Direkt gelen saldırılara karşı direkt yumruk ile çapraz atak sonrası baskıyı kullanmak içe ve dışa dönüş yapabilmek üzerine ayrıntılı bilgi.
- Direkt gelen saldırılara karşı direkt yumruk ile paralel içsel atak sonrası baskıyı kullanmak içe ve dışa dönüş yapabilmek üzerine ayrıntılı bilgi.
- Direkt gelen ataklara karşı çapraz atak sonrası baskıyı kullanarak dışa dönüş yapmak ve rakibin ikincil saldırılarına karşı mantık ve stratejiler.
- Direkt gelen ataklara karşı çapraz atak sonrası baskıyı kullanarak içe dönüş yapmak ve rakibin ikincil saldırılarına karşı mantık ve stratejiler.
- Direkt gelen ataklara karşı direkt yumruk ile paralel içsel atak sonrası baskıyı kullanarak dışa dönüş ve rakibin ikincil saldırılarına karşı mantık ve stratejiler.
- Direkt gelen ataklara karşı direkt yumruk ile paralel içsel atak sonrası baskıyı kullanarak içe dönüş ve rakibin ikincil saldırılarına karşı mantık ve stratejiler.

APARKATLARIN ÇIKIŞ MANTIĞI

- Aparkat üzerine bilgi.
- Basit yumruk ataklarına aparkat ile cevaplar;
 - * Basit direkt yumruğa çaprazdan aparkat.
 - * Basit direkt yumruğa paralelden içsel aparkat.
 - * Kroşeye karşı içsel blok ve aparkat.
 - * Aşağı gelen saldırılara karşı kesiş ve basışlarla beraber aparkat kullanımı.
- Bazı aparkatlara pratik bloklar
- Temas halindeyken kısa aparkat çıkışları.
- Temas halindeyken gelen aparkatlara basit cevaplar.
- Aparkat bloklarında kasılma, kapanma ve tekrar aktifleşmek üzerine bilgi.

ATAKLARIN TRANSFER EDİLMESİ İÇİN DİRSEK DÖNÜŞLER VE TERS YUMRUKLAR

- Ters yumruk vuruşunun anlatımı.
- Ters yumruklarda güç aktarımı ve vur çek.
- Ters yumrukların tercihinde zaman faktörü.
- Paralel pozisyonda yumruğun karşı yumruk gücü ile dirsek dönüş pozisyonuna geçmesi.
- Çapraz pozisyonda yumruğun karşı yumruk gücü ile dirsek dönüş pozisyonuna geçmesi.
- Dirsek dönüş pozisyonunda rakibin yumruğunun dirseğin altından ve üstünden çekilmesi.
- Dirsek dönüş pozisyonlarında rakibin hamle ihtimalleri ve diğer ataklarına karşı anti hamle ve atak versiyonları üzerine ayrıntılı bilgi.
- Dirsek dönüş pozisyonunda dönüşü yapan elin direkt atak yapması üzerine ayrıntı.

DİZ ATMAK VE ATILAN HER DİZİN NEDENİ

- Ön ayak ile düz diz atma.
- Arka ayak ile düz diz atma.
- Ön ayak ile kaburgaya dış dairesel diz atma.
- Arka ayak ile kaburgaya ve rakibin bacak sinir noktalarına diz atma.
- Ön ayak ile içsel diz atma, etkisi ve dezavantajı.
- Ön ayak ile diz atmak, sonrasında taban vuruşu yapmak.
- Arka ayak ile diz ve arka ayak ile low kick.
- Ön ayak ile kaburgaya dış dairesel diz ve dairesel adım ile düşürüş.
- Arka ayak ile kaburgaya diz atmak sonrasında diğer ayakla rakibin denge bacağına vuruş yapmak.
- Ard arda diz vuruşları yapabilmek üzerine bilgi.

DİZ SALDIRILARININ BOŞA ÇIKARILMASI VE BLOK ATAKLAR

- Ön ayakla yapılan düz diz vuruşlarını ön diz veya içsel bacak vuruşu ile bloke etmek.
- Ön ayakla yapılan dış dairesel dize karşı sadece ileri gitmek, önemi zamanlaması, ve daha sonra üzerine yapılacak ikincil ataklar hakkında bilgi.
- Arka ayak ile yapılan düz diz saldırılarında;
 - * İçe kaçmak.
 - * İçsel bacak vuruşu ile bloke almak.
 - * Eğilerek dirsek ile blok almak.
 - * Eğilerek dirsek blok sonrası bacak yakalanırsa atış yapmak.
 - * Eğilerek dirsek blok sonrası aparkat atmak.
- Yapılan içsel ve dışsal diz ataklarında merkezi yakalamak ve merkeze atak yapmanın önemi hakkında ayrıntılı anlatım.

KAFA SIKIŞLARI, ETKİ YÖNTEMLERİ, YERE DÜŞMEK VE AKTİFLİK.

- Arkadan kafa tutuşu, etkisi, yapılacak ataklar ve yere düşme.
- Önden kafa tutuşu, etkisi, yapılacak ataklar ve düşme.
- Düşüş sonrası etkili vuruşlar ve saldırı psikolojisi.
- Yerde yaşanan aciliyet ve soğukkanlılıkla bedeni kullanmak.
- Yerde mücadele anında kolların etkisinin ancak vücutla olacağının mantığının anlatılışı.
- Kilitlenmeden önce darbe vermek, kilitlenmeden önce yere sağlam basmak ve atak yapmanın önemi.
- Kafa tutuşlarından çıkışlar ve aktif dövüş modu.
- Yerde diz dirsek kullanımı ve pes etmeme stratejisi.
- Bacak dalışlarına karşı bloklar ve anti ataklar.

YÜKSEK SEVİYE TEKME ATMA MANTIKSIZLIĞI

- Yüksek seviye tekme atmak.
- Yengeç atakların kullanılması.
- Tekmeleri İki el ile ve tek el ile absorbe mantığı.
- Tekmelerde tutuşlar ve atışlar.
- Tekme bloklarında tutup atmada bacağı yukarı kaldırmanın önemi.
- Dışsal yüksel seviye tekmelere karşı içsel düz tekme basışlar.
- Yüksek seviye tekmelere karşı basışlar
- Yüksek seviye tekmelere karşı süpürme ve ataklar.
- Dışsal yüksek seviye tekmeler için ileri atak yapma mantığının hayati önemi üzerine bilgi.

DÖNEN KOLLAR VE GÜÇ KULLANAN ATAKLAR

- Sağ ve sol ele dışsal baskı yapılması ellerin güç ile kroşeye dönmesi.
- Kısa baskılarda ellerin kısa kroşeye dönmesi.
- Yumrukta içe yapılan baskılarda içsel dönüşlerle atak ve vuruş yapılması.
- Yumrukta içe yapılan baskılarda içsel dönüşlerde atak ve vuruş yapılırken diğer elin rakipten gelecek saldırılara karşı açık el ile blok yapması.
- İki elin aynı anda basılması ve kafa tutuşu, göz baskısı.
- İki elin aynı anda basması ile rakibin ellerine baskı yapıp yumruklarla atak yapma.
- Dışsal dönen kol ile çekişler.
- İçsel dönen kol ile çekişler.

AÇIK EL VURUŞU VE BASIŞLARINDA AYRINTILAR

- Dışsal açık el vuruşu.
- İçsel açık el vuruşu.
- Dışsal açık el vuruşu ve ulna ile atak.
- İçsel açık el vuruşu ve ulna ile atak.
- Dışsal açık el ile vuruş ters yumruk ile atak ve çekiş.
- İçsel açık el vuruşu, diğer el atak, atak olan el ve açık olan el ile çekiş yöntemleri.
- Bazı açık el vuruş çalışmaları üzerinde hız kazanma ve önemi.
- Açık el vuruşlarında refleks ve hissiyat.

GÜÇÜN KULLANIMI, TUTUŞ VE DÜŞÜŞLER

- Sarılma yapmak ve rakibi havaya kaldırmak.
- Sarılma yapmaya gelen rakibi yumruk atak ile durdurmak.
- Sarılma yapmaya gelen rakibe karşı aşağı blok ve üst çekiç yumruk ile cevap verme.
- Sarılma yapmaya gelen rakibe karşı aşağı blok, çekiç yumruk ile cevap verme ve yumruk atak ile devam üzerine bilgi ve önemi.
- Sarılma yapmaya gelen rakibe karşı aşağı blok, çekiç yumruk ve aparkat atakları.
- Sarılma yapmaya gelen rakibe karşı aşağı blok, çekiç yumruk ve aparkat sonrası;
 - * Kolundan yakalama, bükme ve kırma.
 - * Kolundan yakalayıp direk ters yumruk vuruşları ile atak.
 - * Güçlü rakibe karşı ters yumruk ve yüze diz atma yöntemleri.
 - * Kolluk gücü isen kol büküş sonrası rakibi taşıma yöntemi.

BACAK KIRIŞ VE BÜKÜŞLERİ

- Yer mücadelesi anında rakibin bacak arasında olmak bacağı yakalama çalışmaları.
- Bacak yakalandığında tarak kısmının kırış yönteminin öğretilmesi.
- Tutuş yönteminde koltuk altının aktif kullanımı.
- Yerde düşüş ve tutuş ile kırış yapabilmek için diğer bacağın kasma ya da rakibin diğer bacak basenine basış yapması.
- İki bacağın birden tutulması kaldırılması ve tutup kaldırmalara karşı ayak bilekleri çekilerek mücadele edilmesi.
- Tek bacağı yakaladıktan sonra yerde olan rakibi ters çevirip etkisiz hale getirme.
- Yakalanmış bacakta ters çevrilen rakibin sakat kalma ve etkisiz hale gelişinde sıkı tutuş, kaldırışın önemi hakkında bilgi.

AKTİF SOPA KULLANIMI VE VURUŞLAR

- Sopa ile yapılacak vuruşlar ve yöntemler.
- Yukarıdan çapraz içsel vuruş yapmak üzerine ve güç kullanımı.
- Yukarıdan çapraz dışsal vuruş yapmak üzerine ve güç kullanımı.
- Yukarıdan dikey vuruş yapmak hız ve kısa vuruşun önemi
- İçsel ve dışsal yatay eksenli vuruşlar geçişleri ya da geri gidişleri.
- Düz iterek vuruş yöntemleri.
- Kola çarpacak sopa vuruşlarının absorbe ediliş yöntemleri.
- Kısa sopa saldırılarından kaçışlar ve ataklar.
- Sopa saldırılarında yön almanın ve içeri girmenin önemi üzerine.

ADIMLAR, KAÇIŞLAR VE ATAKLAR ÜZERİNE

- Yukarıdan çapraz içsel vuruş yapan rakibe karşı ileri adım atak yapmak.
- Yukarıdan çapraz içsel vuruş yapan rakibe karşı ileri adım atak yapmak ve saldıran ele açık el vuruş ile rakibe açık el vuruş ya da yumruk vuruş yapmak.
- Yukarıdan çapraz içsel vuruş yapan rakibe karşı ileri adım atak yapmak ve saldıran ele açık el vuruş ile rakibe açık el vuruş ya da yumruk vuruş sonrası dirsek atak yapmak ve ulna saldırısı ile rakibi etkisiz hale getirmek üzere akıcılık ve bilgi.
- Yukarıdan çapraz içsel vuruş yapan rakibe karşı ileri adım atak yapmak ve saldıran ele açık el vuruş ile rakibe açık el vuruş sonrası alttan tutulup sopanın rakipten alınışı.
- Yukarıdan çapraz içsel vuruş yapan rakibe karşı ileri adım atak yapmak ve saldıran ele açık el vuruş ile rakibe açık el vuruş sonrası üstten tutulup sopanın rakipten alınışı.
- Yukarıdan çapraz içsel vuruş yapan rakibe karşı ileri adım atak yapmak ve saldıran ele açık el vuruş ile rakibe açık el vuruş sonrası dairesel adım çelme ile rakibe dirsek vuruş ve düşürüş.
- Yukarıdan çapraz içsel vuruş yapan rakibe karşı ileri adım atak yapmak ve saldıran ele açık el vuruş ile rakibe açık el vuruş sonrası rakibin kasıklarına denge bacağı ile vuruş.
- Yukarıdan çapraz içsel vuruş yapan rakibe karşı ileri adım atak yapmak, saldıran ele açık el vuruş ile rakibe açık el vuruş sonrası vuran elin enseden çekmesi ve dirsek atak yapması üzerine.

ADIMLAR, KAÇIŞLAR VE ATAKLAR ÜZERİNE.

- Yukarıdan çapraz dışsal vuruş yapan rakibe karşı ileri adım atak yapmak.
- Yukarıdan çapraz dışsal vuruş yapan rakibe karşı ileri adım atak yapmak ve saldıran ele çekiç yumruk vuruş ile rakibe karşı ileri hamle ve atak yapmak.
- Yukarıdan çapraz dışsal vuruş yapan rakibe karşı ileri adım atak yapmak ve saldıran ele çekiç yumruk vuruş gerekirse alttan kesen el ile kontrol sağlayıp rakibe karşı çekiş ve ulna vuruş ile hamle ve atak yapmak.
- Yukarıdan çapraz dışsal vuruş yapan rakibe karşı ileri adım atak yapmak ve saldıran ele çekiç yumruk vuruş gerekirse alttan kesen el ile kontrol sağlayıp rakibe karşı çekiş ve ulna vuruş ile hamle ve atak yapmak. Atak anında ise bacaklarla rakibi çelme pozisyonuna getirmek.
- Yukarıdan çapraz dışsal vuruş yapan rakibe karşı ileri adım atak yapmak ve saldıran ele çekiç yumruk vuruş gerekirse alttan kesen el ile kontrol sağlayıp rakibe karşı çekiş ve ulna vuruş ile hamle ve atak yapmada radius vuruş, kafa tutuşu ve düşüş.
- Yukarıdan çapraz dışsal vuruş yapan rakibe karşı ileri adım atak yapmak ve saldıran ele çekiç yumruk vuruş ile rakibe karşı ileri hamle ve atak yapmak. Ardından sopa olan kola çekiş ve dirsek baskısı yapmak üzerine bilgi.
- Yukarıdan çapraz dışsal vuruş yapan rakibe karşı ileri adım atak yapmak ve saldıran ele çekiç yumruk vuruş ile rakibe karşı ileri hamle ve atak yapmak.Sopa tutan elden sopayı düşürmek.
- Yukarıdan çapraz dışsal vuruş yapan rakibe karşı ileri adım atak yapmak ve saldıran ele çekiç yumruk vuruş ile rakibe karşı ileri hamle ve atak yapmak.Sopa tutan elden sopayı almak yerine kolu yakalamak, kilitlemek, ve kilitten çıkmayı başaran rakibe karşı hamle ve ataklar yapmak.

YUKARIDAN DİKEY VURUŞ YAPMAK, BOŞA ÇIKARMAK ÜZERİNE

- Yukarıdan diklemesine gelen sopa vuruşlarına koldan ve sopadan blok alma yöntemi
- Yukarıdan diklemesine gelen sopa vuruşlarına karşı çapraz kol ile yukarı blok alma.
- Yukarıdan diklemesine gelen sopa vuruşlarına karşı içsel kol ile yukarı blok alma.
- Yukarıdan diklemesine gelen sopa vuruşlarına karşı çapraz kol ile yukarı blok alma sonrasında içsel kol ile yukarı blok alma pozisyonuna geçiş.
- Yukarıdan diklemesine gelen sopa vuruşlarına karşı içsel kol ile yukarı blok alma sonrasında çapraz kol ile yukarı blok alma pozisyonuna geçiş.
- Yukarıdan diklemesine gelen sopa vuruşlarına karşı çapraz kol ile yukarı blok alma sonrasında içsel kol ile yukarı blok alma pozisyonuna geçiş. Çekiç yumruk ile karşı hamle ve atak yapma.
- Yukarıdan diklemesine gelen sopa vuruşlarına karşı içsel kol ile yukarı blok alma sonrasında çapraz kol ile yukarı blok alma pozisyonuna geçiş. Çekiş yapma ve ulna vuruşu ile devam etme.
- Yukarıdan diklemesine gelen sopa vuruşlarına karşı içsel kol ile yukarı blok alma sonrasında çapraz kol ile yukarı blok alma pozisyonuna geçiş. Sopa'nın dönen el ile alınması.
- Yukarıdan diklemesine gelen sopa vuruşlarına karşı çapraz kol ile yukarı blok alma sonrasında içsel kol ile yukarı blok alma pozisyonuna geçiş. Sopa'nın dönen el ile alınması.
- Yukarıdan diklemesine gelen sopa vuruşlarına karşı çapraz kol ile yukarı blok alma sonrasında içsel kol ile yukarı blok alma pozisyonuna geçiş. İçeri girerek rakibin dirseğini kırmak için kol büküş.
- Yukarıdan diklemesine gelen sopa vuruşlarına karşı içsel kol ile yukarı blok alma sonrasında çapraz kol ile yukarı blok alma pozisyonuna geçiş. Çekişler ve aşağı vuruşlar.

İÇSEL VE DIŞSAL YATAY SOPA VURUŞLARI, DÖNÜŞLER İLE VURUŞLAR.

- İçsel ve yatay sopa vuruşlarında adım, blok.
- İçsel ve yatay sopa vuruşlarında adım, çekiç yumruk ile atak.
- İçsel ve yatay sopa vuruşlarında adım, çekiç yumruk ile atak. Ense çekişi ve dirsek saldırısı.
- Dışsal ve yatay sopa vuruşlarında adım, blok.
- Dışsal ve yatay sopa vuruşlarında adım, direk yumruk veya yüze kaburgaya saldırı.
- Dışsal ve yatay sopa vuruşlarında adım, blok ve içeri geçen el ile vuruş yapmak.
- Dışsal ve yatay sopa vuruşlarında adım, blok ve içeri geçen el ile vuruş ile kafa tutuşu yapmak ve yere düşürmek.

SOPA İLE DÜZ VE İTEKLEME VURUŞLARINDA KAÇIŞ VE YÖN VERMELER

- Karna gelen itekleme vuruşu yapma.
- Aşağıdan çeneye doğru gelen itekleme vuruşu yapma.
- Yukarıdan aşağıya doğru çene hizasında yapılan itekleme vuruşu.
- Karna gelen itekleme vuruşuna açık el veya kolla blok alma.
- Karna gelen itekleme vuruşuna açık el veya kolla blok alma. Blok sonrası içe ve dışa kesen el ile geçiş ve atak yapma.
- Aşağıdan çeneye doğru gelen itekleme vuruşu yapma.İçsel ve dışsal çekiç yumruklarla cevap verme ve dönen kol ile atak yapma.
- Yukarıdan aşağıya doğru çene hizasında yapılan itekleme vuruşu.Yukarı çıkan el ya da açık el ile blok yapma. Karşı hamle ve ataklar üzerine bilgi.

SOPA İLE ANİ ÇEKİŞ VE VURUŞLAR

- Sopa ile yukarıdan içsel çapraz saldırı sonrası kemik kesişi ve sopa alımı sonrası kafaya çekiş yapmak.
- Sopa ile yukarıdan içsel çapraz saldırı sonrası kemik kesişi ve sopa alımı sonrası kafaya çekiş yapmak.Koltuk altına kilitlemek.
- Sopa ile yukarıdan içsel çapraz saldırı sonrası kemik kesişi ve sopa alımı sonrası kafaya çekiş yapmak.Dirsek baskısı ile kilitlemek.
- Sopa ile yukarıdan dışsal çapraz saldırı sonrası kemik kesişi ve sopa alımı sonrası kafaya çekiş yapmak.
- Sopa ile yukarıdan içsel çapraz saldırı sonrası kemik kesişi ve sopa alımı sonrası kafaya çekiş yapmak.Dirsek baskısı ile kilitlemek.
- Tutuş ve çekişler yapılırken yapılması gerekenler, akıcılık, darbe yöntemleri ve psikoloji.

HAYATİ BÖLGELER VE BIÇAK ATAKLARI

- Ölümcül kesik bölgeleri.
- İçsel ve dışsal kesi ve sokuş atakları.
- Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağı kesi,sokuş atakları.
- Tutuş hataları üzerine.
- Bıçakla mücadelede gerçek tehlike ve psikoloji.
- Bıçakla mücadelede darbe verme önemi ve hareket kabiliyeti.
- Bıçakla yapılan saldırılarda
 - * Geçişler.
 - * Kilitler.
 - * Tutuşlar.

KISA BIÇAK BLOKLARI VE VURUŞLAR

- İçsel kesi atağına karşı içe giriş çekiç yumruk ve kol kilit yapmak,kırmak.
- İçsel sokuş atağına karşı içe giriş dirsek vuruş ve kol kilit yapmak, kırmak.
- İçsel kesi atağına karşı içe giriş çekiç yumruk, geri kaçmak ve tekme atağı yapmak.
- İçsel sokuş atağına karşı içe giriş dirsek vuruş, geri kaçmak ve tekme atağı yapmak.
- Dışsal kesi atağına karşı ulna vuruş ve alt kesiş ile ulna ve radius atakları yaparak kaçmak.
- Dışsal kesi atağına karşı ulna vuruş ve alt kesiş ve omuz destekle kol kırış.
- Dışsal sokuş atağına karşı ulna vuruş ve alt kesiş ile tutuş,dirsek baskı ve yüze yumruk ataklar.

BIÇAK İLE AŞAĞIDAN YUKARI ATAĞLAR VE BLOK NEDENLERİ.

- Bıçak ile aşağıdan yukarı yapılan kesi ve sokuş atağına karşı kol veya el ile baskı yapmak.
- Bıçak ile aşağıdan yukarı yapılan kesi ve sokuş atağına karşı kol veya el ile baskı yapmak. Baskı sonrası geçişle ;
 - * İçer geçmek. Vuruş ve kol kilidi ile kırış.
 - * Dışa geçmek. Tutuş, dirsek baskısı ve omuz kırış.
 - * Dışa geçmek. İçsel saldırı, enseye vuruş, kilit ve yüze darbeler.
- Geçiş yöntemleri, hız, transfer tarzı ve egzersizleri.

BİÇAK İLE YUKARIDAN AŞAĞI ATAĞI ATAKLAR VE BLOK NEDENLERİ.

- Bıçak ile yukarıdan aşağı yapılacak olan kesi ya da sokuş atağına karşı içsel ve dışsal kol blokları almak.
- Bıçak ile yukarıdan aşağı yapılacak olan kesi ya da sokuş atağına karşı içsel ve dışsal kol blokları almak, blok sonrası dıştan içe geçmek.
- Bıçak ile yukarıdan aşağı yapılacak olan kesi ya da sokuş atağına karşı içsel ve dışsal kol blokları almak, blok sonrası içten dışa geçmek.
- Dıştan içe geçişlerde kol kırışı yapmak üzerine çalışma yapmak.
- İçten dışa geçişlerde omuz destek kol kırışı üzerine çalışma yapmak.
- Gevşek rakibin bıçak elinin kullanılması ve kendine darbe vermesinin sağlanması
- Silahlı mücadelede nasıl yön almalıyım ?

BIÇAK SALDIRISINA KARŞI SOPA İLE UZUV DÖVME.

- Bıçak saldırılarında aşağı sokuşlara karşı bıçağa engel amacıyla kola darbe vermek.
- Bıçak saldırılarında aşağı sokuşlara karşı bıçağa engel olmak yerine direkt kafaya ataklar.
- Bıçak saldırılarına karşı içsel ve dışsal kola bacağa ve kafaya olan vuruş kombinasyonlarının öğretilmesi.
- Yapılan tüm bıçak saldırılarına karşı alt çapraz çekişin anlatımı ve merkeze vuruşun kaçınılmaz başarısı.
- Bıçağa karşı sopa ile verilen mücadelede tekmenin önemi.

SOPA SALDIRISINA KARŞI BIÇAKLA İLE UZUV KESME.

- Yukarıdan gelen içsel sopa ataklarına karşı bıçağın düz tutularak kolun kesilmesi ve yeni bir kesi için karna yönlendirilmesi.
- Yukarıdan gelen içsel sopa ataklarına karşı bıçağın ters tutularak kolun kesilmesi ve tekrar yukarı çıkarak yeni kesi yaratılması.
- Bıçakla kol yönlendirmesi yapabilmek.
- Yönlendirme sonrası kesi ve sokuşlar.
- Yukarıdan gelen dışsal ataklara kaçışla kesi atmak. Yukarı atak yenilemek kesi yada sokuş yapmak.
- Açık el ile emniyetli bıçak kullanımında içsel ve dışsal kesi atılmasında açık elin silah yönünde bulunmasının mantığının anlatılması.

HUKUKİ DURUMLAR VE BİLİNMESİ GEREKEN BAZI DURUMLAR.

- Dövüş anında rakibe verilen zarar ve zarar oranınca artan ceza hakkında bilgi
- Dövüş anında silahlı mücadele ve mücadelede rakibin durumu ve cezai durumlar.
- Basit savunma mantığı ve zamanı iyi kullanma.
- Arkanda masumiyet delili bırakma veya tehdit.
- Kaybetmek nedir ? Dövüşte kazanma veya kaybetme mantığı.

RAKİBE ZARAR VERMEDEN ETKİSİZ HALE GETİRMEK

- Direkt yumruklarda dışsal blok, geçiş ve düşürme ile etkisiz hale getirmek.
- Direkt yumruklarda dışsal blok, geçiş ve kafa tutuşu ile etkisiz hale getirmek.
- Direkt yumruklarda dışsal çekiş ve dirsekten omza kilitle etkisiz hale getirmek.
- Saldırlara karşı rakibin arkasına geçmek, kilitlemek ve bacak sıkışı ile etkisiz hale getirmek.
- Direkt ataklara içsel cevaplar vermek içsel atak sonrası kafa yakalamak.
- Direkt ataklara karşı içsel cevaplar vermek ve içsel atak sonrası kafa yakalaması ve düşürme yöntemleri.