

LEVEL 1



SOLO BASTON

работа ног	<ul style="list-style-type: none">- прямой шаг- под 45 градусов- боковой- назад- назад под 45 градусов
Базовые блоки и удары	<p>Отсо-отсо</p> <ul style="list-style-type: none">- вниз- вверх- комбинации <p>6 базовых ударов</p> <ul style="list-style-type: none">- сверху секущий- вовнутрь верхний секущий- наружу верхний секущий- вовнутрь верхний тычок- наружу верхний тычок- вперед средний уровень тычок <p>4 базовых блока (двойные)</p> <ul style="list-style-type: none">- верхний двойной- нижний двойной- вовнутрь двойной- наружу двойной
применение	Базовые блоки и удары на месте
форма	Аньо иса комбатан соло бастон

DOUBLE BASTON

синавали	<ul style="list-style-type: none">- одиночные- одиночные реверсивные- сложные одиночные- сложные одиночные реверсивные
-----------------	---

MANO-MANO

Базовые удары и блоки	<p>Рукой:</p> <ul style="list-style-type: none">- прямой кулаком,- сверху кулаком,- наружу кулаком- круговой вовнутрь кулаком <p>Ногой:</p> <ul style="list-style-type: none">- прямой <p>Блоки:</p> <ul style="list-style-type: none">- двойной вверх- двойной вниз- двойной вовнутрь- двойной наружу
блокировки и атаки	System 1 Блок двумя руками (контроль)

PALIT-PALIT

Соло бастон	6 углов атак на месте (ларго)
Мано-mano	System 1 (удары руками)