

LEVEL 3



SOLO BASTON

работа ног	- перекрестный - комбинации степа
Базовые блоки и удары	8 базовых ударов - сверху секущий - вовнутрь верхний секущий - наружу верхний секущий - вовнутрь нижний секущий - наружу нижний секущий - вовнутрь верхний тычок - наружу верхний тычок - вперед средний уровень тычок 6 базовых блока (ударные) - верхний - нижний вовнутрь, нижний наружу - верхний вовнутрь, верхний наружу - нижний
применение	Выполнение базовых ударных блоков с контратакой в комбинациях ударов на месте и в движении (базовыми ударами, абанико, доблете, доблада)
обезоруживание	System 2. Блокировка с захватом и обезоруживание давлением бастона или пунье на большой палец сверху или снизу
форма	Аньо татало комбатан соло бастон

DOUBLE BASTON

синавали	- периферийная - периферийная все вверх - периферийная все вниз - периферийная реверсивная - редонда (реверсивная, обратным хватом)
Комбинации ударов	14 базовых ударов
система блоков и атак	System 1. Прямой блок и удар
применение	- отсо-отсо (вниз, вверх, в комбинациях)

MANO-MANO

Базовые удары и блоки	Рукой: - ребром ладони (вовнутрь, наружу, сверху) Ногой: - боковой, - вертикальный (вовнутрь, наружу) - коленом (прямой, вовнутрь, наружу)
блокировки и атаки	System 3. Удар в руку/ногу + взятие захвата (разрушение и управление)

DUMOG

Акробатика	- кувырок (вперед, назад) - страховки (вперед, в стороны)
-------------------	--

PALIT-PALIT

Соло бастон	- 8 углов в движении (ларго)
Мано-мано	System 3 (руками и ногами)