

LEVEL 2



SOLO BASTON

работа ног	- двойной вперед - двойной назад - двойной под 45 гр. - двойной под 45 гр. назад
Базовые блоки и удары	- абанико (два варианта) - доблете (три варианта) - доблада
применение	Базовые блоки с контраткой абанико, доблете, доблада на месте
обезоруживание	System 1. Двойной блок с захватом и контраткой
форма	Аньо далава комбатан соло бастон

DOUBLE BASTON

синавали	- х синавали - х все вверх - х все вниз - х реверсивная - редонда (базовая)
-----------------	---

MANO-MANO

Базовые удары и блоки	Рукой: - локтем вперед, - локтем вниз, - локтем круговой, - локтем наружу Ногой: - круговой вовнутрь - круговой наружу Блоки - верхний - нижний - вовнутрь - наружу
блокировки и атаки	System 2. Блок с одновременной атакой (контроль и разрушение)

PALIT-PALIT

Соло бастон	- 6 углов атак в движении (ларго)
Мано-мано	System 2 (руками и ногами)