

Practitioner Level 3

Cel: Student poprawia umiejętności wyprowadzania serii ataków we wszystkich kierunkach, jest w stanie obronić się przed atakami oraz chwytami z boku i tyłu oraz bezpiecznie upadać. Rozumie założenia i samodzielnie decyduje o wykorzystaniu czynności wymienionych w fazach pre-fight, fight, i post-fight

Wymagany poziom wykształcenia: Fizyczne i mentalne dążenie do poziomu Fighter.

A. Uderzenia:

1. Niskie ciosy proste na korpus.
2. Kombinacje uderzeń – poznane techniki ataku wykonywane pod różnymi kątami, w różnych kierunkach, wysokościach i dystansach. Uderzanie celów i markowanie na partnerze; również dwa ataki tą samą ręką.

B. Kopnięcia:

1. Jako przygotowanie do kopnięć w natarciu: naskok (tupnięcie), przekrok w tył, przekrok w przód.
2. Wszystkie typy kopnięć z zakresów P1-P2, wykorzystując przednią i tylną nogę:
 - 2.1. cofając się
 - 2.2. w miejscu
 - 2.3. w natarciu – naskok, przekrok (i odpowiednie kroki dla śliskich powierzchni).

C. Obrony zewnętrzne pchające (z odpowiedniej pozycji gotowości lub biernej):

1. Obrona zewnętrzna pchnięciem 1, 2, 3.

D. Ręczne obrony przeciw kopnięciom prostym:

1. Przeciw kopnięciu na strefę kroku
 - 1.1 obrona wewnętrzna – wnętrzem dłoni; z pozycji biernej; z podstawowej pozycji walki używać tylko przedniej ręki.
 - 1.2. obrona zewnętrzna – z pozycji biernej (ręce w pozycji X), w podstawowej pozycji walki używać tylko tylnej ręki.
2. Przeciw wysokiemu kopnięciu prostemu lub defensywnemu – obrona wewnętrzna przedramieniem.

Uwaga: Trening zaawansowany będzie zawierał obrony przed kopnięciem i następującym po nim uderzeniem prostym; wspólna kombinacja technik 1.2 i 2 jest efektywna przeciw kopnięciu o nieznaną wysokość.

E. Obrony przed obchwytem głowy (funkcja czasu i dystansu):

1. Obchwyty głowy pod pachą
 - 1.1. Funkcja czasu i dystansu – deeskalacja, prewencja, atak wyprzedzający, unikanie, ucieczka
 - 1.2. Uderzenie w krocze; naciskanie/pchanie na wrażliwe punkty na twarzy agresora
2. Obchwyty głowy z tyłu
 - 2.1. Duszenie przedramieniem
 - 2.2. Duszenie zgięciem łokciowym
3. Niski obchwyty głowy z przodu (gilotyna).

F. Obrona przed „wejściem w nogi”:

1. Długi dystans – kopnięcie.
2. Średni dystans – zastopowanie rękoma lub atakami; uderzenie lub kopnięcie kolanem.
3. Krótki dystans – obrona przedramionami.
4. Odskok i uderzenie przedramionami (*sprawl*).
5. Obrońca jest złapany – ustabilizuj postawę; kontratakuj (szyja; głowa; oczy; wrażliwe punkty pleców).

G. Pady:

1. Pad w bok.
2. Przewrót w przód – przez lewe ramię dla studentów praworęcznych.
3. Przewrót w tył – przez prawe ramię dla studentów praworęcznych.
4. Pad w tył, obrót w trakcie upadania i miękki pad w przód.
5. Wysoki przewrót w przód – na odległość i/lub wysokość.

Uwaga: Dla dorosłych możliwe testowanie na stopniu G1.

H. Obrony przed obchwytemi głowy na ziemi:

1. Gdy obie ręce za agresorem – naciskaj wrażliwe punkty obiema rękoma; przetoczenie w bok
2. Gdy jedna ręka wolna – naciskaj wrażliwe punkty i zarzucaj nogę wokół szyi agresora.
3. Gdy głowa agresora jest nisko – wspinaj się na agresora i kontratakuj.

I. Powszechne sposoby trzymania i używania noża (rozdzielanie i podstawowy trening):

1. Trzymanie na sposób klasyczny – ostrzem w dół.
2. Trzymanie na sposób orientalny – ostrzem w górę.
3. Trzymanie we wnętrzu dłoni do pchnięcia prostego.
4. Cięcia.

J. Obrony kopnięciami przeciw atakom nożem – 4 sposoby trzymania noża:

1. Kopnięcie proste na szczękę lub splot słoneczny.
2. Kopnięcie boczne na niskie żebra lub splot słoneczny.
3. Zejście w bok z okrężnym kopnięciem na splot słoneczny lub krocze.

Uwaga: Agresor rozpoczyna atak z długiego dystansu – ponad 2 metry.

K. Zastosowanie przedmiotów codziennego użytku w samoobronie – obiekt typu kij:

1. Podstawowe ataki – okrężne i pchnięcia; pięć głównych kierunków.
2. Podstawowe obrony – 360° z kijem trzymanym w dwóch rękach; kontra nogą lub kijem.

L. Gry walki – 4 przeciw 1:

1. Agresorzy używają kul, tarcz, etc, dążą do skrócenia dystansu – trafianie w ruchome cele.
2. Użycie 360°, gdy grupa agresorów ma 2-3 noże (2 ataki co 2 sekundy).
3. Jak wyżej, plus nieuzbrojeni agresorzy mogą uderzać ciosami prostymi.

M. Powracający agresor:

1. Po obronie, agresor wraca z atakiem z zakresu P1-P3, z bronią lub bez.

N. Slow Fighting:

1. Akcentować płynność ruchu i samokontrolę.

O. Symulacja i taktyka P3 (TIMELINE na ziemi lub podczas wstawania z ziemi):

1. Symulacja pikniku (obrońca siedział na ziemi). Funkcja czasu i dystansu z pozycji siedzącej, przeciwko duszeniom i uderzeniom.

EXTRA CURRICULUM - nie obowiązuje na egzaminie na P3

I. Ataki

1. Niskie ciosy proste – lewe lub prawe – z odchyleniem na boki.

II. Obrony

1. Obrona wewnętrzna wnętrzem dłoni przed kopnięciem na strefę kroku – **trzy warianty kontrataków**: jeden przednią ręką, dwa tylną ręką.

III. Obserwacja i zmiana zachowania w zależności od działań agresora

1. Obserwacja ataków (poznanych na stopniu P3 i wcześniej); powtarzanych kilkakrotnie w sekwencji i wizualizowanie obron i kontrataków.

IV. Serie i kombinacje ataków

1. Użycie nowych i poznanych wcześniej technik do atakowania celów na różnych wysokościach, w różnych dystansach, kierunkach i pod różnymi kątami.

V. Przeciwno agresorowi, który uchwycił za ubranie lub włosy

1. Kontratakowanie w razie potrzeby, w zależności od pozycji i sytuacji.

VI. Podstawowe ćwiczenia koncentracji i samokontroli

1. Relaksacja, kontrola oddechu, stanie w pozycji bez ruchu.

VII. Walka w parterze (z zachowaniem szczególnych zasad bezpieczeństwa):

1. Zmiany pozycji – od pozycji bocznej (nisko) do dosiady (wysoko).
2. Dźwignia na prostą rękę z różnych pozycji.
3. Duszenia i obchwyty głowy z różnych pozycji.