



Practitioner Level 1

Cel: Student biegle posługuje się podstawowymi atakami wykonywanymi w różnych kierunkach, jest w stanie obronić się przed atakami z przodu – poziom Operator.

A. Historia stylu Krav Maga i dzieje życia jego założyciela – Imi Sde-Or (Lichtenfeld):

1. Historia stylu Krav Maga oraz jego założyciela.
2. Historia organizacji Krav Maga Global – KMG.
3. Krajowa historia Krav Maga.

B. Działania wstępne:

1. Bezpieczeństwo na treningach.
2. Punkty vitalne.
3. Zasady atakowania i obrony.
4. Zachowania taktyczne:
 - a. faza pre-fight (przed walką), prewencja, unikanie, deeskalacja.
 - b. faza fight – (walka), techniczne i fizyczne rozwiązania w samoobronie.
 - c. faza post-fight – (po walce) dystansowanie i/lub przejście do następnego zadania.

Uwaga: Wszystkie aspekty treningów muszą być odpowiednie dla studentów, ze względu na ich wiek, wagę, fizyczne i psychiczne możliwości.

C. Pozycje gotowości i poruszanie się:

1. Rozumienie pojęć: pozycja wyjściowa oraz pozycji walki.
2. Pozycja bierna i pół-bierna.
3. Podstawowa pozycja walki.
4. Poruszanie się w różnych kierunkach w podstawowej pozycji walki.
5. 3 możliwości zakończenia obrony: ucieczka, skanowanie, zdobycie broni improwizowanej.

D. Ciosy proste:

1. Ataki podstawą dłoni (cios prosty nauczany jako pierwszy: lewą / prawą ręką).
2. Cios lewy w podbródek.
3. Cios prawy w podbródek.

Uwaga: Podstawowe ćwiczenie technik ciosu prostego odbywa się z pozycji półbiernej, a następnie z podstawowej pozycji walki. Ćwiczący powinien rozumieć zasady ataku i dobrego zaciśnięcia pięści.

E. Ciosy łokciem:

1. Poziome ciosy łokciem: do wewnątrz; na boki; do tyłu.

F. Uderzenia pięścią-młotem:

1. Pionowe: 1) do przodu; 2) do dołu; 3) do tyłu
2. Poziome: 1) na boki; 2) do tyłu

G. Kopnięcia:

1. Kopnięcie proste kolaniem w przód.
2. Kopnięcie proste w przód – podstawą stopy / podbiciem (na cele nisko lub wysoko).
3. Kopnięcie nadeptujące w dół.
4. Kopnięcie nadeptujące w tył – na wysokość kolana (pozycja stopy ok. 45° do podłoża).

Uwaga: Kopnięcia nauczane początkowo z pozycji biernej, później z innych pozycji.

H. Kombinacje opanowanych technik ataku:

1. Krótka kombinacja – od 2 do 6 prostych uderzeń / kopnięć.

Uwaga: Przy wszystkich technikach ataku (zwłaszcza przy ciosach prostych i kopnięciach) akcentować powrót atakującej kończyny.



I. Obrony zewnętrzne:

1. Obrona zewnętrzna 360° – z symultaniczną kontrą z pozycji biernej (przeciwko „klapsom”, a następnie sprecyzowanym atakom).
2. Obrona zewnętrzna 360° – jak wyżej z wykończeniem, wiele ataków w kontrze; dystansowanie; zdobycie broni improwizowanej.
3. Obrona zewnętrzna 360° – przeciw atakom nożem trzymany na sposób klasyczny lub orientalny; **symultaniczna** kontra (kontry), z szybkim uzyskaniem dystansu.

J. Obrony wewnętrzne przed ciosami prostymi, z pozycji pół-biernej:

1. Obrona wewnętrzna – wyprowadzenie dłoni (pionowej) ukośnie w przód.
2. Obrona wewnętrzna i kontratak – jak wyżej wraz z obniżeniem dłoni agresora (rytm 4).

K. Obrona nożna przeciw kopnięciu prostemu:

1. Obrona wewnętrzna (zbitcie) piszczelą przedniej nogi.

L. Obrony przed duszeniem z przodu:

1. TIMELINE - Dystans (Zobacz: Symulacje P1)
 - **Unikanie** – oddalenie się
 - **Deeskalacja** – rozmowa
 - **Prewencja I** (nie daj się złapać) – kopnięcia lub/i uderzenia
 - **Prewencja II** (nie daj się złapać) – obrony
 - **Prewencja III** (nie daj się złapać) – blok edukujący – stopowanie z pouczeniem
2. Uwolnienie; zerwanie oburącz, dłońmi ułożonymi w kształt haka, z odchyleniem oraz symultaniczną kontrą kolanem, piszczelą i/ lub ciosem dłonią
Wariant: zerwanie jedną ręką, z równoczesną kontrą drugą.

M. Pady:

1. Wstawanie z ziemi:
 - a. Ofensywne – z atakami (kopnięciem)
 - b. Sprinterskie – szybkie oddalenie (bez atakowania)
 - c. Defensywne – do pozycji walki
2. Prosty, amortyzowany pad w przód (pchnięcie na ścianę; z pozycji stojącej; z kolan, jeśli potrzebne).
3. Przewrót w przód – przez prawy bark dla studentów praworęcznych.

N. Obrona w pozycji leżącej:

1. Obrona przed duszeniem dłońmi z boku – napastnik kłęczy obok obrońcy – szarpnięcie, odepchnięcie, wsunięcie kolana, odepchnięcie i kopnięcie.

O. Zastosowanie przedmiotów codziennego użytku w samoobronie:

1. Ćwiczący uczy się określać (identyfikować) przydatność i możliwość wykorzystania do obrony przedmiotów codziennego użytku (typ tarczy, pałki, kamienia, przedmiotów o ostrych krawędziach, łańcucha, liny, płynu, małych przedmiotów itp.).
2. Ćwiczący trenuje używanie przedmiotów mogących służyć jako tarcza – torba, krzesło.
 - a. Obrony przed okrężnym atakiem nożem.
 - b. Obrony przed uderzeniem lub kopnięciem.

P. Trening - Obserwacja, Czujność, Zapobieganie:

1. Ćwiczący wyrabia sobie umiejętność obserwacji atakującego przeciwnika i właściwej oceny dystansu.
2. Ćwiczący w wyobraźni wykonuje obrony, wizualizacja.

Q. Powracający agresor (obrona – atak – obrona):

1. Agresor pomimo kontr obrońcy (obrona przed duszeniem z przodu; obrona zewnętrzna 360°) jest w stanie dalej atakować i powraca z atakiem okrężnym (360°).

R. Symulacja i taktyka P1:

Timeline (funkcja czasu i dystansu) – przeciwko agresorowi dążącemu do duszenia (Zobacz: Symulacje P1).



EXTRA CURRICULUM – nie obowiązuje na egzaminie na P1

1. Gry reakcji i walki:

- Chwytywanie monet z dłoni partnera, gry klepięć, popchnięć np. „walki kogutów” itp.

2. Ataki i Obrony:

- **Pozycje wyjściowe** – atakowanie najpierw z pozycji biernej, pół-biernej, oraz pozycji walki w różnych kierunkach. Następnie atakowane są różne cele (wysoko i nisko), podczas przemieszczania się w przód lub/i cofania. Ćwiczący startuje z różnych pozycji stojących, a także z klęku, siadu i leżenia.
- **Obrony zewnętrzne** – przeciwko ciosom prostym, gdy agresor znajduje się z przodu lub z boku. Obrońca stoi ze skrzyżowanymi rękami.
- **Walka z cieniem** – właściwa praca stóp i pozycja podczas przemieszczania się, atakowania, obron, kontratakowania i kombinacji.

3. Czterech przeciwko jednemu:

- Popchnięcia oburącz, uchwycenia lub duszenie (1 atak co 2 sekundy)

Uwaga: ćwiczący mogą rozpocząć od gry „zombi” z wyprostowanymi rękami.

4. Trening – Obserwacja, Czujność, Zapobieganie:

- Poprzez wykład, symulacje i praktykę (trening), student poznaje różne problemy, które mogą wystąpić w rzeczywistości „na ulicy”. Poznaje sposoby **deeskalacji i unikania** konfliktów np. wycofanie się, zachowanie bezpiecznego dystansu, ignorowanie ataków słownych, używanie właściwego języka (komunikatu) w celach obrony. (Zobacz symulacje na stopień P1)

Uwagi i wskazówki ogólne

- W początkowym etapie nauki (stopnie P1 –P3), należy zwrócić szczególną uwagę na rozwój fizyczny i mentalny studenta – przygotowanie jego ciała, ducha i umysłu do treningu. Istotną rolę odgrywa zbudowanie siły fizycznej poprzez odpowiednie ćwiczenia, wzmacniające zwłaszcza stawy podatne na urazy oraz odcinek szyjny kręgosłupa. Stopniowo student powinien także ćwiczyć odporność na uderzenia i upadki.
- Należy wprowadzać rozciąganie mięśni, w celu poprawy zwinności i gibkości (poprzez zastosowanie metody PNF)
- **Student musi ćwiczyć ataki na tarcze treningowe, worki, łapy trenerskie**, aby przyzwyczaić ciało i umysł do walki kontaktowej, wypracować właściwą technikę i precyzję wykonywanych kombinacji.
- Siła ciosów powinna być początkowo niewielka, a następnie wzrastać.
- Proces nauczania powinien rozpocząć się od najprostszych ataków. W miarę **postępu studenta** należy zwiększać stopień trudności technik, a także siłę i prędkość do wartości maksymalnych, oraz dążyć do przekraczania ich.
- Ćwiczenie krótkich ciosów – gdy ręka oddalona jest od celu 2.5 cm do 10 cm.