

Practitioner Level 2

Cel: Student biegle wykonuje serie ataków we wszystkich kierunkach, jest w stanie się obronić przed atakami z boku i tyłu. Rozumie założenia i samodzielnie decyduje o wykorzystaniu czynności wymienionych w fazach pre-fight, fight i post-fight.

Wymagany poziom wykształcenia: Operator

A. Ciosy okrężne – haki, ciosy sierpowe i podbródkowe:

1. Ciosy sierpowe.
2. Cios podbródkowy z pozycji pół-biernej i podstawowej pozycji walki.

Uwaga: Ćwiczenia obu ciosów zaczynać z pozycji pół-biernej, potem z podstawowej pozycji walki; dla ciosów sierpowych, w podstawowej pozycji walki cios przednią ręką ma dwa warianty.

B. Ciosy łokciem:

1. **Pionowe ciosy łokciem:** a) do góry; b) w dół; b) do tyłu; b) do tyłu i w górę;

C. Różne typy ciosów:

1. Proste uderzenie palcami.
2. Cios dłonią w krocze.
3. Cios wierzchem dłoni w krocze – „uderzenie z bicia”.
4. Cios prosty z przemieszczeniem w przód (jednoczesny atak i krok) – prawa ręka z tyłu, lewa z przodu.
5. Cios prosty lewą ręką w czasie przemieszczania się w tył.

Uwaga: Na początku z pozycji pół-biernej; później z podstawowej pozycji walki i innych pozycji.

D. Kopnięcia:

1. Okrężne kopnięcie kolaniem.
2. Kopnięcie defensywne w przód – **noga kontaktuje się z celem:** piętą, podstawą stopy, całą stopą (na egzaminie, pokazać jedno z nich).
3. Kopnięcie defensywne w tył.
4. Boczne kopnięcie defensywne piętą.
5. Kopnięcia okrężne – poziome i ukośne – podstawą stopy, podbiciem, piszczylem.

E. Serie ataków – do przodu, boku, tyłu; różne cele; wysokości i kąty:

1. Ataki z długiego do krótkiego dystansu.
2. Ataki z krótkiego do długiego dystansu.

F. Obrony wewnętrzne (wnętrzem dłoni lub przedramieniem) przeciw ciosom prostym:

1. Podstawowa pozycja walki i pozycja do ćwiczenia obron wewnętrznych.
2. Obrony wewnętrzne wnętrzem dłoni:
 - a. Obrona wnętrzem dłoni z symultaniczną kontrą drugą ręką.
 - b. Obrona w rytmie 1,5 – obrona, kontratak z obniżeniem ręki agresora (jak na P1).
 - c. Obrona wewnętrzna z odchyleniem ciała w tył i kopnięciem (przednią nogą).
3. Obrona przedramieniem przeciwko atakom o różnych wysokościach i na różne cele z kontratakiem drugą ręką.
4. Lewa przeciwko lewej – obrona zamiatająca wnętrzem dłoni (lub przedramieniem), kontratak tą samą ręką ułożoną poziomo.

Uwaga: Obrony łączyć z odpowiednim ruchem ciała i głowy. Ćwicz z podstawowej pozycji walki, chyba że zaznaczono inaczej.

G. Obrony zewnętrzne przeciw uderzeniom:

1. Podstawowa pozycja walki i pozycja do ćwiczeni obron zewnętrznych.
2. Obrona przedramieniem przeciw poziomym ciosem sierpowym w głowę – ukośnie ustawione przedramię wykonuje ruch na zewnątrz i w tył (unikając zgięcia łokciowego agresora; zaciśnięta pięść, używać zewnętrznej części przedramienia, głowa schowana między barki).
3. Obrona zewnętrzna przeciw uderzeniom prostym z symultanicznym kontratakami – obrona 1-3 – trzy warianty ustawienia przedramienia – pokazać jedno.
4. Obrona zewnętrzna, w górę i w przód (typ 4, przedramię ukośnie).

Uwaga: W powyższych obronach zewnętrznych, do obrony używamy bliższej (przedniej) ręki przeciw ciosom prostym.

H. Obrony ciałem:

1. Unikni przeciw atakom prostym i okrężnym – z pozycji biernej lub podstawowej pozycji walki; z kontratakami na krocze.

I. Obrony przeciw agresorowi atakującemu z różnych kątów:

1. Obrony wewnętrzne i zewnętrzne przeciwko uderzeniom prostym i okrężnym, nadchodzącym z różnych kierunków. Obrońca patrzy w przód, agresor przemieszcza się po półokręgu przed obrońcą.
2. Obrona przeciw atakowi z tyłu – ruch ukośnie w przód z obrotem i reakcją na atak agresora.

J. Nożne obrony przeciwko kopnięciom (z pozycji biernej i podstawowej pozycji walki):

1. Obrona kopnięciem stopującym przeciw kopnięciu prostemu:
 - Z piętą skierowaną na zewnątrz; używać przedniej nogi.
 - Z piętą skierowaną do wewnątrz; używać tylnej nogi.
2. Obrona wewnętrzna / zewnętrzna:
 - Blok piszczelą przeciw kopnięciu typu low-kick, nadchodzącemu z tej samej strony (możliwe użycie przedniej nogi do obrony przeciw kopnięciu z prawej lub lewej strony).
3. Obrona zewnętrzna piszczelą i przedramieniem razem – przeciw wysokiemu lub niskiemu kopnięciu okrężnemu – szczególnie przeciw kopnięciu o nieznaną wysokość.
4. Obrona wewnętrzna piszczelą i przedramieniem razem – przeciw wysokiemu lub niskiemu kopnięciu prostemu (przedramię działa jak w punkcie F.3).

Uwaga: Technika nr 1 jest wykorzystywana przeciw kopnięciu prostemu, później również przeciw kopnięciu okrężnemu i bocznemu. Techniki nr 3 i 4 wykorzystujemy przeciw kopnięciom o nieznaną wysokość. Używać przedramienia, jak w uprzednio nauczanych technikach: od strony kości przedramienia lub od strony umięśnionej, dla obron wewnętrznych i zewnętrznych.

K. Obrony przed duszeniem na prostych rękach, (wraz z Timeline - funkcja czasu i dystansu):

1. Z boku – zerwanie i kontrataki.
2. Z tyłu – zerwanie z ukośnym krokiem w tył.
3. Z tyłu – zerwanie jedną/dwoma rękami, obrót i kontratak lub dźwignia na nadgarstek.

Uwaga: Gdy obrońca nie ma siły zerwać duszenia jedną ręką, używać dwóch rąk przeciw jednej ręce agresora.

L. Obrony przed szantażem nożem, (wraz z Timeline - funkcja czasu i dystansu):

1. Z przodu – długi dystans – zabicie i kopnięcie, wraz z odchyleniem ciała od noża,
2. Z boku lub tyłu – długi dystans – zabicie i kopnięcie,
3. Z przodu – krótki dystans – zabicie z chwytem typu C,

M. Pady:

1. Pad w tył (twardy),
2. Przewrót w tył – przez lewy bark dla studentów praworęcznych,

N. Uwolnienia od duszenia, gdy obrońca leży na ziemi:

1. Agresor siedzi na obrońcy – zerwanie i mostowanie – jedna ręka przytrzymuje dłoń agresora
2. Agresor kłęczy między nogami obrońcy – zerwanie jedną ręką i wsunięcie kolana.

O. Zastosowanie przedmiotów codziennego użytku w samoobronie – małe przedmioty:

1. Rzucanie; wykorzystanie dekoncentracji i „otwarcia” agresora do ataku lub ucieczki.

Uwaga: Stosuj w sytuacji, gdy agresor jeszcze nie zaatakował, zwykle w czasie szantażu lub we wczesnej fazie ataku (obrony).

P. Gry walki:

1. 4 przeciw 1
 - popchnięcia oburącz lub próba złapania, do duszenia (1 atak co 2 sekundy) – może być poprzedzone grą zombie.
 - Obrony 360^o – 2 ataki co 2 sekundy.
2. Slow fighting – uwzględniając możliwości i etap nauki studentów.

Q. Powracający agresor:

1. Agresor pomimo kontr obrońcy (obrona przed duszeniem; obrona przeciw uderzeniom prostym lub okrężnym) dalej jest w stanie atakować i powraca z kolejnym atakiem (zakres P1-P2).

R. Symulacja i taktyka P2:

1. TIMELINE (agresja) – funkcja czasu i poziomu agresji – eskalacja ataków: od słów, popchnięć, do uderzeń (dwa ciosy) i kopnięć.

EXTRA CURRICULUM – nie obowiązuje na egzaminie na P2**1. Ataki**

- **Obserwacja ataków – reakcja na ruch.** Obserwowanie agresora wykonującego ataki pojedyncze, a następnie sekwencje ataków (agresor powinien powtarzać tę samą sekwencję kilkakrotnie). Obrońca wizualizuje obrony.
- Kopnięcia okrężne – dodatkowo:
 - a. ukośne
 - b. ruch kończyny od pionowego do poziomego

2. Obrony

1. Obrona zewnętrzna pchająca 1, 2, 3. Ułożenie rąk tak jak opisano w stopniu P3.

3. Uwolnienia

1. Od uchwytów, wraz z elementem zaskoczenia

4. Walka w parterze

1. Obrona przed wejściem w nogi
2. Gra „lepkie ręce” ćwiczona z dosiadu i gardy w parterze
3. Atakowanie z różnych pozycji
4. Obrona przed agresorem siedzącym na obrońcy i uderzającym.