

Practitioner Level 4

Cel: Zwiększanie umiejętności studentów w zakresie prewencji i obron przeciwko różnym uchwytom, zmierzającym na wysokość pasa, obrony przed kijem, zwiększanie umiejętności walki.

Wymagany poziom wykształcenia: Dążenie do poziomu Fighter. Skoncentrowanie na wykończeniach technik obrony, kontynuowaniu ataków gdy pojawi się niespodziewany problem lub nastąpi pomyłka.

A. Pady:

1. Wysoki amortyzowany pad w tył i w bok.
2. Przewrót w przód z pozostaniem na ziemi.

Uwaga: Dla dorosłych możliwe testowanie na stopniu G1.

B. Kopnięcia:

1. Kopnięcie ofensywne w tył – wykonywane w trzech głównych dystansach.
2. Kopnięcie nożycowe w przód.

C. Obrony przed niskimi ciosami prostymi:

1. Obrona wewnętrzna przedramieniem, akcentować ruch łokciem.
2. Obrona zewnętrzna – *scooping*.

Uwaga: Używaj przedniej lub tylnej ręki, z jak najwcześniejszą kontrą.

D. Obrony wewnętrzne przeciw uderzeniom – łokieć wysoko, dłoń nisko:

Agresor nadchodzi pod kątem do obrońcy.

1. Atak na żebra – obrona z pozycji biernej.
2. Atak na głowę lub klatkę piersiową – łokieć do góry i do wewnątrz.

Uwaga: Pierwszy kontratak poziomym młotem, ręką którą wykonała obronę.

E. Obrony przed kombinacją uderzeń prostych – lewy/prawy:

1. Dwie obrony wewnętrzne wnętrzem dłoni i kontratak.
2. Obrony rękoma z odchyleniem w tył i kopnięciem (przednią nogą).

F. Obrony przed kombinacją uderzeń (obrony wewnętrzne i zewnętrzne):

1. Obrony przed kombinacją dwóch uderzeń – jeden prosty, drugi okrężny.
 - 1.1. Dwie obrony jedną ręką.
 - 1.2. Dwie obrony, dwiema rękami.
2. Obrony przed kombinacją dwóch uderzeń okrężnych.

Uwaga: Kontratak najwcześniej, jak to możliwe.

G. Obrony przed duszeniami:

1. Duszenie z przodu – obrót ciała, uwolnienie wysokim zbiciem ramieniem (ramię do twarzy).
2. Duszenie z tyłu – obrót ciała, uwolnienie wysokim zbiciem ramieniem (ramię do skroni).
3. Obrona przed próbą zatkania ust z tyłu.

Uwaga: Techniki nr 1 i 2 są szczególnie skuteczne, gdy agresor pcha.

H. Uwolnienia z obchwytów – ręce wolne:

1. Uwolnienie z obchwytu z przodu – naciskaj na nos lub oczy.
2. Uwolnienie z obchwytu z tyłu:
 - 2.1. Uderzenia łokciami w głowę.
 - 2.2. Dźwignia na palec.

I. Uwolnienia z obchwytów – ręce skrępowane:

1. Uwolnienie z obchwytu z przodu – kontratakuj i wyciągaj ręce.
2. Uwolnienie z obchwytu z tyłu – kontratakuj i wyciągaj ręce.
 - a. Gdy obchwyty jest wysoki, kontratakuj i wychodź pod rękami agresora.

Uwaga: Trenować użycie krzyku i gryzienia w czasie obchwytu z przodu.

J. Uwolnienia od obchwytów z boku – warianty technik H i I:

Uwolnienia z obchwytów z boku ręce wolne i skrępowane – agresor chwytą obrońcę z boku.

K. Obrony przed próbą złapania i niebezpiecznym uchwytem ramienia/nadgarstka:

1. Prewencja: usuwanie celu uchwytu; obrona celu uchwytu;
2. Agresor złapał i ciągnie – ruch do przodu i zadanie odpowiedniego kontrataku.
3. Agresor złapał i uderza – użyj odpowiedniej obrony i kontrataku.

L. Uwolnienia z uchwytów nadgarstków:

1. Jedna ręka trzyma jedną rękę – ukośnie lub na wprost. Uchwyt niski.
2. Jedna ręka trzyma jedną rękę – ukośnie lub na wprost. Uchwyt wysoki.
3. Dwie ręce trzymają jedną rękę, uchwyt niski lub wysoki – dwa rozwiązania:
 - a. Ręka wolna pomaga poprzez chwyt pięści.
 - b. Ręka wolna pomaga poprzez zerwanie jednej z trzymających rąk.
4. Dwie ręce trzymają dwie ręce – uchwyt niski i wysoki.
5. Dwie ręce trzymają dwie ręce – uchwyt z tyłu.
6. Uwolnienie z silnego uścisku dłoni.

Uwaga: Konieczne jest zapoznanie się z punktami kluczowymi: oś obrotu i dźwignia (bez szarpania); uwolnienie dzięki otwieraniu się dłoni agresora, ruchy orężne, użycie drugiej ręki w asyście.

M. Obrony przed atakiem pałąk – atak okrężny i znad głowy:

1. Atak jedną ręką znad głowy – obrona zewnętrzna pchająca na żywą stronę.
2. Atak oburącz znad głowy lub gdy obrońca nie stoi centralnie do agresora
3. Poziomy atak okrężny – typu baseball:
 - 3.1. Z pozycji biernej – przednia ręka do dołu, tylna przy twarzy.
 - 3.2. Z podstawowej pozycji walki – obrona dwoma przedramionami ustawionymi wysoko.

N. Gry walki: 4 przeciw 1

1. Przeciwno uderzeniom prostym; przeciwko kopnięciom prostym i uderzeniom prostym.

O. Uderzenia na cel – kombinacje wszystkich poznanych ataków:
P. Powracający agresor:

1. Pomimo działań obrońcy, agresor wraca z określonym atakiem, z bronią lub bez.

Q. Umiejętności walki:

1. Akcentowanie zmian dystansu.
2. Używanie zasad:
 - 2.1. ataku w przód, a następnie okrążaniu.
 - 2.2. okrążaniu, a następnie zaatakowaniu w przód.
3. Ćwiczenie determinacji:
 - 3.1 Atakujący – Przeszkadzający – Cel
 - 3.2. Atakujący – Cel – Przeszkadzający (trzyma z tyłu)
4. Slow fighting – walka w zwolnionym tempie.
5. Light Fighting z minimalną ilością ochraniaczy (lekki kontakt).

R. Symulacja i taktyka P4 – Dwóch agresorów nadchodzi z dwóch różnych kierunków.

2 na 1 – Obchwyty niedźwiedzie (następnie obchwyty głowy) z tyłu i drugi atak nadchodzący z przodu. Pułapka zastawiona przez dwóch agresorów.

EXTRA CURRICULUM – nie obowiązuje na egzaminie na P4

I. Uwolnienie od złapania za ramię:

1. Agresor uchwycił za rękę powyżej łokcia. Obrona ruchem kolistym w kierunku kciuka agresora.

II. Odpowiedź na odpowiedź agresora:

1. Student atakuje kopnięciem prostym na strefę kroku, agresor odskakuje – kontynuowanie kopnięć, również na ślizgu nogi podporowej.
2. j.w. lecz agresor skraca dystans poprzez ruch ukośnie do przodu – kontynuowanie kopnięciami w krótkim dystansie lub ataki rękami.

III. Obrona przeciwko dwóm ciosom prostym w kombinacji (lewy/prawy):

1. Odchylenie w celu uniknięcia pierwszego ataku, z powrotem obrona przed drugim ciosem – obniżenie ręki agresora hakiem na nadgarstek. Kontratak ciosem prostym.
2. Obrona wewnętrzna i zewnętrzna wykonana tą samą ręką – możliwe zastosowanie obron zewnętrznych długich 1-3 (pchających) lub 4; kontratak symultaniczny z drugą obroną.

IV. Obrony przeciwko niskim ciosom prostym:

1. Obrona zewnętrzna w dół – kantem dłoni.