

Practitioner Level 5

Cel: Podwyższanie umiejętności samoobrony. Znajomość zagadnień z zakresu obrony osób trzecich.

Wymagany poziom wykształcenia: Fighter

A. Pady:

1. Kombinacje przewrotów w przód i w tył oraz wszystkich typów padów.

Uwaga: Dla dorosłych możliwe testowanie na stopniu G1.

B. Obrony przed kopnięciem prostym:

1. Obrona pchająca tylnym przedramieniem.
2. Niska obrona wewnętrzna, łokieć wysoko dłoń nisko.

C. Obrony przed wysokimi kopnięciami okrężnymi:

1. Obrona zewnętrzna przedramieniem (zewnętrzną stroną) z symultaniczną kontrą kopnięciem.
2. Obrona zewnętrzna przedramieniem, wejście po skosie w przód, kopnięcie przeciwległą nogą.
3. Użycie dwóch przedramion (wewnętrzną stroną) – skręt ciała, wejście ukośnie w przód.
 - 3.1 Użycie dwóch rąk: zewnętrznej strony przedramienia i wnętrza dłoni – obrona ciałem podobna do 3.

Uwaga: Technik uczyć z podstawowej pozycji walki, później również z innych pozycji; agresor może użyć dowolnej nogi.

D. Obrony przed obchwytem:

1. Niski obchwyty z przodu, ręce wolne – uzyskać stabilną pozycję i kontratakować (uderzenia łokciem, sierpy, kopnięcia na krocze).
2. Obchwyty z wynoszeniem z przodu, ręce wolne/skrępowane – zaczep jedną nogę i kontratakuj.
3. Obchwyty z wynoszeniem z tyłu, ręce wolne/skrępowane – zaczep jedną nogę i kontratakuj.

E. Uwolnienia od uchwytu włosów, ciągnięcia za włosy:

1. Prewencja – zgodnie z funkcją czasu i dystansu.
2. Uchwyt jedną ręką z przodu – pochylenie się do przodu i wykonanie dźwigni.
3. Agresor ciągnie za włosy do przodu i w dół – ruszaj do przodu, blok przeciw kopnięciu kolanem lub uderzeniu, pierwsza kontra w krocze.
4. Agresor ciągnie za włosy z boku – ruszaj w kierunku agresora, obrona, kontratak.
5. Agresor ciągnie za włosy z tyłu – obróć się w kierunku agresora, obrona, kontratak.

F. Uwolnienia z duszeń na ziemi:

1. Agresor siedzi na obrońcy – dusi z głową nisko.
2. Agresor siedzi na obrońcy – dusi z prostymi łokciami.

Uwaga: Ćwiczyć różne i wielokrotne kontrataki; kończyć obronę w pozycji stojącej.

G. Walka w parterze – Agresor stoi nad lub siedzi na obrońcy i uderza:

1. Stojący agresor próbuje atakować – obrona ręczna wraz obroną ciałem, kontra kopnięciami (uderzeniami w krótkim dystansie).
2. Agresor siedzi na obrońcy (dosiad) – obrony, kontratak, unieruchomienia, mostowanie.

H. Obrony przed szantażem nożem:

1. Z przodu, średni dystans – uchwycenie nadgarstka agresora.
2. Jak wyżej z różnymi pozycjami noża i nastawieniem agresora.

I. Obrony przed nieoczekiwanym / nieznanym atakiem:

1. Uwolnienie ze wszystkich typów uchwytów, duszeń, obchwytów ciała i głowy, etc, wszystkie kąty i możliwości.
2. Jak wyżej – wraz z elementami zaskoczenia i stresu.
3. Obrony przeciw różnym uderzeniom i kopnięciom nadchodzącym z różnych kątów na różne cele; z różnych pozycji początkowych.

Q. Powracający agresor:

1. Po obronie agresor wraca z odpowiednim atakiem, z bronią lub bez.

J. Obrona osób trzecich:

1. Zasady i techniki:
 - a. Ekranowanie
 - b. Komunikacja słowna – (ostrzeżenia, komendy).
 - c. Ewakuacja osób trzecich, nadejście z przodu i obracanie: jedna ręka pcha, druga ciągnie; chwyt za biceps.
2. Zaatakuj agresora – obrońca nadchodzi z dowolnego kierunku.
3. Oddzielenie agresora od ofiary poprzez nadeptanie na dół podkolanowy i obalenie – (nadejście z tyłu).

K. Gry walki: 4 przeciw 1

1. Dwa ataki rękoma co dwie sekundy.
2. Dwa kopnięcia lub uderzenia co dwie sekundy.

L. Umiejętności walki:

1. Slow fighting.
2. Light fighting z ochraniaczami (ochraniacz krocza, piszczeli, rękawice bokserskie, szczęka; kask jest zalecany).

M. Symulacja i taktyka P5:

Opis: Dwie przemieszczające się osoby spotykają dwóch agresorów. Początkowo agresorzy nadchodzą z przodu razem, potem mogą się rozdzielić i nadchodzić z przeciwnych kierunków.

EXTRA CURRICULUM – nie obowiązuje na egzaminie na P5

I. Oddech i Koncentracja:

1. Trzy stopnie oddychania, osobno i razem jako pełny, głęboki wdech.

II. Uwolnienie od obchwytu nadgarstków przez dwie osoby:

1. Jeśli to możliwe, użyj dźwigni poprzez obrót i obniżenie łokci.
2. Kopnij agresora, a potem drugiego – tą samą lub dwiema nogami.
3. Jeśli z przodu nadchodzi trzeci groźny agresor – kopnij go najpierw.

III. Uwolnienie od duszeń na ziemi:

1. Agresor z boku obrońcy – technika ze stopnia P1 zakończona dźwignią na prostą rękę.
 - a. Wariant – agresor przenosi środek ciężkości w przód, użyj dźwigni do przerzucenia agresora w bok, na jego brzuch lub bok.

IV. Uwolnienie od obchwytu tułowia:

1. Ręce wolne – uchwyc włosy lub głowę; dźwignia.
2. Uchwyt nisko – zaatakuj twarz; ciągnij włosy lub głowę; dźwignia.

Uwaga: Nie wykonuj dźwigni na kręgosłup na partnerze. Technikę należy ćwiczyć w zwolnionym tempie i przy zachowaniu zasad bezpieczeństwa.

V. Uwolnienie od Nelsona

1. Prewencja – uchwyc przeciwną rękę i kontratakuj.
2. Dotykowo znajdź palce i wykonaj dźwignię.