

Wymagany poziom wykszolenia: Fighter. Stosuje różne wykończenia technik, nie zatrzymuje akcji w razie pomyłki.

A. Pady:

1. Twardy pad w przód (w razie potrzeby student będzie testowany padem z kolan)
2. Przetoczenie w bok

B. Ataki:

1. Uderzenie głową – w przód, w tył, w bok
2. Uderzenia łokciami przeciwko grupie agresorów

C. Kopnięcia:

1. Kopnięcia na ślizgu nogi podporowej – ślizg i kopnięcie: proste w przód, defensywne w przód, boczne, okrężne, defensywne w tył. Z każdej pozycji, nogą tylną lub przednią.

D. Obalenia i rzuty:

1. Duże zahaczenie zewnętrzne
2. Obalenie z karabinem maszynowym – z boku (głowa przylega do pleców przeciwnika)

E. Obrony przeciwko średnim i wysokim kopnięciom bocznym:

Uwaga: *Kopnięcia stopujące są również skuteczne przeciwko kopnięciom bocznym (jak w materiale stopnia P2)*

1. Krok w tył, podniesienie przedniej nogi z obroną zewnętrzną nisko, przednią ręką
2. Zamiatająca (nisko) obrona zewnętrzna przedramieniem przeciwko kopnięciu bocznemu na średniej wysokości:
 - 2.1. Przednią ręką, przemieszczenie ukośnie w przód, krok tylną nogą
 - 2.2. Tylną ręką, krok ukośnie w przód, przednią nogą
3. Zamiatająca obrona wewnętrzna przedramieniem przeciwko wysokiemu kopnięciu bocznemu (przednia ręka).
4. Obrona przeciwko wysokiemu kopnięciu bocznemu, gdy agresor nadchodzi z boku – obrona zewnętrzna w górę z jednoczesnym obniżeniem i odchyleniem tułowia, kontratak niskim bocznym kopnięciem.

F. Uwolnienia od uchwytu nadgarstków na ziemi (agresor siedzi na obrońcy):

1. Ślizg / koło jedną ręką, mostowanie, kontratak
2. Uchwycić jedną z rąk za głowę, mostowanie i zrzuć na stronę uchwyczonej ręki

G. Uwolnienie z obchwytów głowy i duszeń na ziemi:

1. Uwolnienie od duszenia (lub uderzania głową obrońcy o ziemię) agresor siedzi na obrońcy, który leży twarzą do ziemi:
 - 1.1. Zerwanie i obrót
 - 1.2. Użyj przedramienia i obróć się

2. Uwolnienie od duszenia przedramieniem – (zaczynając od pozycji siedzącej) – uwolnij nogę i obróć się.
3. Uwolnienie od duszenia przedramieniem – agresor siedzi na obrońcy, który leży twarzą do ziemi.

H. Obrońca leży na ziemi, agresor atakuje:

1. Kopnięciem prostym na głowę lub górną część ciała – obrona zewnętrzna przedramieniem
2. Kopnięciem nadeptującym na klatkę piersiową – obrona wewnętrzna przedramieniem
3. Naskokiem z zamiarem nadeptnięcia jedną lub obiema nogami
4. Kombinacja ataków – zawiera odpowiednie ruchy taktyczne

I. Obrony przeciwko atakom nożem z góry (trzymanym na sposób klasyczny):

0. Obrony kopnięciami (jak w stopniu P3, punkt J)
1. Obrona 360^o – hak i uchwycenie ręki atakującej, aby zapobiec dalszym pchnięciom
Opcjonalnie rozbrojenie agresora
2. Gdy atak z boku (lewa/prawa strona)
 - 2.1 Obrona (blok) i kontratak, kontrola (uchwycenie) jak najwcześniej lub odskok
 - 2.2. Obrona z odchyleniem i kopnięcie

J. Obrona przeciwko atakom nożem z dołu (trzymanym na sposób orientalny):

1. Dla ataków w średnim dystansie – obrona ukośnym przedramieniem, zakończona rozbrojeniem
2. Dla ataków w bliskim dystansie – obrona 360^o z ponawianymi kontratakami
Postępowanie w sytuacjach gdy: silny atak do góry; ponawiane ataki; wycofujący się agresor lub oszołomiony agresor (kontrola poprzez klincz / owinięcie ręki agresora)
3. Atak z boku (przed ręką) – obrona bliższym przedramieniem z wejściem na stronę żywą; zamiana rąk i kontratak (przeciwko atakom jednoimiennym, np. prawa przeciwko prawej)
4. Atak z boku (za ręką) – obrona bliższym przedramieniem z wejściem na stronę martwą; zamiana rąk i kontratak ręką użytą w obronie

Uwaga: *Klincz/owinięcie ręki jest częścią wykończenia walki i nie powinno być robione automatycznie.*

K. Obrona przeciwko szantażem pistoletem z przodu:

1. Obrona przeciwko szantażowi z przodu
2. Warianty – pistolet na różnych wysokościach, pod różnymi kątami i w różnych dystansach, trzymany jedną ręką lub dwiema

L. Obrony przeciwko nieznanym atakom nadchodzącym z różnych kątów:

1. Ćwiczący nie wie, w jaki sposób będzie zaatakowany. Zadaniem jest wykonanie techniki, w jak największym stopniu zbliżonej do nauczanej.

M. Powracający agresor – w czasie uwalniania się od wcześniej poznanych duszeń i/lub obchwytych głowy:

Agresor zadaje kolejny atak (np. uchwycenie, uderzenie, kopnięcie) w momencie gdy obrońca przeciwdziała pierwszemu atakowi.

N. Symulacje – scenariusze z życia (G1):

Bankomat – różne sytuacje i zmienny dystans.

O. KM Sparing, gry walki i determinacji:

1. Atakowanie celów – nieruchomych i ruchomych – różne kąty, dystanse, wysokości i pozycje. Początek akcji z różnych pozycji. Student powinien ćwiczyć serie ataków eksplozywnie, osiągając maksymalną prędkość i moc.
2. Ćwiczenia determinacji i wytrwałości
 - 2.1. Przechodzenie przez tłum, wychodzenie z koła, obrona bazy
 - 2.2. Gry pościgu
3. Czterech przeciwko jednemu – gry walki
4. KM Sparing – studenci będą egzaminowani w trakcie dwuminutowej rundy
 - 4.1. Slow fighting
 - 4.2. Light fighting – walka w sprzęcie ochronnym – lekki kontakt

Uwaga: Na sprzęt ochronny składają się: ochraniacze strefy kroku, szczęki, piszczeli; rękawice bokserskie lub MMA. Rekomendowany również kask i owijki bokserskie. **Rękawice MMA** powinny być skórzane i odpowiednio miękkie. **Ćwicząc w nich należy zachować szczególne zasady bezpieczeństwa. Rękawice bokserskie** – powinny być skórzane i odpowiednio miękkie. Ich rodzaj należy dobierać według wagi ćwiczącego: poniżej 50 kg – 10 oz; od 50 kg do 65 kg – 12 oz; od 65 kg do 80 kg – 14 oz, powyżej 80 kg – 16 oz. Instruktor jest odpowiedzialny za sprawdzenie, czy w.w. wytyczne są przestrzegane.

DODATKOWE CURRICULUM, TYLKO DLA CELÓW TRENINGOWYCH,
NIE OBOWIĄZUJE NA EGZAMINIE NA G1

1. **Atakowanie w walce na ziemi – z różnych pozycji: dosiadu, bocznej, z gardy**
Student ćwiczy ataki z góry (na agresorze) i z dołu (pod agresorem). Kończy stojąc.
2. **Obrona przed poziomym (swing) atakiem kijem w nogi –**
 - a. Wskoczyć do przodu, skrócić dystans
 - b. Obrona piszczelą
 - c. Obrona kopnięciem stopującym na kij lub rękę
3. **Obrona przed atakiem nożem z góry – kopnięcie na strefę kroku** zadane w początkowej fazie ataku, gdy agresor zaczyna unosić rękę

SYMULACJA G1

Sytuacja przy bankomacie – Timeline --- oś czasu i kierunków.

Opis sytuacji: Obrońca podchodzi do bankomatu, wykonuje czynności związane z pobraniem gotówki, odchodzi z pieniędzmi.

- Obrońca zauważa agresora (możliwość, intencję, narzędzie) w różnych momentach, dystansach i z różnych kierunków. Agresor rozpoczyna akcję z odległości od 3 do 5 metrów, kończy będąc blisko z boku lub z tyłu
- Na problem składają się: konfrontacje różnego stopnia i szantaże (również szantaże nożem)

Istota problemu:

- Kierunki i dystans zmieniające się w osi czasu
- Obrona przed szantażami z boku i z tyłu
- Ewolucja intencji i poziomu zagrożenia

Pre-fight

- Wycofanie i unikanie; prewencja z użyciem komunikatów słownych
- Silny i zdeterminowany atak wyprzedzający, adekwatnie do sytuacji

Fight (jeśli obrońca nie zdołał rozwiązać problemu na etapie pre-fight)

- Sytuacja letnia (niski poziom niebezpieczeństwa)
- Faza wczesna – Odwróć się przodem do agresora, obrony i kontrataki w dystansie dalekim i średnim
- Obrona przed szantażem nożem z boku, dystans daleki lub średni – zabicie i kontratak
- Obrona przed szantażem nożem z tyłu, dystans daleki lub średni – zabicie i kontratak

Post-fight

- Powracający agresor – ataki okrężne (obrona 360°)
- Zmiana kąta; skanowanie; zabranie własnych rzeczy, ucieczka
- Komunikaty słowne
- Obrońca sprawdza czy jest ranny