

Wymagany poziom wykszolenia: Fighter. Stosuje różne wykończenia technik, nie zatrzymuje akcji w razie pomyłki. Zapoznanie się z wymaganiami poziomu Warrior.

A. Ataki obrotowe: uderzenia i kopnięcia:

1. Obrotowe uderzenie łokciem w tył (poziomo)
2. Obrotowe uderzenie młotem w tył (poziomo)
3. Obrotowe kopnięcie defensywne w tył
4. Obrotowe kopnięcie ofensywne w tył

B. Obalenia i rzuty:

1. Przednie kopnięcie zamiatające (niskim kopnięciem okrężnym)
2. Obalenie poprzez uchwycenie nóg z tyłu – pchnięcie barkiem, ciągnięcie za kolana
3. Obalenie poprzez uchwycenie nóg z przodu

C. Obrony ślizgowe przeciwko uderzeniom:

1. Wewnętrzna obrona ślizgowa będąca jednocześnie ciosem prostym
2. Zewnętrzna obrona ślizgowa będąca jednocześnie ciosem prostym

Uwaga: *Obie obrony rób przednią ręką przeciwko różnoimiennej ręce agresora (np. lewa przeciwko prawej).*

D. Podwójna obrona ręczna przeciwko kopnięciom na nieznaną wysokość:

1. **Tylna ręka** wykonuje obronę zewnętrzną (nisko); **przednia ręka** obronę wewnętrzną (**wysoko**) dłonią lub przedramieniem
2. **Tylna ręka** wykonuje obronę wewnętrzną (wysoko); **przednia ręka** obronę zewnętrzną (**nisko**) dłonią lub przedramieniem

E. Uwolnienie od uchwycenia za ubranie – agresor uchwycił jedną ręką:

1. Prewencja
2. Silne ataki ręczne i/lub nożne – w razie niebezpiecznej sytuacji
3. Wycofanie i rotacja wysoko uniesionym ramieniem
4. Wycofanie i rotacja wysoko uniesionym ramieniem (tak jak #3) z przejściem do dźwigni na łokieć
5. Obrona przeciwko uchwyceniu ubrania z tyłu, również gdy agresor ciągnie – krok i obrót z wysoko uniesionym ramieniem (do ucha)

F. Uwolnienie od uchwycenia za ubranie – dwie ręce:

1. Prewencja
2. Wycofanie, włożenie przeciwnego łokcia – w sytuacji niebezpiecznej zakończone kontratakami
3. Dźwignia na nadgarstek i/lub łokieć (krok w tył i powrót z dźwignią)

G. Obrona przed Nelsonem:

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

H. Obrony przeciwko atakom nożem – proste pchnięcia:

0. Rozwiązania ogólne z użyciem trzech typów kopnięć (jak w stopniu P3, punkt J)
1. Obrona wewnętrzna ukośnym przedramieniem z wejściem na stronę martwą
2. Obrona wewnętrzna zamiatająca z wejściem na stronę żywą
3. Obrony instynktowne / odruchowe – w bliskim dystansie
 - 3.1. Przeciwko niskim pchnięciom – obrona z zewnątrz, kontratak kopnięciem i/lub uderzeniem
 - 3.2. Przeciwko pchnięciom na różnych wysokościach – obrona wewnętrzna wnętrzem dłoni, kontratak w zależności od możliwości

Uwaga: Techniki 0 i 3 należy ćwiczyć z pozycji biernej.

Techniki 1 i 2 początkowo ćwicz z właściwej pozycji walki, a w dalszym kroku startuj ze zminimalizowanej pozycji walki. Przy każdej z obron akcentować wyjście z tunelu.

I. Obrony przeciwko cięciom nożem:

0. Rozwiązania ogólne z użyciem trzech typów kopnięć (jak w stopniu P3, punkt J)
1. Bliski dystans, atak z zaskoczenia – obrona 360^o przeciwko pierwszemu cięciu (głowa schowana nisko) – cięcia wysoko i nisko
2. Obrona dwoma przedramionami przeciwko cięciom wysokim – wycofanie i powrót, przedramiona do góry
3. Obrona dwoma przedramionami przeciwko cięciom niskim – wycofanie i powrót, jedno przedramię wysoko, drugie nisko

J. Obrona przeciwko pchnięciom pałką:

1. Obrona wewnętrzna przeciwko niskiemu pchnięciu pałką – na stronę żywą lub martwą, z uchwyceniem pałki i kontratakami
2. Obrona wewnętrzna na stronę żywą, z postaniem dwóch przedramion na kij
3. Obrona przeciwko pchnięciu pałką, utrzymaną wysoko – wysoka obrona wewnętrzna
4. Obrona przeciwko poziomemu pchnięciu pałką – utrzymaną oburącz

K. Postępowanie z powracającym agresorem – podczas obrony przeciwko różnym kopnięciom. W momencie przeciwdziałania pierwszemu atakowi, agresor wyprowadza kolejny atak.

L. Symulacje – scenariusze z życia (G2)

Wielu agresorów w zamkniętej, ograniczonej przestrzeni.

M. Trening walki:

1. Kontrolowanie agresji, ćwiczenia wytrwałości, determinacji i odwagi
2. Walka w zwolnionym tempie i w lekkim kontakcie
3. Czterech przeciwko jednemu
4. Symulowana „prawdziwa” walka w sprzęcie ochronnym.
5. Test dwóch rund walki

Uwagi: Informacje na temat sprzętu ochronnego zobacz na stopniu G1.

DODATKOWE CURRICULUM, DLA CELÓW TRENINGOWYCH,
NIE OBOWIĄZUJE NA EGZAMINIE NA G2

1. Kopnięcia oraz kopnięcia obrotowe:

- a. Kopnięcia okrężne w tył (tylną częścią pięty) – ukośne i poziome.
- b. **Wariant:** kopnięcia będące połączeniem kopnięcia z góry na dół i bocznego.
- c. Obrotowe kopnięcia okrężne (piętą w tył) – na różnych wysokościach.

***Uwaga:** Kopnięcia okrężne należy ćwiczyć w miejscu, podczas przemieszczania się w przód i cofania.*

2. Uwolnienie od uchwytu ubrania:

- a. Uchwyt jedną ręką -- dźwignia na kciuk – na pierwszy lub drugi staw
- b. Obiema rękami – krok w tył, zaparcie się nogą, dźwignia na nadgarstek lub łokieć
- c. Uchwyt jedną lub obiema rękami – krok w tył, wepchnięcie przeciwnego łokcia, palce uderzają bądź oplątują tył ręki przeciwnika.

SYMULACJA G2

Dwóch agresorów w barze/ograniczonej przestrzeni.

Opis sytuacji:

- Dwóch agresorów przeciwko jednemu obrońcy. Miejsce: bar, restauracja, inne ciasne pomieszczenia z meblami
- Początkowo agresor nadchodzi z przodu; kłótnia rozpoczyna się i narasta. W tej symulacji bazą jest Timeline ze stopnia P2 – funkcja czasu i agresji.
- Następnie agresorzy rozdzielają się i każdy z nich nadchodzi z innego kierunku

Istota problemu:

- Zbiór złożonych szantaży i zagrożeń
- Wzrost agresji w osi czasu
- Działania obrońcy:
 - Obrona przeciwko uzbrojonym i nieuzbrojonym agresorom
 - Użycie przedmiotów; tworzenie przestrzeni i przechodzenie między przedmiotami i ludźmi
 - Trening zaawansowany – uwzględnienie obecności i obrona osoby trzeciej

Pre-fight

- Wczesna ucieczka
- Zdobywanie broni improwizowanej (krzesła, przedmiotów podobnych kija, kamienia) – do użycia lub nastraszenia
- Ataki wyprzedzające; użycie przedmiotów; korzystanie z pomocy innych ludzi (zbieranie grupy wsparcia)

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

- Zmiana umiejscowienia wraz z kontratakami
- Użycie narożników i ścian
- Użycie przedmiotów
- Stosowne obrony, uwolnienia, kontry

Post-fight

- Opuszczenie nieprzyjaznego miejsca, uwzględniając ograniczenia przestrzeni
- Użycie przedmiotów
- „Normalna taktyka”

Wyższy poziom

- Trzech agresorów