

GRADUATE LEVEL 3 – G3

Wymagany poziom wyszkolenia: Fighter. Stosuje różne wykończenia technik, nie zatrzymuje akcji w razie pomyłki. Dąży do poziomu Warrior, dopasowuje rozwiązania do zmieniającej się sytuacji.

A. Obalenia – Dźwignia rycerska na nadgarstek:

1. W tył – krok ukośnie do tyłu z kontrolą ręki agresora
2. W przód – krok do przodu gdy agresor stawia opór
3. Z atakiem łokciem – tak jak w punkcie 1. lub 2.

B. Uwolnienie od uchwytów w pozycji siedzącej (stosuj poznane wcześniej techniki):

1. Sposoby wstawania z krzesła – w miejscu, do przodu, do boku, do tyłu
2. Pad w tył z krzesła
3. Uwolnienie od duszeń; cztery kierunki
4. Uwolnienie od duszenia przedramieniem

C. Obrona przed próbą rzutu (agresor nadchodzi z przodu lub z boku):

1. Agresor zbliża się aby uchwycić wysoko lub nisko – prewencja
2. Agresor uchwycił i próbuje rzucać – pchnięcie, obniżenie środka ciężkości i atak

D. Obrona przed atakiem pałką (ataki typu *swing*):

1. Przeciwno atakowi z dołu (jak krykiet, golf)
 - 1.1. Obrona pchająca (*stabbing*)
 - 1.2. Kopnięcia stopujące na pałkę (blisko chwytu)
2. Przeciwno atakowi znad głowy, agresor nadchodzi z boku – obrót i krok
3. Przeciwno atakowi horyzontalnemu, gdy agresor nadchodzi z boku – obrona dwoma przedramionami (oba wysoko lub jedno wysoko drugie nisko)

E. Obrony przed atakami nożem z różnych kierunków:

1. Obrona przed atakiem z tyłu – krok ukośnie do przodu i w bok, obrona i kontratak; nie daj się trafić drugi raz
2. Obrona przeciwko prostym pchnięciom z boku – wejście na stronę martwą:
 - 2.1. Przeciwno wysokiemu pchnięciu (na szyję) – wysokie przedramię
 - 2.2. Przeciwno niskiemu pchnięciu (na żebra) – niskie przedramię
 - 2.3. Krok do przodu i kopnięcie
3. Obrona przeciwko agresorowi nadchodzącemu z różnych kątów – z elementem zaskoczenia.

F. Obrona przeciwko szantażom pistoletem:

1. Z boku, pistolet przy żebrach obrońcy, za ręką:
 - 1.1. Zbicie, obrót, kontrola poprzez owinięcie ręki agresora (klincz)
 - 1.2. Zbicie, obrót, uchwycenie tylną ręką
2. Z boku, pistolet przy żebrach, przed ręką obrońcy
3. Z tyłu, broń przy plecach – ćwicz różne wysokości (od dołu pleców, do głowy):
 - 3.1. Obrót na stronę martwą lub żywą – kontrola poprzez owinięcie ręki agresora (klincz)
 - 3.2. Obrót na stronę martwą – uchwycenie tylną ręką

G. Postępowanie z powracającym agresorem – w trakcie obrony przeciwko wcześniej poznany uderzeniom i/lub kopnięciom:

W trakcie przeciwdziałania pierwszemu atakowi, agresor wyprowadza kolejny atak.

H. Podejmowanie właściwych decyzji:

1. Obrony przed nieznanymi atakami z różnych kątów, dystansów, kierunków, etc.
2. Odpowiedź na reakcję agresora:
 - 2.1. Podążanie z kopnięciami (i uderzeniami), gdy agresor się cofa lub ucieka na boki
 - 2.2. Podążanie z kopnięciami (i uderzeniami), w zależności od zmieniającego się dystansu i zasięgu, przeciwko agresorowi, który przemieszcza się w różnych kierunkach

I. Pokonanie dezorientacji spowodowanej atakiem (stanu oszołomienia):

Problem: Obrońca odczuwa wstrząs lub/i ból, na skutek którego nie może funkcjonować, oddychać; obrońca stoi i walczy.

Rozwiązanie: Pad w bok z amortyzacją, nogami do agresora, kontratak.

Zalety: Odzyskanie sił, poprawa położenia.

Wady: Problematyczne w przypadku działania przeciwko kilku agresorom; utrudnienia ze względu na teren.

J. Symulacje – scenariusze z życia (G3):

Postępowanie w przypadku ataku przy samochodzie lub w samochodzie.

K. Czterech przeciwko jednemu – trening walki:

Przynajmniej jeden z agresorów ma nóż lub pałkę i jeden próbuje chwytać.

L. Trening walki:

1. Trening mentalny – pogłębianie i doskonalenie.
2. Ćwiczenia slow fight'u i walki w lekkim kontakcie.
3. Elementy CQB – walka przy ścianie, na rogu, przy drzwiach
4. Symulacja „prawdziwej” walki w sprzęcie ochronnym --- studenci będą testowani z dwóch rund walki.

DODATKOWE CURRICULUM, TYLKO DLA CELÓW TRENINGOWYCH,
NIE OBOWIĄZUJE NA EGZAMINIE NA G3

1. Walka w parterze – przechodzenie z pozycji do pozycji:

- a. Z gardy, pozycji bocznej, dosiadu – wstawanie, przejście do pozycji stojącej
- b. Z gardy (obrońca na dole):
 - Wysuń głowę i wspinaj się
 - Wprowadź jedną stopę lub piszczel do środka i przerzuć
- c. Dosiad (obrońca na dole):
 - Zablokuj jedną ze stron i roluj
 - Wysuń głowę i nogę na zewnątrz i wspinaj się
- d. W pozycji bocznej (obrońca na dole):
 - Wsuń nogę do środka i przejdź do gardy
 - Wsuń rękę pod spód i mostuj

Uwaga: Każda z sytuacji kończy się w pozycji stojącej.

SYMULACJA G3

Postępowanie w przypadku ataku przy samochodzie i w samochodzie

Opis sytuacji, detale:

- **Obrońca** podchodzi do samochodu, wsiada i uruchamia pojazd
- **Agresor** zbliża się, ma możliwość, narzędzie i intencję aby: uderzyć; uchwycić; szantażować nożem; pchnąć nożem; lub/i szantażować pistoletem
- **Agresor** nadchodzi z dystansu:
 - Od strony kierowcy
 - Od strony pasażera
- **Agresor** atakuje:
 - Uderzeniem/ciosem
 - Uchwyceniem
 - Szantażem
 - Pchnięciem ostrym narzędziem
- **Obrońca** zdołał rozpoznać problem i zareagować w różnych dystansach (oś czasu i dystansu):
 - Na zewnątrz samochodu (zanim wsiadł)
 - Reaguje siedząc w aucie przeciwko agresorowi, który otwiera drzwi
 - Przeciwko agresorowi, przez okno
 - Przeciwko agresorowi, który wsiadł od strony pasażera

Istota problemu:

- Zmiana dystansu na osi czasu, wraz ze zmianą miejsca i pozycji

- Reakcja na różne ataki, dystanse, kąty, pozycje

Pre-fight

- Prewencja i deeskalacja (zarówno wewnątrz pojazdu, jak i poza nim) – powitanie; sprawdzenie intencji; ucieczka; użycie ataków wyprzedzających i obron
- Wysiadanie z samochodu „na przeciw” zagrożeniu
- Użycie samochodu – statycznie (bariera, drzwi, przedmioty) i jadąc

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

- Obrona i kontratak, stosując właściwe rozwiązania przeciwko problemom stwarzanym przez agresora
- Walka wewnątrz lub na zewnątrz samochodu

Post-fight

- Tak jak dotychczas: ucieczka, zabranie swoich rzeczy (jeśli możliwe), udzielenie pomocy towarzyszom
- Manewrowanie pojazdem, ze świadomością konsekwencji
- Sprawdzenie obrażeń

Wyższy poziom:

- ❗ Agresor na tylnym siedzeniu samochodu
- ❗ Dodatkowa możliwość: na scenie konfrontacji znajduje się również partner obrońcy. Obrońca nie może oddalić się sam.
- ❗ Trening zaawansowany – wielu agresorów