

GRADUATE LEVEL 4 – G4

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

A. Ataki:

1. Cios okrężny, ukośnie w dół
2. Kantem dłoni: do wewnątrz (dłoń do góry), w dół, na zewnątrz (dłoń do dołu)

B. Obrony przeciwko uderzeniom łokciem:

1. Przeciwno uderzeniom poziomym – obrona przedramieniem i dłonią
2. Przeciwno uderzeniom pionowym – obrona wewnętrzna przedramieniem, łokieć do przodu

C. Obrony przeciwko atakom kamieniem:

1. Atak znad głowy lub ukośnie w dół – obrona pchająca (*stabbing*)
2. Atak horyzontalny typu baseball
 - 2.1. Obrona pchnięciem na boki
 - 2.2. Dwie podstawy dłoni, kroki ukośne do przodu
3. Atak od przodu (prosty) – wewnętrzna obrona zmiatająca (*sweeping*)

D. Uwolnienia od obchwytych (obrońca rzuca agresora):

1. Obchwyty z tyłu w pasie, ręce wolne, agresor pcha
2. Obchwyty z tyłu w pasie, ręce skrępowane, agresor pcha
3. Obchwyty z przodu nisko, ręce wolne – przetoczenie w tył
4. Obchwyty głowy pod pachą – agresor ściąga w dół – spiralnie do wewnątrz
5. Obchwyty głowy pod pachą – agresor zakłada dźwignię na kręgosłup – rzut w tył
6. Uwolnienie od dźwigni typu policyjnego – ręka zgięta na plecach – pochylenie, przeciwna noga w tył

Uwaga: W technikach 1-3 agresor obchwycił i pcha obrońcę.

E. Walka w parterze – atakowanie gdy znalazłeś się na ziemi (zakończony w pozycji stojącej):

Wymaga się następujących ataków i działań: wszystkie stosowne uderzenia i kopnięcia; dźwignie na palce; uchwycenia i presja; krzyk; kontrolowanie rąk przeciwnika, wstawanie.

1. Ataki w dosiadzie – z góry i z dołu
2. Ataki z pozycji bocznej – z góry i z dołu
3. Ataki w pozycji gardy – z góry i z dołu

F. Obrona przeciwko szantażowi karabinem lub strzelbą (na stronę martwą lub żywą):

1. Szantaż z przodu – obrona wewnętrzna, uchwycenie i podniesienie – na stronę żywą i martwą
2. Z tyłu – uchwycenie i kontrola oburącz – na stronę żywą i martwą
3. Z boku, nisko/wysoko – obrona zewnętrzna i unieruchomienie oburącz

Uwaga: Stosuj różne wersje rozwiązań do różnych problemów (kierunek, dystans, wysokość)

G. Obrony przeciwko prostym i okrężnym atakom nożem – z pozycji siedzącej:

1. Daleki dystans, obrońca siedzi na krześle. Początkowo ataki z przodu lub z boku – użyj krzesła lub kopnij (podpierając się na krześle) – agresor może nadchodzić ze wszystkich kierunków
2. Obrony ręczne – ataki z różnych kierunków

H. Obrony przeciwko atakom nożem gdy obrońca leży na plecach:

1. Stojący agresor – może nadchodzić z różnych kierunków, atakuje nożem z góry:
 - 1.1. Z długiego dystansu – blokuj 2 stopami
 - 1.2. Z krótkiego dystansu – obrona przedramieniem
2. Agresor siedzi na obrońcy, próbuje uderzyć nożem z góry

I. Rytm i Tempo – podczas atakowania i obrony – włącznie z ćwiczeniami walki:

1. Rytm dwóch lub więcej ataków/ruchów – bez związku, naturalny, łamany, dzielony, symultaniczny (*no connection, natural, broken, shattered, simultaneous*). Ćwiczyć w miejscu i podczas przemieszczania się w przód.
2. Ćwiczenia obrony przed kombinacją ataków, zadawanych w różnych rytmach i w różnym tempie.
3. Gry walki i walka w lekkim kontakcie wprowadzając zmiany rytmu.

J. Postępowanie z powracającym agresorem – w trakcie wykonywania wcześniej poznanych technik obrony przed nożem:

W momencie przeciwdziałania pierwszemu atakowi, agresor wyprowadza kolejny atak.

K. Czterech przeciwko jednemu – trening walki:

Co najmniej jeden z agresorów ma nóż lub pałkę, i jeden próbuje chwytać.

L. Trening walki:

5. Trening mentalny, nastawienie do walki – pogłębianie i doskonalenie.
6. Ćwiczenia slow fight'u i walki w lekkim kontakcie
7. Elementy CQB – walka przy ścianie, na rogu, przy drzwiach
8. Symulacja „prawdziwej” walki w sprzęcie ochronnym
 - a. Studenci będą egzaminowani podczas dwóch rund walki

J. Symulacje – scenariusze z życia (G4):

1. Po upadku, rzucie lub sprowadzeniu do parteru, dalsza walka ze stojącym agresorem lub w zwarcu (kontrolującym agresorem).
2. Dwóch agresorów podchodzi do siedzącego obrońcy. Obrona przed kopnięciami i atakami nożem.

**DODATKOWE CURRICULUM, TYLKO DO CELÓW TRENINGOWYCH, NIE
OBOWIĄZUJE NA EGZAMINIE NA G4**

1. Obrony przed tylnym kopnięciem (z obrotem lub bez obrotu):

- a. Przeciwko defensywnemu kopnięciu w tył (z obrotem lub bez obrotu):
 - Kopnięcie stopujące na ciało
 - Obrony ręczne jak przeciwko kopnięciom bocznym
- b. Przeciwko prostemu kopnięciu w tył (z obrotem lub bez obrotu):
 - Obrona piszczelem
 - Kopnięcie stopujące
- c. Obrona przeciwko okrężnemu kopnięciu piętą (tylne kopnięcie okrężne, z obrotem lub bez):
 - Użyj 3 podstawowych obron z użyciem przedramion przeciwko frontalnym kopnięciom okrężnym
 - Kopnij pośladek lub udo agresora
 - Skróć dystans, jedno ramię w dół, druga ręka do góry

Uwaga: Powyższe techniki bazują na wcześniej nauczanych obronach przed kopnięciem prostym, okrężnym, defensywnym prostym i bocznym.

SYMULACJE G4

I. Postępowanie po upadku, rzucie lub obaleniu, gdy agresor stoi nad obrońcą lub kontroluje leżąc

Opis sytuacji: Obrońca znalazł się w sytuacji gdy agresor próbuje lub zdołał go przewrócić, sprowadzić na ziemię.

Istota problemu: unikanie problemu i działanie na ziemi gdy agresor stoi lub leży.

Pre-Fight:

Agresor ujawnia swoje intencje i agresywne zachowanie, usiłując zbliżyć się, uchwycić i obalić:

- Postępowanie w przypadku próby uchwytu wysoko lub nisko z przodu (zachowanie zapaśnika lub judoki)
- Przeciwko próbie uchwycenia lub uchwyceniu wysoko – Silne popchnięcie: oburącz na klatkę piersiową lub brodę
- Ataki i przemieszczanie się aby uniknąć uchwycenia

Fight:

- **Agresor** stwarza jeden z następujących problemów:
 - Uderza obrońcę – na skutek czego obrońca jest ogłuszony
 - Rzucił – nadchodząc z przodu, stosując pchnięcie barkiem lub rzut obchwytem za głowę

- Rzucił – nadejście z boku lub z tyłu (pchnięcie barkiem lub SMG)
- **Obrońca**
 - Działa gdy jest ogłuszony – obrona z ziemi. Korzyści:
 - " Podjęcie decyzji w toku „budzenia się”
 - " „Ucieczka” na ziemię usuwa obrońcę ze strefy zagrożenia
 - Pada prawidłowo; kontratakuję; wstaje
 - Obraca się prawidłowo, przed lub w trakcie lądowania; odpowiedź – obrona i atak

Post-Fight:

- Wykończenie technik – kontratakowanie; zmiana pozycji
- Zdobywanie i właściwe posługiwanie się bronią improwizowaną podczas walki na ziemi
- Wstawanie; skanowanie; przejście do następnej misji
- Dodatkowa możliwość: na scenie konfrontacji pojawia się drugi agresor

II. Dwóch agresorów zbliża się do siedzącego obrońcy. Postępowanie w sytuacji gdy kopią lub atakują nożem

Symulacja bazuje na scenariuszu ze stopnia P3, tutaj DWÓCH agresorów przeciwko siedzącemu obrońcy.