

GRADUATE LEVEL 5 – G5

Wymagany poziom wyszkolenia: Warrior. Dopasowuje rozwiązania do zmieniającej się sytuacji i ataków agresora.

A. Kopnięcia w układzie zmiennym/switch:

1. Dwa kopnięcia kolanami
2. Dwa kopnięcia proste
3. Ze zmianą: kopnięcie proste w przód i kopnięcie okrężne
4. Kopnięcie boczne i kopnięcie defensywne w tył, zmiana nóg połączona z obrotem

B. Dodatkowe obrony przed kopnięciami:

1. Skok do przodu z wysokim kolanem, ukośnym piszczylem, lądowaniem kolanem na udzie agresora.
2. Ukośne kopnięcie piszczylem do góry przeciw niskiemu/średniemu kopnięciu okrężnemu.
3. Przeciwko kopnięciom prostym:
 - 3.1. Zamiana pozycji stóp i atak kopnięciem na strefę kroku.
 - 3.2. Krok do boku z ciosem prostym i następującym po nim kopnięciem prostym tylną nogą.

C. Zaawansowane obrony przeciwko szantażom pistoletem:

1. Pistolet wycelowany z tyłu lub z boku – z dystansu.
2. Pistolet wycelowany z boku – napastnik bardzo blisko: obrót i uchwyt C na nadgarstek
3. Pistolet wycelowany z tyłu – napastnik bardzo blisko: odwrót i chwyt za łokieć

D. Atak, Obrona, Atak (faza 1):

Student – wykonuje ataki z 1 sekcji

Przeciwnik (wróg) – odpowiednia reakcja, konkretna technika i kontratak

Student – odpowiada właściwą obroną i kontratakiem

Student Wykonuje →	Kopnięcia proste	Kopnięcia okrężne	Kopnięcia boczne	Cios prawy prosty
Przeciwnik Reaguje →	Obronę zewnętrzną na obie strony	Obrony z użyciem przedramion (1 lub 2)	Kopnięcia stopujące na udo lub miednicę	Obrona wewnętrzna (wnętrzem dłoni)
Student Odpowiada →	Obronę wewnętrzną i kontrę	Obronę ręczną i kontrę	Obronę zewnętrzną <i>scooping</i> i kontrę	Obronę i kontrę

Uwaga: Student nie powinien używać pierwszego ataku jako *zmyłki*, tylko wykonać go w całości.

E. Atak, Obrona, Atak (faza 2) – Przeciwnik na stronie martwej:

Student – atakuje kopnięciem defensywnym w przód lub kopnięciem bocznym;

Przeciwnik (wróg) – obrona, zejście na stronę martwą, właściwy kontratak

Student – reaguje tak:

1. Użycie ciosu młotem lub kopnięcia w tył, w zależności od dystansu – głowa trzymana nisko
2. Odwraca się i atakuje młotem lub kopnięciem obrotowym w tył

Uwaga: Kopnięcia w tył mogą być zarówno proste jak i defensywne, z obrotem lub bez. Celem jest zachowanie dystansu od **Przeciwnika**, ciało jest nisko.

F. Atak, Obrona, Atak (faza 3):

1. Pół swobodna ćwiczenie – pierwszy atak (uderzenie lub kopnięcie) jest znany, jednak reakcja Przeciwnika jest nieznaną
2. Swobodne ćwiczenie – pierwszy atak jest nieznaną. **Przeciwnik** powinien odpowiedzieć jak najbardziej efektywnie a **Student** odpowiednio zareagować.

Uwaga: **Student** inicjuje atak (początkowo ustalony, następnie nieznaną wykonany przez Przeciwnika). Trening ten jest symulacją walki. Swobodna praktyka jest dozwolona tylko wtedy gdy student przećwiczył i uzyskał biegłość we wcześniejszych technikach i zasadach.

G. Uwolnienie złapanej nogi kopiącej:

1. Skok w przód, ściągnięcie nogi, uchwycenie agresora, kontratak uderzeniem lub/i kolanem.

H. Techniki walki w zwarcu:

1. Krok ukośnie w tył, wraz z kontratakowaniem ciosami i kopnięciami
2. Uchwycenie i kontrolowanie agresora w celu ograniczenia jego ruchów, kontratak
3. Rzuty – wcześniej poznane techniki
4. Slow fighting – ćwicz pracę w zwarcu podczas walki w zwolnionym tempie

I. Postępowanie z powracającym agresorem podczas uwolnień – ataki w parterze:

1. Agresor wyprowadza ataki podczas gdy obrońca się uwalnia i broni przed pierwotnym atakiem.

J. Trening mentalny i wizualizacja:

1. Skupienie i koncentracja na jednym punkcie (co najmniej 10 min., odległość 2.5 – 3 m.)
2. Od porażki do sukcesu – wizualizacja zdarzenia. W 5 – 6 etapach przejdź od porażki do zwycięstwa

K. Symulacje – scenariusze z życia (G5):

Istotą tej symulacji jest zmiana rozwiązania w zależności od zmieniającej się akcji.

L. Trening walk:

1. Czterech przeciwko jednemu – co najmniej dwóch agresorów uzbrojonych w pałki i noże
2. Trening mentalny – pogłębianie i doskonalenie odwagi i determinacji
3. Ćwiczenia slow fight'u i walki w lekkim kontakcie

4. Elementy CQB
5. Symulacja „prawdziwej” walki w sprzęcie ochronnym
6. Studenci będą egzaminowani podczas trzech rund walki

DODATKOWE CURRICULUM, TYLKO DO CELÓW
TRENINGOWYCH, NIE OBOWIĄZUJE NA EGZAMINIE NA G5

4. Różne uderzenia i kopnięcia:

- a. Zamachowy cios okrężny (długi ruch, kciuk do dołu)
- b. Uderzenie pięścią „z bicia” – kostkami (na boki lub do tyłu)
- c. Cios okrężny kostką stawu palca wskazującego
- d. Kopnięcie okrężne, rozpoczęte pionowo (początkowo kolano uniesione prosto w górę)
- e. Kopnięcie zamiatające w tył (niskie kopnięcie okrężne piętą)
- f. Obrotowe zamiatające kopnięcie w tył – zadane piętą, nisko

5. Uwolnienia uchwyconej nogi kopiącej:

- Opadnij na ziemię (padem lub podpierając się ręką) i kopnij agresora. Technika może być wykonana z obrotem, w zależności od sposobu w jaki noga została uchwycona.

6. Obalenia i rzuty:

- Owiń ramię dookoła szyi agresora, obrót i rzut

7. Walka na ziemi:

- Duszenie trójkątne nogami (ułożenie nóg w czwórkę) z dołu, z gardy

SYMULACJE G5

Zmiana rozwiązania w zależności od zmieniającej się akcji

Opis sytuacji i detale:

- Zmiana rozwiązania i akcji po nieudanej akcji początkowej – cecha poziomu Warrior.
- **Walczący**
Użycie ataków wyprzedzających przeciwko agresorowi który próbuje skrócić dystans i zaatakować.
- **Oponent**

Istota problemu: zbiór złożonych zagrożeń na osi czasu, wraz z oceną zmieniających się problemów.

Faza pierwsza zdarzenia

- Walczący działa prewencyjnie – akcja nieudana, w drugim kroku działa przeciwko obronom i kontrom agresora (atak, obrona, atak).

Faza druga zdarzenia

- Walczący atakuje wyprzedzająco – nie trafił, w drugim kroku działa przeciwko obronom i kontrom agresora (atak, obrona, atak).

Faza trzecia zdarzenia

Napastnik atakuje:

- Kopnięciem prostym; pchnięciem kijem; ciosem prostym; uderzeniem nożem od dołu; kijem znad głowy.
- **Napastnik** rozpoczyna od popchnięcia, następnie atak j.w.

Walczący odniósł porażkę wykonując pierwszą obronę:

- Powód 1 – zły timing, obrona nie wpłynęła na ruch atakującej kończyny lub narzędzia.
- Powód 2 – został uderzony, trafiony atakiem, którego nie widział.

Rozwiązanie walczącego

- Wyprowadzenie właściwej obrony (np. – zmiana obrony wewnętrznej na zewnętrzną).
- Kontynuacja

Wyższy poziom

Napastnik ponawia ten sam atak lub wyprowadza inny.

Post-fight

- Skanowanie, ucieczka, zdobycie broni improwizowanej, sprawdzenie obrażeń, zapamiętanie detali wyglądu agresorów, celem złożenia zeznań
- J.w. gdy w zamkniętych pomieszczeniach, po zaatakowaniu lub oswobodzeniu, nie pozwól agresorowi się zregenerować, kontynuuj kontrataki, aż uniemożliwisz mu dalszą walkę i dopiero przejdź do następnej misji