

## PRACTITIONER LEVEL 1 – P1

**Cel:** Student biegłe posługuje się podstawowymi atakami wykonywanymi w różnych kierunkach, jest w stanie obronić się przed atakami z przodu – na poziomie Podstawowym.

### A. Historia Krav Maga i życie jego twórcy – Imi Sde-Or (Lichtenfeld):

1. Historia stylu Krav Maga oraz jego twórcy
2. Historia organizacji Krav Maga Global – KMG
3. Historia Krav Maga w Polsce

### B. Podstawy:

1. Bezpieczeństwo na treningach
2. Punkty vitalne
3. Zasady stojące za atakami i obronami
4. Zachowania taktyczne:
  - a. faza pre-fight (przed walką): prewencja, unikanie, deeskalacja
  - b. faza fight (walka): techniczne i fizyczne rozwiązania samoobrony
  - c. faza post-fight (po walce) – dążenie do zakończenia i/lub przejście do następnego zadania
5. Zakończenie walki: zdystansowanie się, oddalenie się, skanowanie otoczenia, zaopatrzenie się w możliwe do zdobycia przedmioty mogące posłużyć do samoobrony, pomoc innym, kontrola ewentualnych obrażeń, poinstruowanie/ostrzeżenie innych.

**Uwaga:** Wszystkie aspekty treningów muszą być dostosowane do wieku, wagi, siły oraz fizycznych i mentalnych możliwości studentów.

### C. Pozycje gotowości i poruszanie się:

1. Rozróżnianie pozycji początkowej oraz pozycji walki
2. Pozycja bierna i pół-bierna
3. Podstawowa pozycja walki
4. Poruszanie się w różnych kierunkach w podstawowej pozycji walki

### D. Ciosy proste:

1. Cios prosty podstawą dłoni (pierwszego prostego należy uczyć lewą ręką, lub prawą dla osób praworęcznych)
2. Ułożenie/zaciśnięcie pięści
3. Cios prosty lewy w podbródek
4. Cios prosty prawy w podbródek

**Uwaga:** Początkowo ćwiczenie technik ciosu prostego odbywa się z pozycji pół-biernej, a następnie z podstawowej pozycji walki. Ćwiczący powinien rozumieć zasady ataku i dobrego zaciśnięcia pięści.

### E. Ciosy łokciem:

1. Poziome ciosy łokciem: a) do wewnątrz; b) na boki; c) do tyłu

#### **F. Uderzenia młotem:**

1. Pionowe: a) do przodu; b) do dołu; c) do tyłu.
2. Poziome: a) na boki; b) do tyłu.

#### **G. Kopnięcia:**

1. Kopnięcie kolaniem
2. Kopnięcie proste w przód – podbiciem stopy (niski lub wysoki cel)
3. Kopnięcie nadeptujące --- w dół
4. Kopnięcie nadeptujące w tył – na wysokość kolana (pomiędzy kopnięciem bocznym a defensywnym do tyłu)

*Uwaga: Kopnięcia nauczane początkowo z pozycji biernej, później z innych pozycji.*

#### **H. Kombinacje opanowanych technik ataku:**

1. Krótkie kombinacje (od 2 do 6 prostych uderzeń/kopnięć)

*Uwaga: Przy wszystkich technikach ataku (zwłaszcza przy ciosach prostych i kopnięciach) akcentować powrót atakującej kończyny.*

#### **I. Obrony zewnętrzne:**

1. Obrona zewnętrzna 360° – z symultaniczną kontrą z pozycji biernej (przeciw atakom okrężnym, później przeciw określonym atakom)
2. Obrona zewnętrzna 360° – jak wyżej z wykończeniem, wiele ataków w kontrze; dystansowanie; zdobycie broni improwizowanej, ucieczka itd.
3. Obrona zewnętrzna 360° – przeciw atakowi nożem trzymanym od dołu na sposób klasyczny (od dołu/orientalny) lub trzymany od góry (atak do dołu, regularny, dźgający) --- symultaniczna kontra (kontry), z szybkim uzyskaniem dystansu i zakończeniem

#### **J. Obrony wewnętrzne przed ciosami prostymi, z pozycji pół-biernej:**

1. Obrona wewnętrzna ukośnie w przód ( z pozycji biernej z uniesionymi rękoma) – wprowadzenie wnętrza dłoni ( pionowo)
2. Obrona wewnętrzna i kontratak – wymuszając opuszczenie dłoni przeciwnika (rytm 1,5)

#### **K. Obrona nożna przeciw kopnięciu prostemu – dystans walki.**

1. Obrony wewnętrzne (ze zbiciem/deflect) przeciw kopnięciu prostemu – używając piszczeli przedniej nogi.

#### **L. Obrony przed duszeniem z przodu:**

1. Funkcja czasu i dystansu (Zobacz: Symulacje P1 w punkcie R):
  - a. Unikanie – przez ucieczkę
  - b. Deeskalacja – słowna
  - c. Prewencja I (nie daj się złapać) – atak wyprzedzający
  - d. Prewencja II (nie daj się złapać) – stopowanie z pouczeniem
  - e. Prewencja III (nie daj się złapać) – obrona i kontratak

2. Uwolnienie – zerwanie oburącz dłońmi ułożonymi w kształt haka, z odchyleniem oraz symultaniczną kontrą kolanem i/ lub ciosem dłonią lub łokciem.
  - 2.1. Wariant: szarpnięcie jedną ręką, z równoczesną kontrą drugą ręką

#### **M. Wstawanie, pady i przewroty:**

1. Wstawanie z ziemi:
  - 1.1. Ofensywne, z atakami
  - 2.2. Defensywne
  - 2.3. Sprinterskie
2. Prosty, amortyzowany pad w przód (pchnięcie na ścianę; z pozycji stojącej; z kolan, jeśli potrzebne)
3. Przewrót w przód – przez prawy bark dla studentów praworęcznych

#### **N. Obrona w pozycji leżącej:**

1. Obrona przed duszeniem dłońmi z boku – napastnik klęczy obok broniącego się ---  
Zerwanie, odepchnięcie, wsunięcie kolana, odepchnięcie i kopnięcie.

#### **O. Zastosowanie przedmiotów codziennego użytku w samoobronie:**

1. Ćwiczący uczy się określać (identyfikować) przydatność i możliwość wykorzystania do obrony prostych przedmiotów (typ pałki, kamienia, broni siecznej, łańcucha, sprayu, płynu, małych przedmiotów itp.)
2. Ćwiczący trenuje używanie przedmiotów mogących służyć jako tarcza i do kontrataku (torba, krzesło):
  - 2.1. Obrony przed atakiem okrężnym nożem
  - 2.2. Obrony przed uderzeniem lub kopnięciem

#### **P. Trening obserwacji, czujności i prewencji:**

1. Ćwiczący wyrabia sobie umiejętność obserwacji atakującego i jego intencji (z realnego dystansu i pozycji)
2. Jak wyżej, dodatkowo przewiduje i wyobraża sobie możliwe reakcje

#### **Q. Powracający agresor (obrona-atak-obrona)**

1. Po pierwszej obronie (przed duszeniem z przodu; obrona zewnętrzna 360<sup>o</sup>) i kontrataku przeciwnik wraca i ponownie atakuje, wykonując z kolejny atak odpowiedni do powyższych obron.

#### **R. Symulacje i taktyki P1:**

Funkcja czasu i dystansu – przed próbą duszenia z przodu. Wskazówki znajdują się powyżej w punkcie L.

**DODATKOWE WYMAGANIA – TYLKO DLA CELÓW TRENINGOWYCH, NIE  
OBOWIĄZUJĄ NA EGZAMINIE P1**

1. Gry związane z reagowaniem i walką:
  - Chwytywanie monety otwartą dłońią; gry z dotykiem/uderzaniem; gry z popychaniem; „walka kogutów” itd.
2. Ataki i obrony:
  - Pozycja startowa – ataki najpierw z pozycji biernej lub pół-biernej, później z pozycji walki; a następnie ataki z różnych kierunków. W następnej fazie ataki na różne wysokości, gdy agresor się oddala lub zbliża, jak również z innych pozycji takich jak siedzenie czy leżenie
  - Obrony zewnętrzne – przed atakami prostymi przychodzącymi z przodu lub z innych kierunków – kiedy ręce obrońcy są skrzyżowane
  - Walka z cieniem – praca stóp, pozycje podstawowych ataków, obron, kontrataków i kombinacji
3. Czterech przeciwko jednemu:
  - Pchanie obiema rękami lub chwytywanie w celu duszenia (jeden atak co 2 sekundy) Np. Gra „Zombie”
4. Trening – Obserwacja, Świadomość, Prewencja  
Poprzez wykład, symulację i trening – studenci poznają różnorakie problemy które mogą wystąpić w życiu i doprowadzić do konfrontacji fizycznej. Nauczą się jak deeskalować i unikać konfliktu, np. Poprzez ucieczkę, zachowanie dystansu, ignorowanie ataków werbalnych, używanie odpowiedniego słownictwa.

**UWAGI I WSKAZÓWKI OGÓLNE**

- Na niskich stopniach (P1-P3) studenci muszą przygotować się fizycznie, i mentalnie, pod kątem nastawienia umysłu i gotowości ciała do treningu Krav Maga. Należy podkreślać przygotowanie silnego ciała, szczególnie miejsc w których często dochodzi do urazów (stawy, szyja). Z czasem studenci powinni móc przyjąć uderzenie oraz upadek.
- Należy podkreślać rolę rozciągania oraz oliwienia stawów (można skorzystać z zasad PNF)
- Powinno się wprowadzać treningi na workach lub tarczach, aby studenci przyzwyczaili się do kontaktu, umieli dostosować się ataku, poprawiali technikę pojedynczych ataków i serii ataków
- Siła ataków powinna zaczynać się od małej i z czasem wzrastać.
- Należy naciskać na prawidłowe wykonanie podstawowych ataków, których siła i szybkość ma stopniowo wzrastać.
- Student powinien pracować nad siłą „łańcucha anatomicznego” (poszczególne części ciała spinają się), aby studenci uczyli się przyjmować impakt uderzeń i kopnięć.
- Trenować uderzenia proste kiedy ręka jest od 2,5 do 10cm od celu.

## SYMULACJA P1

### Duszenie z przodu – TIMELINE – funkcja czasu i dystansu

**Opis sytuacji:** Obrońca zauważa agresora (możliwość, narzędzia, intencje) nadchodzącego z przodu. Agresor rusza z odległości około 3-5 metrów, pokazując intencję uchwycenia.

**Istota problemu:** zmiana dystansu się na osi czasu.

#### **Pre-fight**

- Wycofanie się i unikanie
- Prewencja – komunikat słowny
- Atak wyprzedzający
- Obrona wewnętrzna lub podwójna obrona wewnętrzna z kontratakami
- Miękka prewencja: blok edukujący (stopowanie z pouczeniem agresora)

**Fight** – nastąpiło duszenie z przodu

- Mocny zdeterminowany atak pomimo bycia uchwycionym (bez reakcji obronnej)
- Uwolnienie od duszenia – użycie jednej ręki
- Uwolnienie od duszenia – użycie dwóch rąk

#### **Post-fight**

- Zmiana kąta
- Skanowanie
- Ucieczka
- Postępowanie z powracającym agresorem – ataki okrężne (dla obrony 360°)