

PRACTITIONER LEVEL 2 – P2

Cel: Student biegle wykonuje serie ataków we wszystkich kierunkach, jest w stanie obronić się przed atakami z boku i tyłu. Rozumie założenia i samodzielnie decyduje o wykorzystaniu czynności wymienionych w fazach pre-fight, fight, i post-fight.

Wymagany poziom wyszkolenia: Podstawowy oraz odpowiednie mentalne nastawienie do walki.

A. Ciosy okrężne – ciosy sierpowe i podbródkowe:

1. Ciosy sierpowe (podstawą dłoni i pięścią)
2. Cios podbródkowy

Uwaga: Ćwiczenia obu ciosów zaczynać od pozycji pół-biernej, potem z podstawowej pozycji walki. Dla ciosów sierpowych, w podstawowej pozycji walki cios przednią ręką ma dwa warianty.

B. Ciosy łokciem:

1. Pionowe ciosy łokciem: 1) do góry 2) w dół 3) do tyłu 4) do tyłu i w górę

C. Różne typy ciosów:

1. Proste uderzenie palcami
2. Cios dłonią w krocze
3. Cios wierzchem dłoni w krocze – „uderzenie z biczem”
4. Cios prosty z przemieszczeniem w przód (jednoczesny atak i krok) – prawa ręka z tyłu, a lewa z przodu
5. Cios prosty lewą ręką w czasie przemieszczania się w tył

D. Kopnięcia:

1. Okrężne kopnięcie kolaniem
2. Kopnięcie defensywne w przód – noga kontaktuje się z celem: piętą, podbiciem stopy, całą stopą (na egzaminie pokazać jedno z nich)
3. Kopnięcie defensywne w tył
4. Boczne kopnięcie defensywne piętą
5. Kopnięcia okrężne – poziome i ukośne (na egzaminie pokazać jedno z nich) – wierzchem lub podbiciem stopy lub piszczylem

Uwaga (A-D): Na początku z pozycji pół-biernej; później z podstawowej pozycji walki i innych pozycji.

E. Serie ataków – do przodu, boku, tyłu --- różne cele, wysokości i kąty:

1. Ataki z długiego do krótkiego dystansu
2. Ataki z krótkiego do długiego dystansu

F. Obrony wewnętrzne (wnętrzem dłoni lub przedramieniem) przeciw ciosom prostym:

1. Podstawowa pozycja walki i pozycja do ćwiczenia obron wewnętrznych

2. Obrony wewnętrzne wnętrzem dłoni:
 - 2.1. Obrona wnętrzem dłoni z symultaniczną kontrą drugą ręką
 - 2.2. Obrona w rytmie 1,5 – obrona, kontratak z obniżeniem ręki agresora (jak na P1)
 - 2.3. Obrona wewnętrzna z odchyleniem ciała w tył i kopnięciem (przednią nogą)
3. Obrona przedramieniem przeciwko atakom o różnych wysokościach z kontratakiem drugą ręką
4. Lewa przeciw lewej – zbiciem wnętrzem dłoni (lub przedramieniem), kontra poziomo tą samą ręką

Uwaga: *Obrony łączyć z odpowiednim ruchem obronnym ciała i głowy. Obrony lewą ręką przeciwko prawej i odwrotnie, chyba że zaznaczono inaczej.*

G. Obrony zewnętrzne przeciw uderzeniom:

1. Podstawowa pozycja walki i pozycja bierna --- pozycje do ćwiczeń obron zewnętrznych
2. Obrona przedramieniem przeciw poziomym ciosom sierpowym na głowę – ukośnie ustawione przedramię wykonuje ruch okrężnie w tył (unikać wygięcia łokcia; zaciśnięta pięść, używać wewnętrznej części przedramienia, głowa schowana między barki)
3. Obrona zewnętrzna przeciw uderzeniom prostym z symultanicznym kontratakiem – obrona 1-3 – trzy warianty ustawienia przedramienia – pokazać jedno
4. Obrona zewnętrzna, w górę i przód (typ 4, przedramię ukośnie)

Uwaga: *W powyższych obronach zewnętrznych, do obrony przeciw ciosom prostym używamy bliższej (przedniej) ręki.*

H. Obrony ciałem:

1. Unikni przeciw atakom prostym i okrężnym – z pozycji biernej lub podstawowej pozycji walki; z kontratakiem na krocze

I. Obrony przeciw agresorowi atakującemu z różnych kątów:

1. Obrony wewnętrzne i zewnętrzne przeciwko uderzeniom prostym i okrężnym nadchodzącym z różnych kierunków. Obrońca patrzy w przód, agresor przemieszcza się po półokręgu przed nim.
2. Obrona przeciw atakowi z tyłu – ruch ukośnie w przód z obrotem i reakcją na atak agresora.

J. Nożne obrony przeciwko kopnięciom (z pozycji biernej i podstawowej pozycji walki)

1. Obrona kopnięciem stopującym przeciw kopnięciu prostemu:
 - 1.1. Z piętą skierowaną na zewnątrz; używać przedniej nogi
 - 1.2. Z piętą skierowaną do wewnątrz; używać tylnej nogi
2. Obrona wewnętrzna/zewnętrzna --- blok piszczelom przeciw kopnięciu okrężnemu typu low-kick, nadchodzącemu z tej samej strony (możliwe użycie przedniej nogi do obrony przeciw kopnięciu z prawej lub lewej strony)
3. Obrona zewnętrzna piszczelom i przedramieniem razem – przeciw wysokiemu lub niskiemu kopnięciu okrężnemu – szczególnie przeciw kopnięciu o nieznaną wysokość (ręka działa jak w punkcie G1)
4. Obrona wewnętrzna piszczelom i przedramieniem razem – przeciw wysokiemu lub niskiemu kopnięciu prostemu (przedramię działa jak w punkcie F2)

Uwaga: Technika nr 1 jest wykorzystywana najpierw przeciw kopnięciu prostemu, później również przeciw kopnięciu okrężnemu i bocznemu. Techniki nr 3 i 4 wykorzystujemy przeciw kopnięciom o nieznannej wysokości. Używać przedramienia, jak w uprzednio nauczonych technikach, wykorzystując stronę kości lub mięśni dla obrony wewnętrznej lub zewnętrznej.

K. Obrony przed duszeniem na prostych rękach (wraz z Funkcją czasu i dystansu):

1. Z boku – zerwanie i kontrataki
2. Z tyłu – zerwanie z ukośnym krokiem w tył
3. Z tyłu – zerwanie jedną/dwoma rękoma, obrót i kontratak lub dźwignia na nadgarstek

Uwaga: Gdy obrońca nie ma siły zerwać duszenia jedną ręką, używać dwóch rąk przeciw jednej ręce agresora.

L. Obrony przed szantażem nożem (wraz z Funkcją czasu i dystansu):

1. Z przodu – długi dystans – zabicie i kopnięcie, wraz z odchyleniem ciała od noża
2. Z boku lub tyłu – długi dystans – zabicie i kopnięcie
3. Z tyłu – nóż dotyka obrońcy – zabicie i kopnięcie
4. Z przodu – krótki dystans – zabicie z chwytem typu C

M. Pady i przewroty:

1. Pad w tył
2. Przewrót w tył – przez lewy bark dla studentów praworęcznych

N. Uwolnienia od duszenia, gdy obrońca leży na ziemi:

1. Agresor siedzi na obrońcy – zerwanie i mostowanie – jedna ręka kontynuuje trzymanie
2. Agresor klęczy między nogami obrońcy – zerwanie jedną ręką i wsunięcie kolana

O. Zastosowanie przedmiotów codziennego użytku w samoobronie:

1. Rzucanie przedmiotami; użycie dekoncentracji agresora do rozpoczęcia ataku lub ucieczki

Uwaga: Powyższe jest głównie używane w sytuacji, gdy agresor jeszcze nie zaatakował, zwykle w czasie szantażu lub we wczesnej fazie ataku.

P. Gry walki:

1. 4 przeciw 1
 - a. Popchnięcia oburącz lub próba złapania do duszenia (1 atak co 2 sekundy);
Może być poprzedzone grą „Zombie”
 - b. Obrony 360^o – 2 ataki co 2 sekundy
2. Slow fighting – uwzględniając możliwości i etap nauki studentów

Q. Powracający agresor:

Agresor pomimo kontr obrońcy (obrona przed duszeniem; obrona przeciw uderzeniom prostym lub okrężnym) dalej jest w stanie atakować i powraca z kolejnym atakiem (zakres P1-P2).

R. Symulacja i taktyka P2: Funkcja czasu i dystansu (Zobacz: Symulacja P2).

**DODATKOWE WYMAGANIA – TYLKO DLA CELÓW TRENINGOWYCH,
NIE OBOWIĄZUJE NA EGZAMINIE NA P2**

1. Ataki

- Obserwacja zachowania agresora – reakcja na ruchy – Obserwowanie przeciwnika wykonującego jeden atak a następnie krótką serię ataków. Agresor powinien powtórzyć sekwencję kilka razy. Partnerzy powinni wizualizować obronę
- Kopnięcia okrężne – dodatkowe metody:
 - a. ukośne
 - b. od pionowego do poziomego

2. Obrony: Obrony zewnętrzne przed dźgnięciem (#1, 2 i 3; taka sama pozycja ręki jak opisana w stopniu P3).

3. Uwolnienia: Z różnych uchwytów, z elementem zaskoczenia.

4. Walka w parterze:

- Obrona przeciwko wejściu w nogi
- Lepiące ręce
- Ataki ze wszystkich pozycji
- Obrona przed agresorem siedzącym na obrońcy i uderzającym

SYMULACJA P2

Kłótnia i eskalacja przemocy – TIMELINE – funkcja czasu i agresji

Opis sytuacji: Obrońca uczestniczy w kłótni, która narasta aż do użycia przemocy; początkowo proste ataki (popchnięcia), następnie ciosy i kopnięcia, aż do sięgnięcia po broń.

Esencja problemu: wzrost agresji na osi czasu.

Pre-fight

Gdy agresor ujawni swoje intencje i agresywne zachowanie, obrońca powinien zareagować:

- Deeskalacją: prawdziwe lub udawane ustępstwo, uległość; zmiana kąta lub ucieczka; blok edukujący (pouczenie agresora).
- Groźbą – różne sposoby:
 - o słownie
 - o narzędziem
 - o pozycją walki z symulowanymi atakami lub bez
- Zdobyciem podręcznych przedmiotów (krzesło, kij, kamień itp) do użycia w samoobronie lub nastraszenie.

- Silnym popchnięciem: oburącz na klatkę piersiową lub brodę, po którym nastąpi szantaż, zdobycie broni improwizowanej, ucieczka itp.

Fight

- **Agresor** wykonuje kolejno czynności rozwijające problem:
 1. Krzyczy, przeklina, agresywna mowa ciała, później –
 2. Pcha, zwykle oburącz na klatkę piersiową lub twarz, później –
 3. Atakuje dwoma ciosami prostymi lub okrężnymi (poprawne wykonanie pierwszej obrony powinno uchronić przed drugim atakiem), później –
 4. Kopie
- **Obrońca** musi opanować każdy element powyższej sekwencji, od początkowej fazy, aż do końca tej sekwencji – atak słowny, popchnięcie, uderzenia, kopnięcie.

Post-fight

- Zmiana kąta; skanowanie; zdobycie i prawidłowe użycie broni improwizowanej; postępowanie z VIP-em; ucieczka.

Uwaga: *Możliwość pojawienia się drugiego agresora*