

## PRACTITIONER LEVEL 3 – P3

**Cel:** Student poprawia umiejętności wyprowadzania serii ataków we wszystkich kierunkach, jest w stanie obronić się przed atakami oraz uchwytami z boku i tyłu oraz bezpiecznie upadać. Rozumie założenia i samodzielnie decyduje o wykorzystaniu czynności wymienionych w fazach pre-fight, fight, i post-fight.

**Wymagany poziom wyszkolenia:** Student dąży do poziomu Fighter, zarówno w aspekcie fizycznym jak i mentalnym.

### A. Uderzenia:

1. Niskie ciosy proste na korpus
2. Kombinacje uderzeń – poznane techniki ataku wykorzystywane w różnych kątach, kierunkach, wysokościach i dystansach. Uderzanie celów i markowanie na partnerze; również dwa ataki tą samą ręką.

### B. Kopnięcia:

1. Jako przygotowanie do kopnięć w natarciu: naskok (tupnięcie), krok w tył, krok w przód.
2. Wszystkie typy kopnięć z zakresów P1-P2, wykorzystując przednią i tylną nogę:
  - 2.1. Cofając się
  - 2.2. W miejscu
  - 2.3. Przemieszczając się w przód – naskok, kroki w przód i w tył (odpowiednie zachowanie na śliskich powierzchniach)

### C. Obrony zewnętrzne przed dźgnięciem (z odpowiedniej pozycji: walki lub biernej):

1. Obrona zewnętrzna przed dźgnięciem #1, #2 i #3.

### D. Ręczne obrony przeciw kopnięciom prostym (z przodu):

1. Przeciw kopnięciu na strefę kroku:
  - 1.1. Wnętrzem dłoni – z pozycji biernej; z podstawowej pozycji walki używać tylko przedniej ręki
  - 1.2. Zewnętrzna obrona poprzez zagarnięcie (scooping) – w pozycji biernej (ręce skrzyżowane); a w podstawowej pozycji walki używać tylko tylnej ręki.
2. Przeciw wysokiemu kopnięciu prostemu lub wysokiemu defensywnemu – obrona wewnętrzna przedramieniem

**Uwaga:** Trening zaawansowany będzie zawierał obrony przed kopnięciem i następującym po nim uderzeniem prostym. Kombinacja technik #1.1 i #2 jest efektywna przeciw kopnięciu o nieznaną wysokość.

### E. Obrony przed obchwytemi głowy (Funkcja czasu i dystansu):

1. Obchwyty głowy pod pachą:
  - 1.1. Funkcja czasu i dystansu – deeskalacja, prewencja, atak wyprzedzający, unikanie, ucieczka.
  - 1.2. Uderzenie w krocze; naciskanie/pchanie na wrażliwe punkty na twarzy agresora
2. Obchwyty głowy z tyłu
  - 2.1. Duszenie przedramieniem
  - 2.2. Duszenie w zgięciu łokciowym

3. Niski obchwyty głowy z przodu (gilotyna).

#### **F. Obrona przed wejściem w nogi (lub w dolną strefę ciała):**

1. Długi dystans – kopnięcie
2. Średni dystans – zastopowanie rękami lub atakami; uderzenie lub kopnięcie kolaniem
3. Krótki dystans – obrona przedramionami
4. Odskok i klinczowanie głowy agresora przedramionami
5. Obrońca jest złapany – ustabilizuj postawę; kontratakuj (szyja; głowa; oczy; wrażliwe punkty pleców)

#### **G. Pady i przewroty:**

1. Pad w bok
2. Przewrót w przód – przez lewe ramię dla studentów praworęcznych
3. Przewrót w tył – przez prawe ramię dla studentów praworęcznych
4. Pad w tył, przetoczenie, miękki pad w przód
5. Wysoki przewrót w przód – na odległość i/lub wysokość

**Uwaga: Dorosłych** można egzaminować w pełnym zakresie tego materiału również na wyższych stopniach (do G1).

#### **H. Obrony przed obchwytemi głowy na ziemi:**

1. Gdy obie ręce są za agresorem – naciskaj wrażliwe punkty obiema rękami; przetoczenie w bok
2. Gdy jedna ręka wolna – naciskaj wrażliwe punkty i zarzucaj nogę wokół szyi agresora
3. Gdy głowa agresora jest nisko – kontratakuj podczas wspinania się na plecy agresora

#### **I. Powszechne sposoby trzymania i używania noża (rozdzielanie i podstawowy trening):**

1. Trzymanie na sposób klasyczny – ostrzem w dół
2. Trzymanie na sposób orientalny – ostrzem w górę
3. Proste pchnięcie
4. Ataki cięte

#### **J. Obrony nożne przeciwko 4 atakom nożem:**

1. Kopnięcie proste na szczękę lub splot słoneczny
2. Kopnięcie boczne na niskie żebra lub splot słoneczny
3. Zejście w bok z okrężnym kopnięciem na splot słoneczny lub krocze

**Uwaga:** Agresor rozpoczyna atak z długiego dystansu – ponad 2 metry.

#### **K. Zastosowanie przedmiotów codziennego użytku – przedmioty typu kij**

1. Podstawowe ataki – okrężne i pchnięcia; pięć głównych kierunków
2. Podstawowe obrony – 360° z kijem trzymany w dwóch rękach; kontra nogą lub kijem

#### **L. Gry walki – 4 przeciw 1**

1. Agresorzy używają kul (tarczy, etc.) – trafianie w ruchome cele, gdy próbują się zbliżyć
2. Użycie 360° przeciw atakom okrężnym, gdy grupa agresorów ma 2-3 noże (dwa ataki co 2 sekundy)
3. Jak #2, plus nieuzbrojeni agresorzy mogą uderzać ciosami prostymi

### **M. Powracający agresor:**

Po obronie, agresor wraca z atakiem z zakresu P1-P3, z bronią lub bez.

### **N. Slow Fighting:**

Akcentować płynność ruchu i samokontrolę.

### **O. Symulacja i taktyka --- P3 (Funkcja czasu w parterze/z parteru)**

Symulacja z pikniku: Funkcja czasu z pozycji siedzącej – przeciwko duszeniu; przeciwko uderzeniu.

## **DODATKOWE WYMAGANIA – TYLKO DLA CELÓW TRENINGOWYCH, NIE OBOWIĄZUJĄ NA EGZAMINIE P3**

- I. Uderzenia
  1. Uderzenia proste niskie w obronie – prawe lub lewe – przechylając się na boki.
- II. Obrony
  1. Przeciw kopnięciu w krocze – obrona wewnętrzna wierzchem dłoni. Trzy wersje/rytmy kontrataków: jedna z przednią ręką, dwie z tylną ręką.
- III. Obserwacja i dostosowanie reakcji do zachowania agresora
  1. Obserwacja agresora wykonującego (markującego) serię ataków (odpowiednich do tego i poprzednich stopni), wielokrotne powtarzanie, Obserwujący wizualizuje obrony i kontrataki.
- IV. Serie ataków i kombinacji
  1. Uderzanie w cele w różnych dystansach, wysokościach, kierunkach i kątach. Z użyciem poprzednich i nowych uderzeń i kopnięć.
- V. Przeciwko agresorowi, który chwyta/ciągnie za włosy czy koszulkę
  1. Prewencja
  2. Kontrataki jeśli konieczne – w zależności od sytuacji i pozycji.
- VI. Podstawowe ćwiczenia koncentracji i samokontroli
  1. Odprężenie i skupienie – kontrola oddechu; pozostanie w bezruchu – rekomendowane na min 10 min.
- VII. Walka w parterze. *Uwaga: zachowaj szczególną ostrożność.*
  1. Zmiana pozycji – z pozycji bocznej (nisko) do dosiadu
  2. Zakładanie dźwigni z różnych pozycji
  3. Zakładanie duszenia na tętnicę szyjną z różnych pozycji

## SYMULACJA P3

### **Duszenie z przodu lub atak nożem gdy obrońca siedzi – TIMELINE i dodatkowa taktyka**

**Opis sytuacji:** Obrońca siedzi na ziemi (krzesło lub ławce) czyta lub ma piknik. Agresor nadchodzi z dużego dystansu z przodu. Obrońca identyfikuje agresora i reaguje na różnych dystansach (funkcja czasu i dystansu).

**Istota problemu:** dystans zmieniający się na osi czasu, obrońca walczy na ziemi.

#### **Pre-fight:**

- Prewencja i deeskalacja – ucieczka; wstawanie, podejście do agresora, powitanie, sprawdzenie intencji.
- Wstawanie i ataki wyprzedzające (najpierw kopnij)
- Atak wyprzedzający z ziemi, potem wstawanie (ucieczka lub kontynuowanie ataku).

#### **Fight:**

- Przeciwko duszeniu z boku – prewencja i kontratak, uwolnienie i kontratak.
- Przeciwko atakom nożem – obrona ręczna z obroną ciałem na bok i kopnięciami w kontrataku; jeśli obrona była wykonana w ostatnim momencie – ruch w tył do leżenia i kontrataki kopnięciami.

#### **Post-fight:**

- Tak jak dotychczas: ucieczka, zabranie swoich rzeczy (jeśli możliwe), udzielenie pomocy towarzyszom.
- Sprawdzenie, czy są rany po nożu.

**Uwaga:** *Dodatkowa możliwość: obrońca ma towarzysza i nie może się oddalić bez niego.*