

PRACTITIONER LEVEL 4 – P4

Cel: Zwiększanie umiejętności studentów w zakresie prewencji i obron przeciwko różnym uchwytom zmierzającym na wysokość pasa, obrony przed kijem, nacisk na progres w poziomie i umiejętnościach walki.

Wymagany poziom wyszkolenia: Dążenie do poziomu Fighter. Skoncentrowanie na wykończeniu technik obrony, kontynuowaniu ataków gdy pojawi się niespodziewany problem lub nastąpi pomyłka.

A. Przewroty i pady:

1. Wysoki amortyzowany pad w tył i w bok
2. Przewrót w przód z pozostaniem na ziemi

Uwaga: W przypadku dorosłych można rozważyć egzaminowanie tych technik w całym zakresie również na wyższe stopnie (do G1).

B. Kopnięcia:

1. Kopnięcie ofensywne w tył – wykonywane w trzech głównych dystansach
2. Kopnięcie nożycowe w przód

C. Obrony przed niskimi ciosami prostymi:

1. Obrona wewnętrzna przedramieniem, akcentować ruch łokciem
2. Obrona zewnętrzna – scooping

Uwaga: Używaj przedniej lub tylnej ręki, z jak najwcześniejszą kontrą.

D. Obrony wewnętrzne przeciw uderzeniom – łokieć wysoko, dłoń nisko:

Agresor nadchodzi pod kątem z boku obrońcy.

1. Średnia wysokość --- atak na żebra – obrona z pozycji biernej
2. Ataki wysoki --- atak na głowę lub klatkę piersiową – łokieć kieruje się do wewnątrz

Uwaga: Pierwszy kontratak poziomym młotem, ręką która wykonywała obronę.

E. Obrony przed kombinacją uderzeń prostych – lewy/prawy:

1. Dwie obrony wewnętrzne wnętrzem dłoni i kontratak.
2. Obrony rękoma z odchyleniem w tył i kopnięciem przednią nogą (prostym lub bocznym).

F. Obrony przed kombinacją uderzeń (obrony wewnętrzne i zewnętrzne):

1. Obrony przeciw dowolnej kombinacji dwóch uderzeń – jeden prosty, drugi okrężny:
 - 1.1. Dwie obrony jedną ręką
 - 1.2. Dwie obrony, dwiema rękami
2. Obrony przed kombinacją jakichkolwiek dwóch uderzeń okrężnych

Uwaga: Kontratakuj najwcześniej jak to możliwe.

G. Obrony przed duszeniami:

1. Duszenie z przodu – obrót ciała, uwolnienie wysokim ramieniem

2. Duszenie z tyłu – obrót ciała, uwolnienie wysokim ramieniem
3. Duszenie z tyłu – obrót ciała, wykonanie dźwigni na nadgarstku (odpowiedniej do P3, punkt K3)
4. Obrona przed próbą zatkania ust – obrońca jest schwyty z tyłu

Uwaga: Techniki #1 i #2 są szczególnie skuteczne, gdy agresor pcha, #3 gdy ciągnie.

H. Uwolnienia z obchwyków – ręce wolne:

1. Uwolnienie z obchwyku z przodu – naciskaj na nos lub oczy
2. Uwolnienie z obchwyku z tyłu:
 - 2.1. Uderzenia łokciami w głowę
 - 2.2. Dźwignia na palec

I. Uwolnienia z obchwyków – ręce skrępowane:

1. Uwolnienie z obchwyku z przodu – kontratakuj i wyciągnij rękę
2. Uwolnienie z obchwyku z tyłu – kontratakuj i wyciągnij rękę
 - 2.1. Gdy obchwyk jest wysoki, kontratakuj i wychodź pod rękami agresora

Uwaga: Trenować użycie krzyku i gryzienia w czasie obchwyku z przodu.

J. Uwolnienia z obchwyków z boku --- warianty powyższych punktów H i I:

Uwolnienia z obchwyków z boku, ręce wolne i skrępowane – agresor chwytą obrońcę z boku. Użyj wyuczonych technik i zasad.

K. Obrony przed próbą złapania i niebezpiecznym uchwytem ramienia/nadgarstka:

- I. Prewencja: usuwanie celu uchwytu, obrona celu uchwytu
- II. Agresor złapał i ciągnie – ruch do przodu i zadanie odpowiedniego kontrataku
- III. Agresor złapał i uderza – użyj odpowiedniej obrony i kontrataku

L. Uwolnienia z uchwytów rąk/nadgarstków:

- I. Jedna ręka trzyma jedną rękę – ukośnie lub na wprost, uchwyt niski
- II. Jedna ręka trzyma jedną rękę – ukośnie lub na wprost, uchwyt wysoki
- III. Dwie ręce trzymają jedną rękę, uchwyt niski lub wysoki – dwa rozwiązania:
 1. Ręka wolna pomaga poprzez chwyt pięści
 2. Ręka wolna pomaga poprzez zerwanie jednej z trzymających rąk
- IV. Dwie ręce trzymają dwie ręce – uchwyt niski i wysoki
- V. Dwie ręce trzymają dwie ręce – uchwyt z tyłu
- VI. Uwolnienie z silnego uścisku dłoni

Uwaga: Konieczne jest zapoznanie się z punktami kluczowymi: oś obrotu i dźwignia (bez szarpania); ucieczka przez otwarcie przestrzeni między palcami a kciukiem lub w stronę kciuka; ruchy okrężne oraz użycie drugiej ręki na dwa sposoby.

M. Obrony przed atakiem pałką --- atak okrężny i znad głowy:

1. Atak jedną ręką znad głowy – obrona zewnętrzna pchnięciem na żywą stronę
2. Atak oburącz znad głowy lub gdy obrońca nie stoi centralnie do agresora
3. Poziomy atak okrężny – typu baseball:

- 3.1. Z pozycji biernej – przednia ręka do dołu, tylna przy twarzy
- 3.2. Z podstawowej pozycji walki – obrona dwoma przedramionami ustawionymi wysoko

N. Gry walki --- 4 przeciw 1:

1. Przeciwno atakom prostym i okrężnym; przeciwko kombinacjom kopnięć prostych i uderzeń, okrężnych bądź prostych. 2 ataki co 2 sekundy.

O. Uderzenia na cel (kula, tarcze, etc.) – kombinacje wszystkich ataków i wariantów, również nowo nauczonych.

P. Powracający agresor:

- a. Pomimo działań obrońcy agresor wraca z określonym atakiem, z bronią lub bez broni.

Q. Umiejętności walki:

- a. Akcentowanie zmian dystansu
- b. Używanie następujących zasad:
 - i. Ataku w przód i następującym po nim okrążaniu
 - ii. Okrążaniu i atakowaniu w przód
- c. Ćwiczenie determinacji:
 - i. Agresor – Przeszkoda – Cel
 - ii. Agresor – Cel – Osoba trzymająca (z tyłu)
- d. Slow fighting
- e. Light Fighting z minimalną ilością ochraniaczy (lekki kontakt)

R. Symulacja i Taktyka P4 – Dwóch agresorów nadchodzących z różnych kierunków:

1. Dwóch agresorów nadchodzących z przodu, każdy z innej strony
2. Jeden robi uchwyt z tyłu a drugi atakuje z przodu

Opis: Jest to pułapka tworzona przez dwóch atakujących. Później atakami są uchwyt za głowę.

DODATKOWE WYMAGANIA – TYLKO DO CELÓW TRENINGOWYCH, NIE OBOWIĄZUJĄ NA EGZAMINIE NA P4

I. Uwolnienia z uchwytu za ramię:

1. Agresor chwyta za ramię --- obrócić ramię w stronę kciuka.

II. Reakcja na odpowiedź agresora:

1. Student atakuje kopnięciem prostym w strefę krocza a agresor wycofuje się w różne kierunki.
Student kontynuuje kopnięciem ślizgowym lub robi kolejny krok i kopie.
2. Jak w #1 ale agresor porusza się na ukos lub do przodu. Student może użyć kopnięć na krótkim dystansie i/lub ataków ręcznych.

III. Reakcja na kombinację dwóch ciosów prostych (lewy/prawy):

1. Odchylenie w celu uniknięcia pierwszego ataku, obrona przed drugim ciosem – obniżenie ręki agresora hakiem na nadgarstek, kontratak ciosem prostym.
2. Obrona wewnętrzna i zewnętrzna wykonana tą samą ręką – obrona zewnętrzna może być pchnięciem (długim), nr 1 lub nr 3 lub nr 4; kontratak symultanicznie z drugą obroną.

IV. Obrona przed atakami prostymi niskimi:

1. Obrona zewnętrzna w dół – kantem dłoni.

SYMULACJA P4

2 na 1 – Jeden agresor trzyma z tyłu, drugi nadchodzi z przodu

Opis sytuacji: Pułapka zastawiona przez dwóch agresorów. Jeden nadchodzi z tyłu i chwyta, drugi atakuje z przodu.

Istota problemu: zbiór złożonych zagrożeń, właściwa ocena problemów zmieniających się na osi czasu.

Pre-Fight

- Prewencja: rozpoznanie intencji dwóch podejrzanych osobników nadchodzących z przodu, okrążających obrońcę lub nadchodzących jeden z tyłu, drugi z przodu.
- Ucieczka; unikanie; standardowe postępowanie wobec dwóch agresorów, z zastosowaniem ataków wyprzedzających i obron.

Fight

- *Timeline i timing* (oś czasu i czas reakcji) – jako pierwszy może zaatakować agresor z przodu lub agresor z tyłu.
- Agresor z przodu uderza rękoma (pierwszy problem); później stosuje inne ataki: kopnięcia, okrężne ataki nożem, szantaże nożem.
- Agresor z tyłu może zaatakować:
 - Obchwytem tułowia (ręce skrępowane lub wolne), należy ćwiczyć ten atak jako pierwszy;
 - Duszeniem z tyłu na prostych rękach, duszeniem przedramieniem, obchwytem głowy pod pachą.

Odpowiedź obrońcy – zależy od timing’u, momentu wystąpienia i natury problemu.

- Odpowiednia obrona przed agresorem, który uchwycił z tyłu, a następnie obrona przed agresorem nadchodzącym z przodu.
- Manewrowanie z agresorem, który trzyma z tyłu, w taki sposób aby zablokował drogę agresorowi nadchodzącemu z przodu; uwolnienie i dopiero obrona przeciwko drugiemu agresorowi.
- Rozwiązanie alternatywne: kopnięcie agresora z przodu, następnie uwolnienie od chwytu z tyłu.

- **Możliwości do rozważenia**
 - Uwolnienie od chwytu z tyłu, obrona przed agresorem z przodu, ponowne zaatakowanie agresora z tyłu.
 - Jak wyżej, ale agresor z tyłu powraca z nożem (trzeci problem) – standardowe rozwiązania.

Post-Fight

- Skanowanie, ucieczka, dobytec broni, sprawdzenie ran po nożu, ćwiczenie umiejętności zapamiętania i podania jak największej liczby szczegółów wyglądu agresorów.
- Jak wyżej, ale w zamkniętych pomieszczeniach po obronie kontynuuj kontrataki do momentu, aż uniemożliwisz agresorowi/agresorom dalszą walkę i dopiero przejdź do następnej misji.