

PRACTITIONER LEVEL 5 – P5

Cel: Doskonalenie umiejętności samoobrony. Znajomość zagadnień z zakresu ochrony osób.
Wymagany poziom wykształcenia: Fighter.

A. Przewroty i pady:

1. Kombinacje przewrotów w przód i w tył oraz wszystkich typów padów

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

B. Obrony przed kopnięciem prostym:

1. Obrona pchnięciem tylnym przedramieniem (z pozycji walki)
2. Niska obrona wewnętrzna przedramieniem, łokieć wysoko dłoń nisko (z pozycji biernej, „ukośnej”)

C. Obrony przed wysokimi kopnięciami okrężnymi:

1. Obrona zewnętrzna przedramieniem (częścią miękką, zewnętrzną), z symultaniczną kontrą przez kopnięcie
2. Obrona zewnętrzna przedramieniem, wejście po skosie w przód tylną nogą, kopnięcie przeciwległą nogą
3. Użycie dwóch przedramion (wewnętrzną miękką stroną) – skręt ciała, wejście ukośnie w przód
4. We wszystkich powyższych – używaj obu rąk, na zewnątrz przedramienia, wewnątrz dłoni

Uwaga: Technik uczyć z podstawowej pozycji walki, później również trenować z innych pozycji walki i biernych; agresor może użyć dowolnej nogi.

D. Obrony przed obchwytem:

1. Niski obchwyty z przodu, ręce wolne – uzyskać stabilną pozycję i kontratakować (uderzenia łokciem, sierpy, kopnięcie na krocze) – patrz P3 punkt F5
2. Obchwyty z przodu z unoszeniem, ręce wolne/skrępowane – zaczeć jedną nogę i kontratakuj
3. Obchwyty z tyłu z unoszeniem, ręce wolne/skrępowane – zaczeć jedną nogę i kontratakuj

E. Uwolnienia od uchwytu włosów/ciągnięcia za włosy:

1. Prewencja – zgodnie z funkcją czasu i dystansu
2. Uchwyt jedną ręką z przodu – pochylenie się do przodu i wykonanie dźwigni na nadgarstku
3. Agresor ciągnie za włosy do przodu i w dół – ruszaj do przodu, blokuj kopnięcie kolanem lub uderzenie, pierwsza kontra w krocze
4. Agresor ciągnie za włosy z boku – ruszaj w kierunku agresora, obrona, kontratak
5. Agresor ciągnie za włosy z tyłu – obróć się w kierunku agresora, obrona, kontratak

F. Uwolnienia z duszenia na ziemi:

6. Agresor siedzi na obrońcy – głowa agresora nisko i blisko głowy obrońcy.
7. Agresor siedzi na obrońcy – dusi z prostymi łokciami.

G. Walka w parterze – Agresor stoi nad lub siedzi na obrońcy i uderza:

1. Stojący agresor próbuje atakować – obrona ręczna wraz obroną ciałem, kontra kopnięciami (uderzeniami jeśli agresor jest w krótkim dystansie)
2. Agresor siedzi na obrońcy (dosiad) – obrony, kontratak, unieruchomienia, mostowanie

H. Obrony przed niespodziewanym szantażem nożem:

1. Z przodu, średni dystans – uchwycenie nadgarstka agresora
2. Jak wyżej z różnymi pozycjami noża i nastawieniem agresora

I. Obrony przed nieoczekiwanym / nieznanym atakiem:

1. Uwolnienie ze wszystkich typów uchwytów, duszeń, obchwytów ciała i głowy, etc., wszystkie kąty i możliwości
2. Jak wyżej – wraz z elementami zaskoczenia i stresu
3. Obrony przeciw różnym uderzeniom i kopnięciom nadchodzącym z różnych kątów na różne cele; z różnych pozycji początkowych

J. Powracający agresor:

1. Po obronie agresor wraca z odpowiednim atakiem, z bronią lub bez.

K. Obrona osób:

1. Zasady i techniki:
 - a. Ekranowanie
 - b. Komunikacja słowna – ostrzeżenia, komendy
 - c. Ewakuacja osób, nadejście z przodu, obracanie i prowadzenie: jedna ręka pcha, druga ciągnie; chwyt za ramię (triceps)
2. Zaatakuj agresora – obrońca nadchodzi z dowolnego kierunku
3. Oddzielenie agresora od ofiary poprzez nadejście na dół podkolanowy i obalenie – (nadejście z tyłu)

L. Gry walki: 4 przeciw 1

1. Dwa ataki rękoma co dwie sekundy
2. Dwa kopnięcia lub uderzenia co dwie sekundy

M. Umiejętności walki:

1. Slow fighting
2. Light fighting z ochroniaczami (ochraniacz krocza, piszczeli, rękawice bokserskie, szczęka; kask jest zalecany)

N. Symulacja i Taktyka P5 – Dwóch agresorów atakuje obrońcę, który jest z drugą osobą:

Opis: Dwie przemieszczające się osoby spotykają dwóch agresorów. Początkowo agresorzy nadchodzą z przodu razem, potem mogą się rozdzielić i nadchodzić z przeciwnych kierunków.

**DODATKOWE WYMAGANIA – TYLKO DO CELÓW TRENINGOWYCH, NIE
OBOWIAZUJĄ NA EGZAMINIE P5**

I. Oddech i Koncentracja:

1. Trzy stopnie oddychania, osobno i razem jako pełny, głęboki wdech
2. Kontrola umysłu stojąc
3. Technika bardzo wolnych ruchów. Polecany jest trening podstawowej techniki, obrona i kontratak, wraz z przeniesieniem ciężaru ciała

II. Uwolnienie od obchwytu nadgarstków przez dwie osoby:

1. Jeśli to możliwe, użyj dźwigni poprzez obrót i obniżenie łokci
2. Kopnij agresora, a potem drugiego – jedną lub dwiema nogami
3. Jeśli z przodu nadchodzi trzeci groźny agresor – kopnij go najpierw

III. Uwolnienie od duszenia na ziemi:

1. Agresor z boku obrońcy – technika ze stopnia P1 zakończona dźwignią na prostą rękę
 - a. Wariant – agresor przenosi środek ciężkości w przód, użyj dźwigni do przerzucenia agresora w bok, na jego brzuch lub bok

IV. Uwolnienie od obchwytu tułowia:

1. Ręce wolne – uchwycić włosy lub głowę; dźwignia na szyję i odepchnięcie
2. Uchwyt nisko – zaatakuj twarz; ciągnij włosy lub głowę; dźwignia na szyję

Uwaga: Nie wykonuj dźwigni na kręgosłup na partnerze. Technikę należy ćwiczyć w zwolnionym tempie i przy zachowaniu zasad bezpieczeństwa aby uniknąć kontuzji.

V. Uwolnienie z Nelsona:

1. Prewencja – uchwycić przeciwną rękę i kontratakuj
2. Dotykowo znajdź palce i wykonaj dźwignię

SYMULACJA P5

2 na 2. Dwóch agresorów przeciwko obrońcy, który ma towarzysza.

Opis sytuacji: Dwóch agresorów zmierza w kierunku obrońcy i jego towarzysza. Na początku agresorzy nadchodzą z przodu, później rozdzielają się i nadchodzą z różnych kierunków.

Istota problemu: zbiór złożonych zagrożeń na osi czasu, obrona siebie i osoby trzeciej.

Pre-fight

- Wczesna ucieczka
- Ekranowanie vip-a (osłanianie własnym ciałem) przed agresorami, komendy słowne i przemieszczanie się we właściwym kierunku
- Atak wyprzedzający przeciwko agresorom, komunikacja z vip-em („pilnuj moich pleców”, „idź do drzwi”, etc.)

Fight

Możliwe scenariusze

- Ekranowanie vip-a i obrona przed pierwszym agresorem, ustawiaj grupę w jednej linii, aby uniemożliwić akcję drugiemu agresorowi. Obrona przed drugim agresorem zakończona zabraniem vip-a z miejsca zdarzenia (post-fight).
- Jeden/pierwszy agresor uchwycił towarzysza. Zaatakuj tego agresora i pchnij go w kierunku drugiego agresora. Ucieczka wraz z towarzyszem lub kontynuacja z drugim agresorem.
- Agresor #1 atakuje vip-a, agresor #2 atakuje obrońcę. Obrońca rozwiązuje swój problem najpierw, a następnie broni vip-a (ten był uchwycony).

Post-fight

- Jak dotychczas, uwzględniając obecność towarzysza.