

## Practitioner Level 1

**Cíle:** osvojení si základních útočných technik do všech směrů a obran proti útokům zepředu, úroveň „Operator“

### A. Historie systému Krav Maga, jeho zakladateli Imiho Sde-Or (Lichtenfeld) a KMG

1. O systému a jeho zakladateli Imi Sde-Or (Lichtenfeld)
2. O organizaci KMG
3. O KMG v dané zemi

### B. Úvod

1. Bezpečnost při tréninku
2. Citlivé body
3. Útočné a obrané principy
4. Taktika
  - i. Před bojem (prevence, vyhnutí se konfrontaci, deeskalace)
  - ii. Během boje – technická řešení na fyzické úrovni
  - iii. Po boji – vyhodnocení situace a následný postup („dokončení“)
5. Dokončení/ postup po boji: separace, vytvoření si bezpečné vzdálenosti, ústup, skenování, ozbrojení se, pomoc ostatním, zjištění zranění, přivolání pomoci, varování ostatních

**Trénink by měl být přizpůsoben věku, váze, fyzickým dispozicím a mentálním schopnostem studenta.**

### C. Postoje a pohyby

1. Význam tréninku v různých postojích
2. Pasivní a semipasivní postoj
3. Bojový postoj
4. Pohyb v bojovém postoji

### D. Přímé údery

1. Úder patou dlaně
2. Správné sevření pěsti
3. Přímý úder z levé ruky (do brady)
4. Přímý úder z pravé ruky (do brady)

**Poznámka:** údery začínáme ze semipasivního postoje; později z postoje  
Student by měl chápat základní principy útoků a jak správně sevřit a držet pěst.

### E. Údery loktem

1. Horizontální úder loktem: 1) vpřed; 2) do strany; 3) vzad

### F. Kladivové údery (hammer)

1. **Vertikální:** i) vpřed; ii) dolů; iii) vzad
2. **Horizontální:** i) do strany; ii) vzad

### G. Kopy

1. Kop kolenem - nahoru
2. Kop vpřed bříškou prstů nebo chodidlem (na nižší a vyšší cíle)
3. „Šlapák“
4. Kop vzad – na koleno (mezi kopem do strany a obranným kopem vzad)

**Poznámka:** Kopy učíme nejdříve z pasivního postoje, později z postojů ostatních

## H. Útočné kombinace

1. Kratší kombinace (dvou až šesti úderů a kopů)

**Poznámka:** Klást důraz na vracení úderů (především u přímých úderů a základních kopů).

## I. Vnější obrany

1. vnitřní obrana 360° - se simultánním protiútokem z pasivního postoje (proti facce, později proti dalším útokům)
2. 360° s dokončením- více protiútoků, separace atd.
3. Obrana proti noži – bodnutí zespodu (orientální držení nože) nebo bodnutí zeshora, simultánně obrana a protiútok(y), dokončení

## J. Vnitřní obrana proti přímým úderům ze semipasivního postoje

1. Vnitřní obrana – dlaní diagonálně vpřed (pata dlaně)
2. Vnitřní obrana s protiútokem – hákování a následné stažení ruky útočnicka směrem dolů (1,5 rytmu)

## K. Obrana holení proti kopu do rozkroku

1. Vnitřní obrana (vyklonění) útočící nohy holení

## L. Obrana proti škrcení

1. Časová osa (vzdálenost; viz sekce R níže "Simulace a taktika")
  - **Předcházení útoku** – ústup
  - **Deescalace** – verbální
  - **Prevence I** (nenechat se chytit) – kop nebo úder
  - **Prevence II** (nenechat se chytit) – výchovný blok
  - **Prevence III** (nenechat se chytit) – obrana s protiútokem
2. Uvolnění, roztržení úchopu dlaněmi (háčky) s protiútokem kolenem nebo holení do rozkroku; další protiútoky
  - 2.1 **Varianta** – roztržení jednou rukou, simultánní protiútok druhou rukou

## M. Pády a kotouly

1. Vstávání
  - 1.1 Útočné vstávání
  - 1.2 S rychlým ústupem
  - 1.3 Do bojového postoje
2. Měkký pád vpřed (soft break fall) – proti zdi zestoje, poté na zem, možné provádět na začátku z kolen
3. Kotoul vpřed – praváci přes pravé rameno

## N. Uvolnění ze škrcení na zemi

1. Uvolnění ze škrcení zepředu; útočnick klečí u obránce – stržení ruky, odtlačení útočnicka, bližší koleno na útočnickův hrudník a následné protiútoky (kopy). Začínat ze sedu nebo vleže, řešení zahrnuje také prevenci.

## O. Použití běžných předmětů v sebeobraně

1. Určení a pochopení použití běžných předmětů, například: štít, hůl, kámen, ostré nebo drobné předměty; dále předměty typu provaz a tekutiny
2. Použití běžných předmětů typu štít – například židle nebo taška; blokování útoku a protiútok
  - 2.1 Proti kruhovému útoku nožem
  - 2.2 Proti úderu a kopu

## P. Trénink pozornosti a prevence

1. Sledování počáteční fáze útoku (z reálné vzdálenosti a pozice)
2. Přidání vizualizace a řešení útoků

## Q. Vracející se útočník (obrana – útok – obrana)

1. Po první obraně akci (proti škrcení nebo kruhovému útoku) a protiútok se útočník vrací a útočí podruhé.

## R. Simulace a taktika– P1

Časová osa (vzdálenost) – proti útočníkovi, který má v úmyslu škrtit zepředu.

Viz sekce L výše.

## Další techniky specifické pro konkrétní zemi

Přidané techniky pro \_\_\_\_\_ (jako součást testování)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Poznámky & Extra Curriculum – Pouze pro trénink

### 1. Hry na reakce / Bojové hry

- Braní mince z otevřené ruky; dotýkácí nebo úderové hry; strkání; kohoutí zápasy...

### 2. Útoky a obrany

- **Výchozí postoj** – útočné techniky nejdříve provádíme z pasivního nebo semipasivního postoje, později z bojového postoje; poté útočíme do různých směrů  
**Později** – útoky do různých výšek, útoky z ústupu i při postupu vpřed, dále ze sedu a vleže
- **Vnější obrany** – proti přímým útokům vedeným zepředu nebo mírně ze strany, kdy útočnickovy ruce jsou „překřížené.“
- **Stínový sparring** – Pohyb a změny pozic se základními útoky a obranami, protiútoky a kombinacemi

### 3. Čtyři proti jednomu –

- **Útočníci se snaží do obránce strčit nebo ho škrtit (jeden útok každé dvě vteřiny)**

**Poznámka:** Můžeme začít se zombie hrou, kdy ruce útočnicků jsou natažené ve výšce krku

### 4. Trénink pozornosti a prevence

- V rámci teorie při tréniku a poté při praktickém nácviku scénářů se studenti seznamují s problémy, které mohou při reálném konfliktu vzniknout. Studenti se učí, jak **deeskalovat napětí a jak konfliktům předcházet**; ústupem, držením si vzdálenosti, ignorováním verbálního napadání nebo použitím verbální sebeobrany (viz výše).

## Obecné připomínky a doporučení

- Během prvních několika stupňů (P1-P3) by studenti měli klást důraz na osvojení si a zlepšováním základních mentálních a fyzických schopností; musí se fyzicky i duševně připravit na trénink Krav Maga. Soustředíme se na získání odpovídající fyzické kondice, posílit svaly kolem míst náchylných ke zraněním, jako jsou klouby a krk. Postupem času se studenti také učí vstřebávat úderů a pády.
- Důraz na strečink a hybnost kloubů (za použití principů PNF)
- **Trénink útočných technik do lap nebo boxovacího pytle** s cílem zvyknout si na kontakt; zlepšit přesnost útoků a technické provedení jednotlivých úderů i kombinací.
- Tvrdost úderů na začátku spíše nižší, postupně přidávat.
- Důraz kladen na provedení základních útoků, postupně přidávat na intenzitě a síle až na maximum.
- Zlepšení zapojení jednotlivých svalových partií ve finální fázi úderů.
- Practice short punches when the hand is 2.5-10 cm. (1-4 inches) from the target.