

Practitioner Level 3

Cíle: Řešení útoků a úchopů zepředu, ze strany a zezadu; zlepšení kombinací útoků do všech směrů; zvládnutí pádů a kotoulů; lepší porozumění jednotlivým fázím konfliktu: před, během a po boji.

Požadavky: Rozvíjení bojového ducha a nasazení.

A. Údery

1. Přímé údery na tělo
2. Kombinace úderů – všemi směry, úhly, výšky a vzdálenosti. Zasahujeme cíl a naznačujeme na partnerovi; včetně dvou útoků jednou rukou

B. Kopy

1. Návčik specifických pohybů jako příprava na kopy s pohybem; přeskok, překrok vpřed a vzad
2. Kopy z P1 a P2, přední i zadní
 - 2.1 Z ústupu
 - 2.2 Z místa
 - 2.3 S postupem vpřed – s přeskokem; a překrokem vpřed i vzad (včetně správného došlapování v případě kluzkého povrchu)

C. Vnější „bodací“ obrany (z relevantních pozic; z bojového nebo pasivního postoje)

1. Vnější bodací obrany č.1, č.2 a č.3.

D. Obrany rukou proti frontkicku

1. Proti kopu do rozkroku:
 - 1.1 Vnitřní obrana – patou dlaně; z pasivního postoje; pokud provádíme z bojového postoje, používáme pouze přední ruku
 - 1.2 Vnější obrana „scooping“ – z pasivního postoje (ruce překřížené); pokud provádíme z bojového postoje, techniku provádíme pouze zadní rukou
2. Proti pushkicku nebo vysokému frontkicku – vnitřní obrana předloktím

Poznámka: V pokročilém tréninku bráníme frontkick a následný přímý úder; pro obranu kopu do neznámé výšky kombinujeme techniky 1.1 a 2.

E. Obrany proti kravatám (Časová osa)

1. Ze strany
 - 1.1 Časová osa – deescalace, prevence, preemptivní protiútok, vyhnutí se boji a ústup
 - 1.2 Úder na rozkrok; útok na citlivé body na hlavě soupeře
2. Kravata zezadu:
 - 2.1 Tlakem na hrtan
 - 2.2 Tlakem na krkavici
3. Kravata zepředu (gilotina)

F. Obrana proti stržení na zem (takedownu)

1. Dlouhá vzdálenost - kop
2. Střední vzdálenost – obrana údery nebo kolenem
3. Krátká vzdálenost – obrana předloktím
4. Pohyb vzad a předloktími na těle útočníka (SPRAWL)
5. Útočník drží obránce – stabilizovat se; protiútoky (do krku, do hlavy, očí; žeber, citlivých bodů na zádech)

G. Pády

1. Pád (breakfall) do strany
2. Kotoul vpřed – přes levé rameno (pro praváky)
3. Kotoul vzad – před pravé rameno (pro praváky)
4. Pád vzad, přetočení a dopad do soft break fallu vpřed
5. Kotouly vpřed – do **dálky** nebo **výšky**

Poznámka: Pro dospělé, toto téma je možné posunout na vyšší stupně (G1).

H. Uvolňování z kravat na zemi

1. Obě ruce podél těla – tlačíme na citlivé body na tváři útočníka a přetáčíme se
2. Jedna ruka volná – tlak jednou rukou a nohu přehazujeme pod bradu útočníka
3. Útočník schovává hlavu – protiútoky a postupné „splhání“ na útočníka

I. Běžné držení nože a jeho použití (rozlišování úchopů a jejich trénink)

1. Bodání zeshora – čepel směrem dolů
2. Zespona – čepel vzhůru, orientální úchop
3. Přímé bodání
4. Řezání/sekání

J. Obrany kopem na dlouhou vzdálenost proti noži – proti všem druhům útoků

1. Obranný kop do solaru nebo brady
2. Sidekick do žeber nebo solaru
3. Kruhový „Bailing out“ a sidekick nebo kruhový kop do solaru nebo rozkroku

Poznámka: Útočník přistupuje z delší vzdálenosti (více než 2m).

K. Použití běžných předmětů typu tyč

1. Základní útoky – švih a bodání; pět směrů
2. Základní obrany – 360, tyč držíme obouřuč; protiútoky kopem nebo tyčí

L. Bojové hry, 4 proti 1

1. 1 útočí na 4 cíle – cíle jsou v pohybu, snaží se přibližovat (každé dvě vteřiny).
2. 360 proti kruhovým útokům, útočníci mají 2-3 nože (jeden útok každé dvě vteřiny).
3. Stejně jako 2. dril, útočníci jsou neozbrojeni a útočí přímými útoky.

M. Vraccí se útočník

Po první obraně se útočník vrací a útočí znovu (může být i ozbrojen).

N. Slow fight – Důraz na plynulost a sebekontrolu

O. Simulace a taktika – P3 (Časová osa na zemi a při vstávání)

1. Nácvik scénáře „piknik“ – časová osa ze sedu – proti škrcení; proti úderu

Další techniky specifické pro konkrétní zemi

Přidané techniky pro _____ (jako součást testování)

1. _____
2. _____
3. _____

Poznámky & Extra Curriculum – Pouze pro trénink

1. Údery

- Přímé údery na tělo v rámci obrany – pravá i levá ruka – s úhybem do strany

2. Obrany

- Proti kopu do rozkroku – vnitřní obrana **patou dlaně; tři varianty / rytmy** protiútoků – jedna přední a dvě zadní rukou

3. Pozorování útočníka a přizpůsobení se jeho chování

- Obránce pozoruje útočníka, který naznačuje kombinace útoků z P3 nebo předchozích stupňů. Obránce se vizualizuje obrany a protiútoky.

4. Série útoků a kombinace

- Zasahování cílů v různých vzdálenostech, výškách, směrech a úhlech. Používáme všechny naučené útoky.

5. Obrana proti tahání za oděv a vlasy

1. Prevence
2. Protiútoky dle situace a postavení.

6. Základy cvičení na koncentraci a sebekontrolu

- Relaxace a soustředění – kontrolované dýchání vestoje bez pohybu – doporučené minimum 10 min.

7. Boj na zemi

Důležité: Zmínit bezpečnost při tréninku

1. Změna pozic – z cross-mountu do mountu
2. Nasazení páky na ruku (armbar) z různých pozic
3. Nasazení škrčení (kravaty) z různých pozic