

Practitioner Level 2

Cíle: Obrana proti útokům ze stran; zdokonalit schopnost provádět série útoků do všech stran, znalost pravidel chování a schopnost jejich aplikace před, během a po boji.

Požadavky: Level „Operator,“ bojovnost a navození mentálního stavu pro boj

A. Kruhové útoky – Háky a zvedáky

1. Hák (dlaní nebo pěstí)
2. Zvedák

Poznámka: Hák z přední ruky v bojovém postoji má dvě varianty.

B. Údery loktem

1. **Vertikální:** a) vzhůru; b) dolů; c) přímo vzad; d) vzad a vzhůru

C. Další útočné techniky

1. Přímý úder prsty
2. Úder dlaní do rozkroku
3. Úder hřbetem ruky do rozkroku
4. Přímý úder s postupem vpřed
5. Přímý úder s postupem vpřed

D. Kopy

1. Kop kolenem - kruhový
2. Obranný kop vpřed; **úderové plochy:** pata, bříška prstů, chodidlem (při testování předvést jeden z variant)
3. Obranný kop vzad
4. Kop do strany (patou)
5. Kruhový kop – **dva typy:** horizontální a diagonální (při testování kterákoliv z variant); možné **úderové plochy:** bříška prstů, nárt nebo holeň

Poznámka: techniky A-D provádíme nejprve ze semipasivního postoje, poté z postoje bojového a dalších pozic.

E. Útočné kombinace – vpřed, do strany a vzad; cíle v různých výškách a úhlech

1. Začínat na delší vzdálenost a přecházet na kratší
2. Začínat na kratší vzdálenost a přecházet na delší

F. Vnitřní obrany (dlaní nebo předloktím) proti přímým úderům

0. Počáteční pozice pro různé druhy vnitřních obran
1. Vnitřní obrany dlaní:
 - 1.1 Se simultánním protiútokem (vedeným druhou rukou)
 - 1.2 1.5 rytmu - obrana, protiútok a stažení útočnickovy ruky dolů (jako na P1)
 - 1.3 Se záklonem a krokem vzad; protiútokem je kop z přední nohy
2. Obrana předloktím, obrana proti úderem do různých výšek; protiútok
3. Levá proti levé – dlaň (nebo předloktí) sweeping, poté horizontální protiútok

Poznámka: zapojte obranu hlavou a tělem; levou rukou bráníme útok z útočnickovy pravé ruky a naopak, pokud není řečeno jinak.

G. Vnější obrany

0. Bojový a pasivní postoj (diagonální) jako startovní pozice pro vnější obrany
1. Obrana předloktím proti háku – diagonálně vpřed a poté dozadu - (mimo loket útočníka; sevřená pěst; bráníme masitou částí předloktí; hlava schovaná mezi rameny)
2. Tři typy vnější obrany proti přímému úderu (při testování předvést jeden ze tří typů obrany)
3. Vnější obrana, nahoru a vpřed (4. typ, předloktím)

Poznámka: Pro provedení používáme vždy bližší (přední) ruku.

H. Obrany tělem

1. Ducking pod úder (přímý nebo kruhový) – z pasivního nebo bojového postoje; protiútok do rozkroku nebo do solaru.

I. Obrana proti útokům z různých úhlů

1. Vnitřní a vnější obrany proti útokům (kruhovým a přímým) z různých směrů, obránce se dívá vpřed, útočník se pohybuje v půkruhu před ním.
2. Proti útoku zezadu – pohyb od útočníka diagonálně vpřed, otočení se následná reakce

J. Obrana nohou proti kopu (z pasivního a bojového postoje)

1. **Stop kick** proti front kicku:
 - 1.1 Přední nohou, pata směřuje ven.
 - 1.2 Zadní nohou, pata směřuje dovnitř.
2. Vnitřní / vnější obrana proti nízkému kruhovému kopu (lowkicku), levou nohou kryjeme pravý, případně i levý lowkick z útočnickovy přední nohy
3. Kombinovaná vnější obrana holení a předloktím – proti highkicku nebo kopu na střední a nízké pásmo (obrana rukou popsána v sekci G.1 výše)
4. Kombinovaná vnitřní obrana holení a předloktím – proti přímému kopu do všech výšek (obrana rukou popsána v sekci F.2 výše)

Poznámka: Technika č. 1 se provádí nejdříve proti přímému kopu, později proti kopům kruhovým a kopům do strany. Techniky č. 3 a 4. Používáme proti útokům do neznámé výšky. Vnitřní obrany provádíme masitou částí předloktí; stejně jako u předešlých technik proti úderům.

K. Obrany proti škrcení (včetně prevence a časové osy)

1. Proti škrcení **ze strany** – stržení a protiútok
2. Proti škrcení **zezadu** – stržení a krok diagonálně vzad, otočení a protiútok
3. Proti škrcení **zezadu** – stržení jednou nebo oběma rukama, otočení a protiútok

Poznámka: pokud je úchop silný, používáme obě ruce proti jedné ruce útočníka

L. Obrany proti hrozbě nožem (zohlednění časové osy)

1. Zepředu – na delší vzdálenost – odražení ruky s nožem a kop s odklonem od nože
2. Ze strany nebo zezadu – útočník je v delší vzdálenosti – odražení ruky s nožem a kop
3. Zezadu – nůž se dotýká těla – odklon a kop
4. **Zepředu na krátkou vzdálenost – odklonění a kontrola ruky „C“ úchopem**

M. Pády

1. Break fall vzad
2. Kotoul vzad – přes levé rameno (pro praváky)

N. Obrany proti škrčení na zemi

1. Útočník sedí na obránci – stržení škrčení, poté provádíme „most“ – jedna ruka kontroluje ruku útočnickovu
2. Útočník je mezi nohama útočnicka – jednou rukou strháváme a dostáváme koleno na hrudník útočnicka

O. Použití běžných předmětů – Drobné předměty k odvedení pozornosti

1. Házíme proti útočnickovi, abychom si vytvořili příležitost pro další akci

Poznámka: Používáme primárně před útokem ve fázi hrozby nebo v počátečních fázích útoku.

P. Bojové hry

1. 4 proti 1
 - 1.1 Útočníci strkají nebo se snaží škrtit obránce (1 útok každé dvě sekundy)
- Poznámka:** Můžeme začít „zombie hrou.“
- 1.2 Obrana 360 – proti útoku každé dvě sekundy
2. Slow fight – postupně dle výukového procesu

Q. Vracející se útočník

1. Po první obranné akci a protiútokem je útočník schopen vrátit a konfrontace pokračuje.

R. Simulace a taktika – P2

Časová osa (agresivita) – eskalace útoků: verbální konflikt; fyzický kontakt např. v podobě strčení; útoky a kopy;

Další techniky specifické pro danou zemi

Přidané techniky pro _____ (jako součást testování)

1. _____
2. _____
3. _____

Poznámky & Extra Curriculum – Pouze pro trénink

1. Útoky

- **Sledování útoků – Reakce na pohyb** – Útočník provádí jednotlivé útoky (a později série útoků) a opakuje je, obránce si vizualizují obrany.
- Kruhový kop – další metody:
 - a) Diagonální
 - b) Vertikální a horizontální

2. Obrany

1. Vnější bodací obrany (#1,2 a 3; pozice rukou stejná jako na P3)

3. Uvolňování se:

1. Z různých úchopů, s momentem překvapení



4. Boj na zemi

1. Obrana proti stržení na zem („takedownu“)
2. Hra na „sticky hands“ (lepkavé ruce) (1. V mountu 2. V guardu)
3. Útoky ze všech pozic
4. Obrana proti útočnickovi, který sedí na obránci a útočí údery