

## Practitioner Level 4

**Cíle:** Zlepšení schopnosti uvolnit se z úchopů, schopnost ubránit se útokům tyčí; pokrok v bojových dovednostech

**Požadavky:** Level „Fighter:“ Důraz na dokončení situace, případně pokračování, pokud se vyskytne nečekaný problém.

### A. Kotouly a pády

1. Pád vzad a do strany – z výšky
2. Kotoul vpřed se zůstáváním na zemi

**Poznámka:** U dospělých může být toto téma testováno později (G1).

### B. Kopy

1. Vertikální kop vzad – tři vzdálenosti
2. „Nůžkový“ kop

### C. Obrany proti přímým údeům na tělo

1. Vnitřní obrana – předloktím (důraz na pohyb loktem)
2. Vnější obrana „scooping“

**Poznámka:** Používáme kteroukoliv ruku a protiútok provádíme co nejdříve

### D. Vnitřní obrany proti úderům – Zvednutý loket, dlaň dolů

Útočník přistupuje diagonálně ze strany

1. Střední výška - obrana (z pasivního postoje) proti přímému útoku na žebra
2. Vyšší – proti přímému úderu na hlavu nebo hrudník, loket provádí kruhový pohyb dovnitř

**Poznámka:** Prvním protiútokem je horizontální hammer do strany stejnou rukou, která bránila.

### E. Obrana proti kombinaci přímých úderů

1. Dvě vnitřní obrany dlaní a protiútok
2. Obrana rukou a záklon, protiútokem je kop z přední nohy (frontkick nebo sidekick)

### F. Obrany proti kombinacím úderů (vnitřní a vnější obrana)

1. Obrana proti kombinaci dvou úderů – jeden přímý a jeden kruhový
  - 1.1 Obě obrany stejnou rukou
  - 1.2 Střídání rukou při obranách
2. Obrana proti dvěma kruhovým úderům

**Poznámka:** Protiútoky provádíme co nejdříve.

### G. Obrany proti škrcení

1. Zepředu – vytočení těla a uvolnění se za pomoci pohybu paže ze shora dolů („otírání si obličeje“)
2. Zezadu – vytočení těla a uvolnění se za pomoci pohybu paže ze shora dolů (ruka jde k hlavě)
3. Zezadu – otočení se s provedením páky na zápěstí (relevantní pro P2)
4. Proti útoku ze zadu, dlaň přes ústa - stržením

**Poznámka:** Techniky 1 a 2 se používají, pokud útočník obránce tlačí; technika 3 je proti škrcení s taháním.

#### **H. Obrana proti držení „bear hug“ – ruce volné**

1. Zepředu – bráníme útokem na oči nebo nos soupeře
2. Zezadu
  - 2.1 Protiútok lokty do obličeje
  - 2.2 S pákou na prsty

#### **I. Obrana proti držení „bear hug“ – ruce chycené**

1. Zepředu – protiútok a uvolnění jedné ruky
2. Zezadu – protiútok a uvolnění jedné ruky
  - 2.1 Pokud je bear hug vyšší, po protiútku zvedáme lokty se uvolňujeme pod rukama

**Poznámka:** Proti bear hugu zepředu je možno použít také kousání a výkřik do ucha útočníka

#### **J. Obrana proti držení „bear hug“ ze strany – Variace předchozích technik, používáme naučené techniky a principy**

#### **K. Obrany proti pokusům o chycení a řešení nebezpečných úchopů za paži či zápěstí**

1. Prevence: nenechat se chytit
2. Útočník chytá a tahá – postup vpřed s relevantními protiútoky
3. Útočník chytá a útočí druhou rukou – relevantní obrany a protiútoky

#### **L. Uvoňování se z úchopů za zápěstí**

1. Úchop zápěstí jednoruč (nízký), diagonálně nebo napříč – nízký úchop
2. Úchop zápěstí jednoruč (vysoký), diagonálně nebo napříč – vysoký úchop
3. Úchop zápěstí obouruč, vysoký nebo nízký úchop – dva typy řešení
  - 3.1 Silové řešení – chytání vlastní pěsti a uvolnění
  - 3.2 Roztržení – stržení jedné z rukou útočníka
4. Útočník chytá obě ruce obrátce, dole nebo nahoře
5. Útočník chytá obě ruce obrátce, ze zadu
6. Uvolňování se ze silného stisku ruky

**Poznámka:** Studenti jsou obeznámeni se základními principy; využití pozice úchopu protivníka, vytrhávání ruky mezerou mezi palcem a ukazovákem; využití kruhového pohybu; možnosti využití druhé ruky.

#### **M. Obrana proti tyči – švih ze shora a ze strany**

1. Švih ze shora – „bodací“ obrana dovnitř
2. švih ze shora obouruč (nebo jednoruč pokud útočník není přímo před námi) – bodací obrana ven
3. Baseballový švih
  - 3.1 Z pasivního postoje – pohyb vpřed, přední ruka dole, zadní chrání obličej
  - 3.2 Z bojové pozice – obrana předloktími

#### **N. Bojové hry – 4 proto 1**

1. Proti úřímým a kruhovým útokům; proti kombinaci frontkicku a úderu, kruhového kopu nebo přímky; jeden útok každé dvě sekundy

#### **O. Kombinace základních útoků i variací, včetně nově naučených**

#### P. Vracející se útočník

Po provedení první techniky se agresor vrací s dalším útokem, se zbraní nebo beze zbraně

#### Q. Bojové dovednosti

1. Důraz na změnu vzdáleností
2. Používání naučených principů
  - 2.1 Prudký pohyb vpřed a poté pohyb v kruhu
  - 2.2 Pohyb v kruhu s výpady v před
3. Cvičení na odhodlání a agresivitu
  - 3.1 Útočník – překážka v podobě dalšího cvičence - cíl
  - 3.2 Útočník – cíl – další cvičenec, co drží/ odtahuje útočníka
4. Slow fight
5. Light fight s minimem ochranného vybavení; s lehkým kontaktem

#### R. Simulace a taktika – P4 – Dva útočníci přistupující z různých směrů

1. Dva útočníci přistupují zepředu; jeden zepředu a druhý ze strany
2. Jeden chytá obránce do bear hugu, druhý přistupuje zepředu

**Popis:** Jedná se o past, do které nás dostávají spolupracující útočníci; později první může útočit kravatou zezadu.

### Další techniky specifické pro konkrétní zemi

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

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

### Poznámky & Extra Curriculum – Pouze pro trénink

1. **Uvolňování se horního úchopu zápěstí**
  - Útočník chytá zvednutou ruku obránce – ten se uvolňuje krouživým pohybem
2. **Reakce na pohyb soupeře**
  1. Jeden útočí frontkickem na rozkrok, druhý ustupuje do různých směrů. Útočník pokračuje buď kopem se „sliding“ pohybem nebo krokem a dalším kopem
  2. Jako 1. výše, ale cíl se pohybuje vpřed nebo diagonálně do stran. Útočník může buď použít kop na kratší vzdálenost (koleno) nebo pokračovat rukama.
3. **Obrana proti kombinacím dvou přímých úderů (pravý/levý)**
  - Vnitřní a vnější obrana stejnou rukou – vnější obrana může být „bodací“ č. 1, 3. nebo 4.; protiútok simultánně s druhou obranou
4. **Obrana proti přímce na tělo**
  - Vnější obrana seknutím směrem dolů