

Practitioner Level 5

Cíle: Zlepšení sebeobránných dovedností; seznámení se s ochranou třetí osoby

Požadavky: Level „Fighter“

A. Kotouly a pády

1. Kombinace kotoulů (vpřed/vzad) a pádů (všechyn druhy)

Poznámka: U dospělých je možné nechat testování těchto technik na vyšší stupně (G1).

B. Obrany proti frontkicku

1. Bodací obrana zadní rukou (z bojového postoje)
2. Nízká vnitřní obrana předloktím (loket nahoře) z pasivního postoje

C. Obrany proti highkicku

1. Vnější obrana předloktím (svalem na předloktí), simultánní protiútok
2. Vnější obrana předloktím, útok diagonálně do strany, kop bližší nohou
3. Obrana oběma předloktími (vnitřní osvalená část) – natočení těla a diagonální postup vpřed
4. U všech předchozích – použití **obou rukou**, vnější obrana předloktím, vnitřní dlaní

Poznámka: Techniky začínáme trénovat z bojového postoje, později postoje střídáme; útočník může kopat kteroukoliv nohou.

D. Obrany proti bear hugu

1. Nízký bear hug, paže volné – stabilizovat se + protiútoky (lokty, háky nebo kop do rozkroku)
2. Bear hug se zvedáním **zepředu**, paže **volné/chycené** – hákování útočnickovy nohy + protiútoky
3. Bear hug se zvedáním **zezadu**, paže **volné/chycené** - hákování útočnickovy nohy + protiútoky

E. Obrana proti tahání za vlasy

1. Prevence – dle časové osy a připravenosti
2. Chycení za vlasy jednoruč zepředu – páka na zápěstí
3. Chycení a tahání dolů – výpad vpřed, blok kolene nebo úderu; první protiútok do rozkroku
4. Chycení a tahání ze strany – výpad ve směru útoku, obrana a protiútok
5. Chycení a tahání zezadu – otočení se, výpad ve směru útoku, obrana a protiútok

F. Obrana proti škrčení na zemi

1. Útočník sedí na obránci – v těsné pozici, schovaná hlava
2. Útočník sedí na obránci – propnuté lokty

G. Boj na zemi – útočník stojí nebo sedí na obránci a útočí údery

1. Stojící útočník útočí údery – obrana rukou a tělem, protiútok kopy (pokud je útočník na kratší vzdálenost, možno použít údery)
2. Útočník sedí na obránci – obrana, protiútok, kontrola ruky útočníka a „most.“

H. Obrana proti hrozbě nožem

1. Zepředu na střední vzdálenost – útočník drží ruku obránce
Zkoušíme s nožem v různých pozicích. Útočník mění stupně agresivity

I. Obrana proti nečekanému/neznámému útoku

1. Uvolňování se z různých druhů škracení, úchopů, kravat atd., z různých úhlů a různých variací
2. Viz výše – přidat prvky překvapení a stresu
3. Obrana proti různým úderům, kopům; z různých úhlů a na různé cíle; začínáme z různých pozic.

J. Vracející se útočník

1. Po prvním odraženém útoku se útočník vrací a pokračuje akci; může být i ozbrojen.

K. Ochrana třetí osoby

1. Principy a techniky:
 - a) Pozorování
 - b) Verbální varování
 - c) Odvedení třetí osoby z rizikového místa, přistupujeme zepředu, otáčíme třetí osobu a vedeme ho pryč, při otáčení jedna ruka tlačí, druhá táhne, jednou rukou chytáme vrchní část paže chytané osoby.
2. Útok na agresora – ochránce přistupuje k agresorovi z různých směrů.
3. Stržení agresora na zem pomocí prošlápnutí kolene.

L. Bojové hry, 4 proti 1

1. Dva údery každé dvě sekundy.
2. Dva údery nebo kopy každé dvě sekundy

M. Bojové dovednosti

1. Slow fight
2. Light fight s ochranným vybavením (suspensor, boxerské rukavice, chrániče na holeně, chránič zubů; doporučujeme helmu)

N. Simulace a taktika (dva agresoři proti obránci s doprovodem)

Popis: K dvěma osobám přistupují dva útočníci. Nejdříve přistupují zepředu, později z různých směrů.

Další techniky specifické pro konkrétní zemi

Přidané techniky pro _____ (jako součást testování)

1. _____
2. _____
3. _____

Poznámky & Extra Curriculum – Pouze pro trénink

1. Dechová a koncentrační cvičení

1. Tři stupně dýchání, rozděleně i společně
2. Koncentrační cvičení v postoji
3. Pomalé provedení základních technik, obrana a protiútok, s přenesením váhy.

2. Uvolňování se z úchopů za zápěstí: dva útočníci

1. Pokud je to možné, použijeme krouživý pohyb a snižování loktů
2. Řešení dvěma kopy
3. Pokud se blíží třetí útočník, prvně řešíme kopy jeho

3. Obrana proti škrčení na zemi

1. Útočník klečí vedle obránce – P1 technika zakončená pákou na paži
 - Variace – útočník přenáší váhu vpřed; používáme páku a dostáváme útočníka na břicho vedle sebe

4. Obrana proti bearhugu zepředu

1. Ruce volné – chytáme za vlasy nebo hlavu; využíváme páky na krk útočníka k separaci
2. Proti nízkým úchopům – protiútok na obličej; taháme za vlasy nebo hlavu a využíváme páku na krk

Poznámka: *Pozor na zranění při tlaku na páteř partnera, techniky provádíme pomalu a opatrně.*