

# PAS NIEBIESKI

## A. Pad

1. pad prosty w przód (na przedramiona)

## B. Rzuty

1. duże podcięcie zewnętrzne (osotogari)
2. zagarnięcie biodrem (harai goshi)
3. rzuty biodrowe(o-goshi):
  - z chwytu za głowę
  - z chwytu pod ramieniem
4. rzut barkowy (ippon seoinage)

## C. Różnorodne uderzenia

1. uderzenia nawróconym przedramieniem

## D. Kopnięcia

1. kopnięcie "siekiera"
2. podcięcia wewnętrzne niskimi kopnięciami (wykroczną nogą)
3. \*podcięcie niskim kopnięciem obrotowym
4. \*podcięcie niskim kopnięciem obrotowym "hakiem"  
(\*technika nieobowiązkowa)

## E. Obrony zewnętrzne przed ciosami prostymi (napastnik ukośnie z przodu)

1. Z postawy do walki i postawy neutralnej:
  - napastnik z lewej - obrona przed lewym prostym: blok zewnętrzny lewą ręką i równoczesny kontratak drugą ręką
  - napastnik z prawej - obrona przed prawym prostym: blok zewnętrzny prawą ręką i równoczesny kontratak drugą ręką

**Uwaga!** Obie techniki stosuje się przy ataku pod odpowiednim kątem. W obu obronach należy próbować przechwycić atakującą rękę napastnika.

## F. Obrony przed kopnięciem bocznym

1. obrona zewnętrzna z ruchem w tył i uniesieniem N wykrocznej
2. obrony zewnętrzne z zejściem ukośnie w przód
3. obrona zewnętrzna "zintegrowana"
4. obrony wewnętrzne przedramieniem

## G. Dodatkowe obrony przed kopnięciami

1. obrona przed kopnięciem okrężnym: obrona zewnętrzna "zintegrowana" zakończona obaleniem napastnika
2. obrona przed wysokim kopnięciem okrężnym: obrona przedramieniem zakończona obaleniem napastnika
3. obrona przed kopnięciem obrotowym:
  - obrona zewnętrzna "zintegrowana"
  - obrona wyprzedzająca kopnięciem

## H. Dźwignia nadgarstkowa (tzw. Cavaliere)

1. na wyciągniętej ręce napastnika
2. gdy napastnik ściąga rękę do tułowia
3. wykorzystując nacisk kciukami na grzbiet ręki
4. wykorzystując nacisk przedmiotem lub uderzenie łokciem w grzbiet ręki

# PAS NIEBIESKI

## I. Sposoby atakowania nożem

1. ciosy nożem wykonywane w zależności od rodzaju trzymania: z góry, z dołu, pchnięcia i cięcia

## J. Obrony przed atakiem nożem

1. obrony przed ciosem nożem z góry:
  - kopnięcie frontalne w strefę krocza (lub środek tułowia) i kontynuacja w zależności od reakcji napastnika
  - obrona 360° i kontratak
2. obrony przed ciosem nożem z dołu:
  - kopnięcie frontalne w podbródek (lub środek tułowia) i kontynuacja w zależności od reakcji napastnika
  - obrona 360° i kontratak
  - obrona 360° z zejściem "na zewnątrz" uzbrojonej ręki i kontratak
  - obrona 360° z zamianą rąk i kontratak
3. obrony przed pchnięciem nożem:
  - kopnięcie frontalne w tułów lub dół pachowy
  - unik i kopnięcie okrężne
  - kopnięcie boczne
  - obrona wewnętrzna przedramieniem, przechwycenie uzbrojonej ręki i kontratak
  - obrona wewnętrzna "po przekątnej" z zamianą rąk i kontratak

**Uwaga!** *Wersje zakończenia obrony:* zdystansowanie i kopnięcie, unieruchomienie uzbrojonej ręki i odebranie noża, obezwładnienie dźwignią nadgarstkową i odebranie noża

## K. Obrony przed atakiem pałką

1. atak pałką z góry:
  - krok w przód z "kravdziobem w środek" i kontratak
  - jeden krok w przód z "kravdziobem na zewnątrz" i kontratak
  - dwa kroki w przód z "kravdziobem na zewnątrz", wejściem za napastnika i kontratak
2. atak pałką z boku - uderzeniem "baseballowym"
  - obrona zewnętrzna blokiem "zintegrowanym" i kontratak
3. atak pałką z boku - nisko (na strefę kolana)
  - rzut w przód z uniesionym kolaniem i blokiem przedramieniem, kontratak

## L. Uwalnianie się z chwytu jednorącz za ubranie

1. gwałtowny kontratak z użyciem rąk i nóg
2. obrona "obrotowa"
3. obrona obrotowa zakończona dźwignią łokciową i nadgarstkową
4. obrona z wykorzystaniem dźwigni na kciuk
5. przy uchwycie od tyłu - obrona "obrotowa" i kontratak

## M. Uwalnianie się z chwytu oburącz za ubranie

1. krok w tył z uniesieniem ramienia ponad ręce napastnika i kontratak
2. obrona zakończona dźwignią nadgarstkową i/lub łokciową

## N. Wolna walka 2 x 2 min. z przerwą 30 sek. w formule "full contact"