

PAS CZARNY – I DARGA

(POZIOM MISTRZOWSKI)

UV 1 - Moduł 1: Ataki bez sygnalizowania

Ćwiczenie z postawy neutralnej z partnerem: cios prosty wykonuje się trzema różnymi powierzchniami - wyprostowanymi palcami, nasadą dłoni i pięścią - oraz kopnięcie proste nogą bliższą do napastnika. Wszystkie techniki wykonywane są w przód, ukośnie i w bok.

1. cios prosty
2. kopnięcie proste
3. kombinacja: kopnięcie-cios (cios ręką od strony kopiącej nogi)
4. kombinacja: cios-kopnięcie (kopnięcie nogą od strony uderzającej ręki)

UV 2 - Moduł 2: Skodyfikowana walka z cieniem 3 minuty

Poruszanie się we wszystkich kierunkach z kombinacjami ciosów, kopnięć i uników. W czasie kombinacji ciosów należy stosować płynnie i na przemian 3 różne powierzchnie uderzające dłoni: wyprostowane palce, nasadę i pięść.

Układ technik obowiązkowych:

1. lewy prosty z ruchem w przód
2. lewy prosty z ruchem w tył
3. lewy prosty z ruchem w prawo
4. lewy prosty z ruchem w lewo

Kopnięcia nogą wykroczną po dokroku:

5. proste
6. okrężne
7. boczne
8. okrężne odwrotne
9. proste w tył

Kopnięcia nogą wykroczną z poślizgiem na nodze podporowej:

10. proste
11. okrężne
12. boczne
13. okrężne odwrotne

Układ obowiązkowy należy wykonać minimum 1 raz ściśle przestrzegając kolejności wykonania jego elementów. Dodatkowo należy wykonać minimum 20 kopnięć w kombinacjach z ciosami zadawanymi różnymi powierzchniami dłoni. Poza tymi elementami technicznie walka z cieniem jest improwizowana.

UV 3 - Moduł 3: Obrony przed kopnięciami i ciosami

Z postawy do walki wykonuje się obrony i kontynuuje kombinacjami zawierającymi minimum 2 ciosy - całość zakończona sprowadzeniem napastnika do pozycji przygotowującej do obalenia i równocześnie bezpiecznej.

- A. Obrony przed sekwencją znanych ataków:
 - przed lewym/prawym ciosem prostym w twarz uderzanym różną powierzchnią ręki
 - przed lewym/prawym ciosem prostym w tułów
 - przed lewym/prawym kopnięciem prostym w tułów
 - przed lewym/prawym kopnięciem okrężnym na poziom średni
 - przed lewym/prawym kopnięciem bocznym na poziom średni
- B. Obrony przed wszystkimi niskimi kopnięciami.

PAS CZARNY – I DARGA

(POZIOM MISTRZOWSKI)

C. Obrony przed ciosami i kopnięciami z elementem zaskoczenia (5 powtórzeń).

Wykonując powyższe obrony należy przestrzegać następujących zasad:

- zabroniony jest ruch w tył w czasie ataku partnera
- należy łączyć obronę z równoczesnym kontratakami
- należy kontynuować kontratak nawet w przypadku otrzymania trafienia
- w czasie obrony i pierwszego kontrataku należy unikać zbędnych i nielogicznych ruchów

UV 4 - Moduł 4: Obrony przed obchwytnymi

Uwalnianie się ze wszystkich duszeń i obchwytnych - z przodu, z tyłu i z boku, z elementem zaskoczenia. Kontynuowane kontrataki muszą zawierać minimum 2 ciosy.

UV 5 - Moduł 5: Obrony przed atakami nożem i pałką

- A. Podstawowe obrony przed atakami nożem i pałką - ataki wykonywane prawą i lewą ręką:
1. pałką: uderzenie pionowe z góry / uderzenie poziome - na 3 wysokości
 2. nożem: cios z góry / cios od dołu / pchnięcie - w różnym dystansie i na różną wysokość
- B. Obrona bez broni przed seria ataków dwóch napastników - jeden uzbrojony w pałkę, drugi w nóż (1 minuta)

UV 6 - Moduł 6: Obrony przed zagrożeniem pistoletem

Obrony przed szantażami pistoletem - broń trzymana w prawej i lewej ręce

1. z przodu - broń na wysokości twarzy i tułowia
2. z tyłu - broń przyłożona do głowy, na wysokości ramion, na wysokości pasa

UV 7 - Moduł 7: Walka

Walka bez broni 2 x 2 minuty z 30 sekundową przerwą.

Dozwolone są wszystkie techniki ale dla bezpieczeństwa walczący muszą bezwzględnie przestrzegać następujących zasad:

- w przypadku czystego i mocnego trafienia przeciwnika, kontynuowany po nim atak musi być lekki lub całkowicie przerwany
- dozwolone są tylko pozorowane ciosy głową
- zabronione są ataki w punkty vitalne (np. gardło, kręgosłup) i wrażliwe części ciała (np. stawy) - w te miejsca dopuszcza się tylko pozorowane ataki
- w przypadku otrzymania czystego trafienia w strefę krocza, walczący musi zaznaczyć przewagę przeciwnika oddając inicjatywę przez przerwanie ataków i wycofanie się na jeden lub dwa kroki
- walka nie jest oceniana w kategorii "wygrany - przegrany" - oceniana jest ogólna postawa walczących
- walczący nie mogą unikać walki dając dowód swojej odwagi, determinacji oraz opanowania, równocześnie prezentując swój poziom techniczny i okazując szacunek przeciwnikowi