

PAS CZARNY – II DARGA

(POZIOM MISTRZOWSKI)

UV 1 - Moduł 1: Ataki bez sygnalizowania

Ćwiczenie z postawy neutralnej z partnerem: ciosy proste wykonuje się trzema różnymi powierzchniami - wyprostowanymi palcami, nasadą dłoni i pięścią. Wszystkie techniki wykonywane są w przód, ukośnie i w bok.

1. kombinacja: dwa ciosy proste i dwa ciosy łokciem
2. kombinacja: kopnięcie proste i dwa ciosy proste zakończona dwoma ciosami łokciem. Np.: lewe kopnięcie, lewy prosty wyprostowanymi palcami, prawy prosty nasadą ręki, lewy cios łokciem, prawy cios łokciem
3. kombinacja: dwa ciosy proste i dwa ciosy sierpowe zakończona kopnięciem prostym. Np.: prawy prosty wyprostowanymi palcami, lewy prosty nasadą ręki, prawy sierpowy, lewy sierpowy, lewe kopnięcie proste

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 - z zatrzymaniem i utrzymaniem nogi w powietrzu
 8. okrężne odwrotne
 9. proste w tył
 10. minimum 10 kopnięć nogą wykroczną bez stawiania jej na podłożu między kopnięciami
- Kopnięcia z wysokości:
11. proste i po obrocie wewnętrzne prostą nogą-oba kopnięcia wykonywane prawą nogą dla praworęcznych
 12. jw. ale rozpoczęcie prawym kopnięciem okrężnym
 13. jw. - oba kopnięcia okrężne
 14. kopnięcie obrotowe prostą prawą nogą - krawędzią stopy
 15. odwrotne kopnięcie obrotowe – piętą

Kopnięcia nogą wykroczną z poślizgiem na nodze podporowej:

16. proste
17. okrężne
18. boczne - z zatrzymaniem nogi w powietrzu
19. 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 zadanymi różnymi powierzchniami dłoni. Poza tymi elementami technicznie walka z cieniem jest improwizowana.

PAS CZARNY – II DARGA

(POZIOM MISTRZOWSKI)

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 obaleniem napastnika z minimalnym użyciem siły w technikach.

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

Uwalnianie się ze wszystkich duszeń i obchwyków - z przodu, z tyłu i z boku, z elementem zaskoczenia. Kontynuowane kontrataki muszą zawierać minimum 2 ciosy i każdorazowo kończyć się obaleniem napastnika.

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 min. 30 sek.)
- C. Ataki z różnych kierunków: obrony i kontrataki przed wszystkimi atakami nożem i pałką zakończone rozbrojeniem napastnika.
- D. Atak nożem poprzedzony uchwycem lub ciosem:
 - 1. napastnik chwyta jedną ręką i atakuje nożem drugą
 - 2. napastnik uderza lub kopie i atakuje nożem
- E. Obrona przed szantażami nożem - wszystkie szantaże - wykonywane w miejscu i w ruchu
- F. Wykorzystanie noża i pałki w samoobronie i walce wręcz - przeciwko nożowi i pałce

UV 6 - Moduł 6: Obrony przed zagrożeniem pistoletem

- A. Obrony przed szantażami pistoletem - broń trzymana w prawej i lewej ręce. Wszystkie szantaże - wykonywane w miejscu i w ruchu:
 - 1. z przodu - broń na wysokości twarzy i tułowia
 - 2. z tyłu - broń przyłożona do głowy, na wysokości ramion, na wysokości pasa
 - 3. z boku - broń przyłożona do głowy - skroni, ucha i do tułowia - za i przed ramieniem
- B. Obrona osoby trzeciej - rozbrojenie i obezwładnienie napastnika uzbrojonego w pistolet lub granat

PAS CZARNY – II DARGA (POZIOM MISTRZOWSKI)

UV 7 - Moduł 7: Walka

Walka bez broni 2 x 2 minuty z 30 sekundowa 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

Maksimum 5 minut przerwy i walka z dwoma przeciwnikami w formule "light contact".

