

Stowarzyszenie Krav Maga Polska

PAS ŻÓŁTY

UV 1 – TECHNIKI Z POSTAWY NEUTRALNEJ

UDERZENIA BEZ SYGNALIZACJI

- a) Uderzenia głową (bez chwytu i z chwytem za rękę i z kontrolą przedramieniem).
- b) 9 uderzeń łokciem
 - 1. Z przodu:
 - a. Po okręgu w twarz (wykonywane w krótkim dystansie i z dojsciem).
 - b. Z dołu w górę w twarz.
 - c. Z góry w dół w kręgosłup lub potylicę (napastnik pochylony).
 - 2. Z boku:
 - a. Proste uderzenie w bok wykonywane bliższą ręką.
 - b. Uderzenie po okręgu wykonywane dalszą ręką.
 - c. Z dołu w górę.
 - 3. W tył:
 - a. Po okręgu w twarz.
 - b. Proste w tył (na mostek lub brzuch).
 - c. Z dołu w górę.
- c) Ciosy proste: pięścią, nasadą dłoni lub wyprostowanymi palcami. Uderzenia wykonywane w miejscu, z ruchem w przód lub z ruchem w tył.
- d) Uderzenie sierpowe.
- e) Uderzenie pięścią młotem – napastnik stoi z boku.
- f) Kopnięcia (wszystkie kopnięcia wykonywane są w miejscu i z dojsciem).
 - 1. Kopnięcie proste kolaniem.
 - 2. Kopnięcie kolaniem okrężne.
 - 3. Kopnięcie proste w przód.
 - 4. Kopnięcie okrężne z postawy neutralnej (niska i średnia wysokość).
 - 5. Kopnięcie boczne z postawy neutralnej (niska i średnia wysokość).
 - 6. Kopnięcie proste w tył (napastnik stoi z tyłu).

OBRONY

- g) Stopowanie napastnika uderzeniem prostym (pięścią, otwartą dłonią lub wyprostowanymi palcami). Technika wykonywana w miejscu oraz z ruchem w przód lub w tył w zależności od czasu reakcji.
- h) Obrona 360 stopni – bez kontrataku i z kontratakiem. Atak wykonywany na wysoką strefę (głowę).
- i) Obrony przed uderzeniem prostym.
 - 1. Obrona wewnętrzna dłonią.
 - 2. Obrona symultaniczna z kontratakiem:
 - a. Przed lewym prostym: obrona wewnętrzna prawą dłonią z równoczesnym kontratakiem lewym prostym.
 - b. Przed prawym prostym: obrona wewnętrzna lewą dłonią z równoczesnym kontratakiem prawym prostym.
- j) Obrony przed niskim kopnięciem prostym.
 - 1. Napastnik z przodu: blok stopą z palcami skierowanymi do wewnątrz.

2. Napastnik z boku: blok stopą z palcami skierowanymi do wewnątrz.
- k) Obrony przed niskim kopnięciem okrężnym.
1. Blok piszczelem.
 2. Obrona wyprzedzająca kopnięciem w krocze.
- l) Obrony przed średnim i wysokim kopnięciem okrężnym.
1. Blok zewnętrzny przedramieniem i kontratak kopnięciem w krocze (obrona wykonywana w miejscu – bez zejścia).

UV 2 – OBRONY PRZED CHWYTEM LUB DUSZENIEM

- a) Obrona przed duszeniem z przodu:
1. Stopowanie napastnika ciosem pięścią, nasadą ręki lub wyprostowanymi palcami w początkowej fazie ataku.
 2. Zerwanie jednorącz ręki napastnika i kontratak drugą ręką.
 3. Zerwanie oburącz rąk napastnika i kontratak kopnięciem kolaniem.
- b) Obrona przed duszeniem pod pachą - tzw. krawatem.
- c) Obrona przed duszeniem z boku.
- d) Obrona przed duszeniem z tyłu - napastnik stoi w miejscu.
- e) Obrona przed duszeniem z tyłu – napastnik ciągnie: zerwanie oburącz rąk napastnika z krokiem ukośnie w tył, ciosem dłonią w strefę krocza i łokciem w brodę, następnie obrót o 180 stopni i niskie kopnięcie okrężne w dół. Dopuszczalne jest także wyjście z dźwignią na nadgarstek i inne formy zakończenia techniki.

UV 3 – PADY I PRZEWROTY

- a) Przewrót w przód w przez lewe/prawe ramię.
- b) Przewrót w tył przez lewe/prawe ramię.
- c) Pad w przód z amortyzacją na dłoniach.
- d) Pad w bok.
- e) Pad w tył.

UV 4 – TECHNIKI Z POSTAWY DO WALKI

Wszystkie uderzenia wykonujemy w pierwszej fazie w miejscu, następnie w ruchu.

POZYCJE PODSTAWOWE

- a) Klasyczna postawa do walki.
- b) Poruszanie się w postawie do walki we wszystkich kierunkach.
- c) Poruszaniem się w postawie do walki – zejścia z linii ataku ze zmianą kierunku i dystansu do napastnika.

UDERZENIA I KOPNIĘCIA

- d) Uderzenie głową.
- e) Uderzenia łokciem:
1. Po okręgu w przód.
 2. Po okręgu z góry w dół.
 3. Z dołu w górę.
 4. Przedramieniem w przód (w szczękę) – uderza ręka po stronie nogi wykroczonej.
 5. Niskie proste w przód (na wysokość mostka).
- f) Ciosy:
1. Uderzenia proste: pięścią, otwartą dłonią lub wyprostowanymi palcami.
 2. Uderzenia proste: pięścią, otwartą dłonią lub wyprostowanymi palcami z ruchem w przód, w tył i w bok.

3. Niskie uderzenia w przód (w korpus).
 4. Proste kombinacje ciosów.
 5. Uderzenie sierpowe (krótkie, długie) na różne wysokości.
- g) Uderzenie pięścią młotem (przez gardę, ze ściągnięciem gardy).
- h) Kopnięcia:
1. Kopnięcie kolaniem proste.
 2. Kopnięcie kolaniem okrężne.
 3. Kopnięcie proste w przód (noga wykroczna i zakroczna) – w krocze.
 4. Kopnięcie okrężne (noga wykroczna i zakroczna).
 5. Kopnięcie boczne (noga wykroczna).
 6. Kopnięcie w tył (noga wykroczna) – napastnik z przodu.
 7. Wszystkie kopnięcia wykonywane z dojściem do napastnika.
- i) Proste kombinacje ciosów i kopnięć.
- j) Walka z cieniem z wykorzystaniem wszystkich nauczonych ciosów i kopnięć.

OBRONY PRZED UDERZENIAMI

- k) Obrona symultaniczna przed uderzeniem prostym:
1. Przed lewym prostym: obrona wewnętrzna prawą dłoń z równoczesnym kontratakiem lewym prostym.
 2. Przed prawym prostym: obrona wewnętrzna lewą dłoń z równoczesnym kontratakiem prawym prostym.
- l) Blok zewnętrzny prawą ręką "z nakryciem" i kontratak drugą ręką ciosem prostym (pięść pionowo).
- m) Obrona 360 stopni przed ciosem sierpowym. Obrona wykonywana z jednoczesnym kontratakiem lub kontratakiem w drugim tempie.
- n) Obrona przed niskim uderzeniem prostym – obrona wewnętrzna przedramieniem i kontratak drugą ręką.

OBRONY PRZED KOPNIĘCIAMI

- o) Obrona przed niskim lewym lub prawym kopnięciem frontalnym (w piszczel, kolano lub na strefę krocza):
1. Obrona wewnętrzna nogą wykroczną i kontratak ciosem prostym.
 2. Obrona stopą nogi wykroczonej (palce skierowane do wewnątrz) i kontratak.
 3. Obrona stopą nogi zakroczonej (palce skierowane na zewnątrz) i kontratak.
- p) Obrona przed kopnięciem frontalnym w tułów: blok wewnętrzny przedramieniem i kontratak ciosem prostym.
- q) Obrony przed niskim kopnięciem okrężnym:
1. "Szttywny" blok z nogą wykroczną na podłożu.
 2. Blok ugiętą i uniesioną nogą (piszczelem).
 3. Unik w tył.
 4. Kiedy napastnik kopie nogą zakroczną: kopnięcie wyprzedzające w strefę krocza.
- r) Obrony przed średnim i wysokim kopnięciem okrężnym: blok zewnętrzny przedramieniem z kopnięciem w strefę krocza.

UV 5 – TECHNIKI W PARTERZE

- a) Ruchy podstawowe:
1. Most.
 2. Krewetka.
- b) Obrony przed napastnikiem w postawie stojącej:
1. Pozycja obronna w parterze.
 2. Kiedy napastnik porusza się:
 - a. Z pozycji na plecach: poruszanie się z wykorzystaniem łokci.
 - b. Z pozycji na plecach: poruszanie się z podporem na stopie.
- c) Garda – otwarta i zamknięta:

1. Osoba broniąca znajduje się w gardzie napastnika: sposoby uderzania i wyjście z gardy.
 2. Napastnik zamknięty w gardzie osoby broniącej:
 - a. Obrony w gardzie przed ciosami – ochrona głowy i dążenie do ściągnięcia głowy przeciwnika.
 - b. Krewetka, zablokowanie biodra napastnika jedną nogą i kopnięcie drugą w głowę, a następnie wstanie.
- d) Techniki w dosiadzie:
1. Osoba broniąca znajduje się w dosiadzie: przyjęcie prawidłowej i stabilnej pozycji, uderzenia i wstanie.
 2. Atakujący znajduje się w dosiadzie:
 - a. Mostek (możliwe wcześniejsze kopnięcie kolaniem w plecy) i zrzucenie napastnika - sweep.
 - b. Obrona przed uderzeniami: obrona głowy i zrzucenie napastnika – sweep.

UV 6 – OBRONY PRZED NOŻEM

- a) Obrona z wykorzystaniem przedmiotów podręcznych (do bloku lub ataku).
- b) Obrona wyprzedzająca przed zagrożeniem atakiem nożem w zależności od dystansu do napastnika (napastnik musi znajdować się w zasięgu ciosu/kopnięcia).
- c) Obrony przed atakiem nożem z góry:
 1. Obrona 360 stopni i kontratak (na jedno lub na dwa tempa).
 2. Kopnięcie w tułów lub w głowę (z ruchem w przód jeśli wymaga tego dystans). W miarę możliwości kopnięcie powinno być wykonywane nogą przeciwległą do atakującej ręki.
- d) Obrony przed atakiem nożem z dołu:
 1. Obrona 360 stopni i kontratak (na jedno lub na dwa tempa).
 2. Kopnięcie w tułów lub w podbródek (z ruchem w przód jeśli wymaga tego dystans). W miarę możliwości kopnięcie powinno być wykonywane nogą przeciwległą do atakującej ręki.