

# Stowarzyszenie Krav Maga Polska

## PAS POMARAŃCZOWY

### UV 1 – TECHNIKI Z POSTAWY NEUTRALNEJ

---

#### UDERZENIA BEZ SYGNALIZACJI

- a) Uderzenie podbródkowe.
- b) Kopnięcie odpychające.
- c) Kopnięcie w tył prostą nogą („hakiem”) – dystans krótki i długi.
- d) Kopnięcia ze slajdem – proste, boczne (z postawy bocznej), okrężne.

#### OBRONY

- e) Obrona przed prostym kopnięciem w tułów lub krocze: blok wewnętrzny przedramieniem lub dłonią (w zależności od wysokości kopnięcia) i kontratak.
- f) Obrona przed prostym kopnięciem w tułów lub krocze: blok wewnętrzny nawróconym przedramieniem (z pięścią) i kontratak.
- g) Obrona przed kopnięciem okrężnym: kontratak wyprzedzający "wejściem" w napastnika.
- h) Obrona przed średnim lub wysokim kopnięciem okrężnym: podwójny blok przedramionami z zejściem z linii ataku i kontratak ciosem lub kopnięciem.

### UV 2 – OBRONY PRZED CHWYTEM LUB DUSZENIEM

---

- a) Obrona przed duszeniem:
  - 1. Duszenie z przodu – napastnik pcha: obrona „obrotowa” z krokiem w tył i uniesieniem ręki.
  - 2. Duszenie „gilotyną”: chwyt za przedramię, uderzenie w krocze i wyjście z duszenia. Obrona zakończona serią uderzeń i kopnięć lub dźwignią łokciowo-nadgarstkową.
  - 3. Duszenie z tyłu – napastnik pcha: obrona „obrotowa” z krokiem w przód i uniesieniem ręki.
  - 4. Duszenie przedramieniem z tyłu: chwyt za przedramię, uderzenie w krocze i wyjście z duszenia pod ręką atakującą. Kontrola napastnika zakończona obaleniem i obezwładnieniem.
  - 5. Duszenie przedramieniem z tyłu – napastnik wskakuje na plecy (duszenie nie jest do końca założone): obrona rzutem przez ramię.
- b) Uwalnianie się z chwytu za ręce:
  - 1. Obrony przed chwytem jednorącz lub oburącz za nadgarstek.
  - 2. Obrona przed chwytem za ręce przez dwóch napastników:
    - a. Zerwanie chwytu i kopnięcie pierwszego napastnika, a następnie drugiego.
    - b. W przypadku wystąpienia trzeciego napastnika zbliżającego się z przodu powyższa obrona poprzedzona jest kopnięciem trzeciego napastnika.
- c) Obrona przed obaleniem chwytem za obie nogi: blokowanie napastnika przedramionami (jeśli możliwe) z równoczesnym wyrzutem nóg w tył lub w bok (nakrywka biodrami).  
Opcjonalnie: przechwyt i skręcenie głowy napastnika.

### UV 3 – PADY I PRZEWROTY

---

- a) Pad w przód wykonywany po obrocie o 180 stopni (w reakcji na pchnięcie napastnika – osoba broniąca wykonuje obrót o 180 stopni, a następnie pad).

- b) Pad w tył z wysokości z przyjęciem postawy obronnej.
- c) Pad w bok z wysokości z przyjęciem postawy obronnej.
- d) Przewrót w przód z wysokości z przyjęciem postawy obronnej.

## UV 4 – TECHNIKI Z POSTAWY DO WALKI

---

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

### UDERZENIA I KOPNIĘCIA

- a) Różne rodzaje uderzeń:
  - 1. Uderzenie podbródkowe.
  - 2. Uderzenie proste nawróconą pięścią.
  - 3. Uderzenie po obrocie (backfist).
- b) Różne rodzaje kopnięć:
  - 1. Kopnięcie odpychające.
  - 2. Kopnięcie w tył prostą nogą („hakiem”) w krocze lub w twarz (napastnik z tyłu).
  - 3. Kopnięcia ze slajdem – proste, boczne (z postawy bocznej), okrężne.

### OBRONY PRZED UDERZENIAMI

- c) Obrony przed uderzeniem prostym:
  - 1. Blok wewnętrzny dłonią i kontratak tą samą ręką:
    - a. Obrona przed prawym prostym: blok lewą dłonią i kontratak lewym prostym.
    - b. Obrona przed lewym prostym: blok prawą dłonią i kontratak prawym prostym.
  - 2. Obrony przedramieniem:
    - a. Obrona przed prawym prostym: blok wewnętrzny lewym przedramieniem i kontratak drugą ręką.
    - b. Obrona przed lewym prostym: blok wewnętrzny lewym przedramieniem ("po przekątnej") i kontratak przedramieniem lub odwróconą pięścią broniącej ręki.
  - 3. Obrony zewnętrzne przed ciosami prostymi wykonywane z bocznej postawy do walki, z jednoczesnym kontratakiem lub z kontratakiem w drugim tempie:
    - a. "krótka" (nr 1, 2, 3)
    - b. "długa" (nr 1, 2, 3)
    - c. obrona nr 4.
    - d. obrona nr 5.

### OBRONY PRZED KOPNIĘCIAMI

- d) Obrona przed kopnięciem prostym w przód:
  - 1. Obrona zewnętrzna z zejściem ukośnie w przód i kontratak.
  - 2. Obrona zewnętrzna "blokiem zintegrowanym" i kontratak.
- e) Obrona przed kopnięciem okrężnym: kontratak wyprzedzający "wejściem" w napastnika.
- f) Obrona przed wysokim kopnięciem okrężnym:
  - 1. Podwójny blok przedramionami z zejściem z linii ataku i kontratak.
  - 2. Blok zewnętrzny przedramieniem i kontratak ciosem w twarz.

### UNIKI I KONTRY

- g) Obrona przed uderzeniem prostym w przód: obrona wewnętrzna dłonią z unikiem tułowiem w tył i kontratak kopnięciem.
- h) Obrona przed uderzeniem prostym: zejście w bok (bokserskie) z jednoczesnym kontratakiem ciosem w tułów.

### OBALENIA

- i) Obalenie przeciwnika chwytem za obie nogi.

## UV 5 – TECHNIKI W PARTERZE

---

- a) Obrona w pozycji leżącej przed dojściem napastnika do boku lub głowy: poruszanie w pozycji i blokowanie napastnika stopą na biodrze.
- b) Obrona w pozycji leżącej:
  - 1. Garda w pozycji bocznej:
    - a. Opanowanie prawidłowej pozycji.
    - b. Blokowanie napastnika stopą na biodrze, kopnięcie w twarz.
    - c. Wycięcie nogami i przerzucenie napastnika na plecy (scissor sweep).
  - 2. Pozycja gardy, głowa napastnika znajduje się na klatce piersiowej osoby broniącej:
    - a. Kontrola: przechwyt ramienia i ściągnięcie głowy napastnika: atakowanie przeciwnika, który znajduje się w naszej gardzie z wykorzystaniem palców w oczy, uderzeń dłonią, łokciem oraz piętami.
    - b. Wyjście: atak na oczy w celu stworzenia przestrzeni, blok stopą na biodrze i kopnięcie w twarz – wstanie w tył lub przejście do bocznej gardy.
  - 3. Napastnik wstaje:
    - a. Chwyt i zablokowanie nóg i obalenie pchnięciem biodrami w górę, przejście do dosiady.
    - b. Napastnik ma jedną nogę cofniętą: chwyt i zablokowanie bliższej nogi, wycięcie drugiej nogi napastnika i wypchnięcie drugą nogą (hook sweep).
- c) Napastnik w dosiady:
  - 1. Most, a następnie wyjście krewetką, wypchnięcie biodra napastnika i wyjęcie kolana, a następnie w zależności od dystansu:
    - a. Duży dystans: blokowanie napastnika stopą na biodrze i kopnięcie w twarz.
    - b. Krótki dystans: utworzenie przestrzeni z wykorzystaniem przedramienia lub atakiem palcami w oczy i przejście do bocznej pozycji gardy.
    - c. Atakujący przyciska głowę do klatki osoby broniącej: chwyt za głowę z atakiem palcami w oczy, wyjście krewetką, zablokowanie biodra napastnika stopą i kopnięcie w twarz.
  - 2. Uwalnianie się z dosiady z przyciskaniem rąk do podłoża (zanim dotkną podłoża): zrzucenie napastnika ruchem bioder i kontratak.

## UV 6 – OBRONY PRZED NOŻEM

---

- a) Atak nożem z góry:
  - 1. Obrona 360 stopni i kontratak (minimum 2 uderzenia), przechwyt i kontrola ręki atakującej. Bez rozbrojenia.
  - 2. Kopnięcie w tułów lub w głowę (z ruchem w przód jeśli wymaga tego dystans) i kontynuacja techniki w zależności od sytuacji. Bez rozbrojenia.
  - 3. Kopnięcie w podbródek lub tułów z jednoczesnym przeskokiem w bok (w kierunku przeciwnym do noża) w zależności od dystansu. Kontynuacja techniki w zależności od sytuacji. Bez rozbrojenia.
- b) Atak nożem z dołu:
  - 1. Obrona 360 stopni i kontratak ze sprowadzeniem napastnika do kontroli w parterze. Bez rozbrojenia.
  - 2. Kopnięcie w tułów lub w (z ruchem w przód jeśli wymaga tego dystans). Kontynuacja techniki w zależności od sytuacji. Bez rozbrojenia.
  - 3. Kopnięcie w podbródek lub tułów z jednoczesnym przeskokiem w bok (w kierunku przeciwnym do noża) w zależności od dystansu. Kontynuacja techniki w zależności od sytuacji. Bez rozbrojenia.

## UV 7 – WALKA

---

Walka 2 x 2 minuty z przerwą 30 sekund wg poniższych zasad:

- a) Walka full contact dla studentów w wieku 18-40 lat, light contact dla studentów powyżej 40 lat.

- b) Kategoria wagowa – różnica +/- 10 kg.
- c) Rękawice minimum 12 oz.
- d) Komplet ochraniaczy.
- e) Uczestnicy nie są oceniani pod kątem wygranej, ale przez następujące punkty:
  - Wykazanie się odwagą, determinacją, trzeźwością umysłu i opanowaniem pod presją;
  - Nie unikanie kontaktu: świadome angażowanie się w fizyczną walkę z przeciwnikiem;
  - Szanowanie swojego przeciwnika;
  - W czasie walki uderzenie w tył głowy, kręgosłup, szyję, palce w oczy są delikatne i bezpieczne – jest to sygnalizacja, nie uderzenie;
  - Jeżeli uczeń zostanie uderzony w krocze musi wykonać kilka kroków w tył, aby uznać przewagę uzyskaną przez przeciwnika;
  - Jeżeli walka wchodzi w parter rękawice mogą być zdejmowane, ale ciosy i wejścia w oczy mogą być jedynie sygnalizowane;
  - Jeżeli uczeń podczas walki otrzyma mocny cios walka może zostać przerwana lub przeniesiona do formuły light contact;

