

Stowarzyszenie Krav Maga Polska

PAS ZIELONY

UV 1 – TECHNIKI Z POSTAWY NEUTRALNEJ

UDERZENIA BEZ SYGNALIZACJI

- a) Uderzenie przedramieniem lub kantem dłoni w szyję (dłoń ułożona naturalnie, dłoń odwrócona).
- b) Kopnięcie po łuku:
 - 1. Na zewnątrz.
 - 2. Do wewnątrz.
- c) Kopnięcie nożycowe z wysoku.

OBRONY

- d) Obrona przed kopnięciem prostym w przód:
 - 1. Przeskok z zejściem z linii ataku i równoczesnym kopnięciem w strefę krocza.
 - 2. Zejście z linii ataku z równoczesnym ciosem prostym i kontratak.

UV 2 – OBRONY PRZED CHWYTEM LUB DUSZENIEM

- a) Uwalnianie się z chwytu za włosy:
 - 1. Gdy napastnik stoi z przodu i nie ciągnie za włosy.
 - 2. Gdy napastnik ciągnie za włosy z przodu.
 - 3. Gdy napastnik ciągnie za włosy z boku.
 - 4. Gdy napastnik trzyma za włosy z boku i ciągnie w tył.
 - 5. Gdy napastnik ciągnie za włosy do tyłu.
- b) Obrony przed obchwytem z przodu:
 - 1. Gdy ramiona są obchwycone (wariant przed zamknięciem obchwytu i po zamknięciu obchwytu).
 - 2. Gdy ramiona są wolne:
 - a. Działanie na nos lub oczy napastnika.
 - b. Chwyt za włosy i dźwignia na kręgosłup szyjny.
 - 3. Gdy ramiona są wolne, a chwyt założony jest nisko:
 - a. Kontratak wyprzedzający kopnięciem kolanem lub łokciem z góry i „ucieczka” biodrami (kopnięcie wykonywane w krocze; łokcie uderzane w tył szyi/głowy).
 - b. Chwyt za włosy i dźwignia na kręgosłup szyjny.
 - c. Obrona przed „wejściem” w nogi: wejście przedramieniem pod szyję i blokada karku z obrotem, dopuszczalny atak na oczy.
 - 4. Gdy napastnik unosi do góry.
- c) Obrony przed obchwytem z boku:
 - 1. Cofnięcie bioder i atak na krocze.
 - 2. Gdy napastnik unosi do góry: kopnięcie kolanem lub zahaczenie nogą, uwolnienie ręki i atak na oczy.
- d) Obrony przed obchwytem z tyłu:
 - 1. Gdy ramiona są obchwycone.
 - 2. Gdy ramiona są wolne.
 - 3. Gdy napastnik unosi do góry.

UV 3 – PADY I PRZEWROTY

- a) Przewrót w przód z zaznaczeniem fazy lotu.
- b) Przewrót w bok.

UV 4 – TECHNIKI Z POSTAWY DO WALKI

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

UDERZENIA I KOPNIĘCIA

- a) Swing – długi cios sierpowy (overhand) z rotacją pięści bity na twarz i korpus.
- b) Uderzenie kantem dłoni lub przedramieniem.
- c) Kopnięcia:
 - 1. Kopnięcie po łuku:
 - a. Na zewnątrz.
 - b. Do wewnątrz
 - 2. Kopnięcie okrężne odwrotne.
 - 3. Kopnięcie proste z zamianą nóg po wyskoku (wykonywane w celu zdystansowania).
 - 4. Kopnięcie nożycowe z wyskoku.
 - 5. Kopnięcia po obrocie:
 - a. „Hakiem” w tył.
 - b. Proste w tył.
 - c. Boczne w tył.
 - d. Okrężne w tył.
 - e. Po łuku.

OBRONY PRZED UDERZENIAMI

- d) Obrony przed uderzeniem prostym:
 - 1. Obrona (tylko przed prawym prostym): blok zewnętrzny lewym ramieniem pod atakującą ręką napastnika zakończony ciosem.
 - 2. Obrona (przed lewym i prawym prostym): blok wewnętrzny ramieniem nad atakującą ręką napastnika zakończony ciosem.
- e) Obrony przed kombinacją dwóch ciosów prostych:
 - 1. Dwie obrony wewnętrzne z unikiem w tył i kontratak ciosem lub kopnięciem
 - 2. Unik w tył przed pierwszym atakiem i obrona zewnętrzna "z nakryciem" przed drugim ciosem z równoczesnym kontratakem ciosem prostym
- f) Obrona przed niskim uderzeniem prostym:
 - 1. Blok zewnętrzny dłonią z zejściem w bok i kontratak.

OBRONY PRZED KOPNIĘCIAMI

- g) Obrona przed kopnięciem prostym w przód:
 - 1. Przeskok z zejściem z linii ataku i równoczesnym kopnięciem w strefę kroczną.
 - 2. Zejście z linii ataku z równoczesnym ciosem prostym i kontratak.

DŹWIGNIE NADGARSTKOWE

- h) Napastnik ma zaciśniętą pięść: chwyt za nadgarstek oraz pięść i wykonanie dźwigni w zależności od reakcji napastnika (ręka wyciągnięta lub ściągana do tułowia).
- i) Napastnik ma dłoń otwartą: wykorzystując nacisk kciukami na grzbiet ręki wykonanie dźwigni w zależności od reakcji napastnika (ręka wyciągnięta lub ściągana do tułowia).
- j) Wykorzystując nacisk przedmiotem lub uderzenie łokciem w grzbiet ręki.

UV 5 – TECHNIKI W PARTERZE

- a) Napastnik znajduje się w gardzie osoby broniącej i chroni głowę:
 1. Spychanie głowy napastnika w dół, wyjście krawatką, uderzenie łokciem i wstanie do tyłu.
 2. Atak na oczy, wyjście krawatką, następnie w zależności od dystansu:
 - a. Blokada biodra napastnika stopą, kopnięcie w twarz drugą nogą i wstanie do tyłu.
 - b. Przejście do bocznej gardy.
- b) Obrony przed duszeniem obręcz z dosiadu:
 1. Zerwanie chwytu i kontratak w oczy.
 2. Zerwanie chwytu i zrzuć napastnika ruchem bioder, kontratak.
 3. Podbicie łokci, zrzuć napastnika ruchem bioder i kontratak.
 4. Gdy napastnik dusi trzymając głowę nisko:
 - a. Blokada ręki napastnika, atak na oczy (jeśli nie ma możliwości – ręka pracuje na biodrze) i zrzuć ruchem bioder w kierunku kontrolowanej ręki.
 - b. Blokada ręki napastnika, uderzenie w potylicę i zrzuć ruchem bioder w kierunku kontrolowanej ręki.
- c) Pozycja boczna:
 1. Opanowanie prawidłowej pozycji, sposobów uderzania i wstawiania.
 2. Atakujący w pozycji bocznej na osobie broniącej: atak na oczy i most w celu zdystansowania, wykonanie krawatki i:
 - a. Duży dystans: blokada biodra napastnika stopą i kopnięcie drugą nogą w twarz.
 - b. Krótki dystans: przejście do bocznej gardy.
 - c. Atakujący przyciska głowę do klatki osoby broniącej: krawatka i przejście do gardy.

UV 6 – OBRONY PRZED NOŻEM

Każda technika zakończona kontrolą nad nożem (zabranie, obalenie, dźwignia).

- a) Różne sposoby atakowania nożem.
- b) Atak nożem z góry: obrona 360 stopni i kontratak (minimum 2 uderzenia), przechwyt i kontrola ręki atakującej i rozbrojenie.
- c) Atak nożem z dołu: obrona 360 stopni i kontratak ze sprowadzeniem napastnika do kontroli w parterze, rozbrojenie.
- d) Obrony przed pchnięciem nożem:
 1. Kopnięcie frontalne w tułów lub dół pachowy.
 2. Kopnięcie frontalne w podbródek (lub środek tułowia) z jednoczesnym krokiem w bok. Kontratak w zależności od sytuacji.
 3. Unik z zejściem ukośnie w przód i kopnięcie boczne lub okrężne.
 4. Obrona wewnętrzna przedramieniem, przechwycenie uzbrojonej ręki, kontratak i rozbrojenie.
 5. Obrona wewnętrzna "po przekątnej" z zamianą rąk i kontratak.

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;

