

Stowarzyszenie Krav Maga Polska

PAS NIEBIESKI

UV 1 – TECHNIKI Z POSTAWY NEUTRALNEJ

UDERZENIA BEZ SYGNALIZACJI

- a) Uderzenie kantem dłoni lub przedramieniem.

OBRONY

- b) Obrona przed uderzeniem prostym – napastnik z boku:
1. Obrona zewnętrzna lewą ręką przed uderzeniem lewym prostym.
 2. Obrona zewnętrzna prawą ręką przed uderzeniem prawym prostym.
W obu przypadkach należy dążyć do przechwytu atakującej ręki.
- c) Obrona przed średnim lub wysokim kopnięciem okrężnym: obrona „zintegrowana”, kontratak i w miarę możliwości obalenie napastnika.

UV 2 – OBRONY PRZED CHWYTEM LUB DUSZENIEM

- a) Uwalnianie się z chwytu jednoręcz za ubranie:
1. Gwałtowny kontratak z użyciem rąk i nóg.
 2. Krok w tył i szybkie zerwanie chwytu ruchem okrężnym ręki do wewnątrz.
 3. Jak wyżej z założeniem dźwigni łokciowej.
 4. Krok w tył i szybkie zerwanie chwytu ruchem okrężnym ręki na zewnątrz.
 5. Jak wyżej z założeniem dźwigni łokciowej
 6. Dźwignia na kciuk ręki chwytającej (dźwignia założona poprzez dociśnięcie kciuka do wnętrza dłoni lub przechwyt i wywinięcie na zewnątrz). Druga ręka kontroluje nadgarstek lub utrzymuje napastnika w dystansie.
- b) Uwalnianie się z chwytu oburącz za ubranie:
1. Krok w tył z uniesieniem ramienia ponad ręce napastnika i kontratak pięścią młotem lub krawędzią dłoni lub łokciem oraz kopnięciem kolaniem.
 2. Obrona zakończona dźwignią nadgarstkową i/lub łokciową.
 3. Dźwignia na kciuk.
- c) Uwalnianie się z chwytu za ramię (napastnik z tyłu, ciągnie lub nie): uniesienie ręki, obrót na zewnątrz i kontratak.

UV 3 – PADY I PRZEWROTY

- a) Pad w przód na przedramiona.

UV 4 – TECHNIKI Z POSTAWY DO WALKI

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

RÓŻNE RODZAJE UDERZEŃ I KOPNIĘĆ

- a) Kopnięcie „siekiera” (Kakato).
- b) Uderzenie krawędzią dłoni lub wewnętrzną częścią przedramienia.

OBRONY PRZED KOPNIĘCIAMI

- c) Obrony przed kopnięciem bocznym:
 - 1. Obrona zewnętrzna z ruchem w tył, wygarnięciem nogi atakującej i kontratak.
 - 2. Obrona zewnętrzna przednią ręką z zejściem ukośnie w przód nogą zakroczną.
 - 3. Obrona zewnętrzna tylną ręką z zejściem ukośnie w przód nogą wykroczną.
 - 4. Obrona zewnętrzna „zintegrowana” wykonywana ręką tylną.
 - 5. Obrona wewnętrzna przedramieniem wykonywana w przypadku kopnięcia na korpus lub głowę.
- d) Obrony przed kopnięciem obrotowym:
 - 1. Napastnik kopie nogą wykroczną: obrona zewnętrzna "zintegrowana" z próbą przechwycenia nogi kopiącej. Dopuszczalne obalenie napastnika.
 - 2. Napastnik kopie nogą zakroczną: obrona zewnętrzna "zintegrowana" z próbą przechwycenia nogi kopiącej. Dopuszczalne obalenie napastnika.
 - 3. Obrona wyprzedzająca kopnięciem.
- e) Obrona przed wysokim kopnięciem okrężnym: obrona przedramieniem zakończona obaleniem napastnika.

PODCIĘCIA

- f) Podcięcie wewnętrzne niskimi kopnięciami (wykroczną nogą) – dopuszczalne wykonanie po dokroku do napastnika.
- g) Podcięcie zewnętrzne niskim kopnięciem (zakroczną nogą) po przekroku.
- h) Podcięcie niskim kopnięciem obrotowym "hakiem".

RZUTY

- i) Duże podcięcie zewnętrzne (osotogari).
- j) Rzut biodrowy (o-goshi) z chwytu za głowę. Dopuszczalne podcięcie nogą.
- k) Rzut biodrowy (o-goshi) z chwytu za biodro. Dopuszczalne podcięcie nogą.
- l) Rzut barkowy (ippon seoinage). Dopuszczalne podcięcie nogą.
- m) Podcięcie nogi wykrocznej lub zakrocznej napastnika (zbliżone do ko uchi-gari / ouchi-gari).
- n) Obalenie w tył z zastawieniem wyprostowaną nogą nóg napastnika (napastnik stoi tyłem do osoby broniącej).

UV 5 – TECHNIKI W PARTERZE

- a) Napastnik znajduje się w gardzie osoby broniącej:
 - 1. Obrona przed duszeniem przedramieniem: atak na oczy, wyjście krawetką i:
 - a. Jeśli napastnik znajduje się dalej: zablokowanie biodra stopą i kopnięcie w twarz.
 - b. Jeśli napastnik znajduje się blisko: przyjęcie bocznej pozycji gardy.
 - 2. Obrona przed próbą gwałtu. Napastnik trzyma ręce pod nogami osoby broniącej:
 - a. Jeśli jest możliwość: atak palcami w oczy, uwolnienie nogi i kopnięcie w głowę.
 - b. Przejście do duszenia: ułożenie dłoni na szyi napastnika i ściśnięcie ich nogami.
- b) Obrona przed napastnikiem w dosiadzie. Napastnik dusi przedramieniem: zbitcie łokcia, kłincz ramienia i głowy („telefon”), sweep.
- c) Obrony przed duszeniem oburącz w postawie leżącej - napastnik kłęczy obok:
 - 1. Zerwanie chwytu i zdystansowanie, umieszczenie nogi na łuku żebrowym i kontratak kopnięciem drugą nogą.
 - 2. Jak wyżej, z obaleniem przeciwnika zamiast kopnięcia. Wykonanie dźwigni łokciowej lub kopnięcie piętą. Wstanie.
- d) Obrona przed duszeniem gilotyną:
 - 1. Atak na oczy.
 - 2. Wsuniecie ręki za plecy napastnika, ruch w przód i duszenie ramieniem. Jeśli technika nie zadziała, spróbuj ataku na oczy.

UV 6 – OBRONY PRZED NOŻEM I PAŁKĄ

OBRONY PRZED CIĘCIEM NOŻEM

- a) Rzut przedmiotem w napastnika przed rozpoczęciem ataku i kontratak.
- b) Kopnięciem w przód.
- c) Przed cięciem wykonywanym z nadgarstka - unik i kopnięcie okrężne.
- d) Unik w tył przed pierwszym cięciem i zablokowanie drugiego cięcia, kontratak i zablokowanie uzbrojonego ramienia zakończone rozbrojeniem – 4 wersje:
 1. blok przedramionami a następnie kontratak „dalszą” ręką i zablokowanie „bliższą” ręką.
 2. blok przedramionami a następnie kontratak najpierw „bliższą” ręką.
 3. równoczesny blok „bliższą” ręką i kontratak „dalszą” ręką.
 4. równoczesny blok „dalszą” ręką i kontratak „bliższą” ręką.
- e) W bliskim dystansie obrona 360° przy pierwszym cięciu.

Wersje zakończenia obrony: zdystansowanie i kopnięcie, unieruchomienie uzbrojonej ręki i odebranie noża, obezwładnienie dźwignią nadgarstkową i odebranie noża

OBRONY PRZED ATAKIEM PAŁKĄ

- f) Obrona przed atakiem pałką z góry:
 1. Atak jednoręczny - napastnik naprzeciwko: krok w przód z „kravdziobem w środek” i kontratak.
 2. Atak jednoręczny – napastnik ustawiony pod kątem: jeden lub dwa kroki w przód z „kravdziobem” i kontratak w zależności od ilości wykonanych kroków i dystansu.
- g) Atak pałką z boku – uderzeniem „baseballowym”: obrona zewnętrzna blokiem „zintegrowanym” i kontratak.
- h) Atak pałką z boku – nisko (na strefę kolana): rzut w przód z uniesionym kolanem i blokiem przedramieniem, 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;