

Stowarzyszenie Krav Maga Polska

PAS BRĄZOWY

UV 1 – TECHNIKI Z POSTAWY NEUTRALNEJ

UDERZENIA BEZ SYGNALIZACJI

- a) Kombinacje 2 kopnięć (drugie kopnięcie musi być rozpoczęte przed odstawieniem pierwszej nogi):
1. Dwa kopnięcia proste w przód.
 2. Kopnięcie proste w przód i kopnięcie okrężne.
 3. Kopnięcie zewnętrzne po łuku w twarz i kopnięcie frontalne.
 4. Kopnięcie w tył „zahaczające” i kopnięcie w tył.
- b) Kopnięcia z wysoku:
1. Kopnięcie kolanem w przód.
 2. Kopnięcie kolanem okrężne.
 3. Kopnięcie proste w przód.
 4. Kopnięcie okrężne.
 5. Kopnięcie boczne.
 6. Kopnięcie frontalne z wysoku i przed „lądowaniem”: chwyt napastnika i atak drugą ręką uderzeniem pięścią, pięścią młotem lub krawędzią dłoni.

OBRONY

- c) Wyjście z grupy napastników: zwód i wyjście „kravdziobem” z zaznaczeniem wejścia na szyje.

UV 2 – OBRONY PRZED CHWYTEM LUB DUSZENIEM

- a) Obrony przed atakiem „krawatem”:
1. Atak z ciągnięciem w dół: rzut z oparciem kolana między nogami napastnika i objęciem jego tułowia.
 2. Atak z dźwignią na kręgosłup w tył – rzut w tył.
- b) Obrony przed założeniem podwójnego Nelsona:
1. Dźwignią na palce i próbą kopnięcia w krocze jeśli jest możliwość.
 2. Rzutem w przód.
 3. Rzutem w tył.
- c) Obrony przed obchwytem:
1. Obchwyty z przodu z ramionami wolnymi, z pchaniem – obrót z ciosem przedramieniem i rzutem w przód lub obaleniem przez skręt szyi.
 2. Obchwyty z tyłu z ramionami zamkniętymi, napastnik pcha – rzut w przód.
 3. Obchwyty z tyłu z ramionami wolnymi, napastnik pcha – rzut w przód.
- d) Obrona przed próbą założenia dźwigni łokciowo-barkowej:
1. Atak łokciem przeciwległej ręki w momencie rozpoczęcia zakładania dźwigni.
 2. Zejście na podłogę i atak na nogi napastnika.

UV 3 – PADY I PRZEWROTY

- a) Wszystkie pady i przewroty począwszy od złotego pasa.

UV 4 – TECHNIKI Z POSTAWY DO WALKI

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

RÓŻNE RODZAJE UDERZEŃ I KOPNIĘĆ

a) Kopnięcia z wysoku:

1. Kopnięcie kolanem w przód.
2. Kopnięcie kolanem okrężne.
3. Kopnięcie proste w przód.
4. Kopnięcie boczne.
5. Kopnięcie okrężne odwrotne.
6. Kopnięcie okrężne krawędzią stopy.
7. Kopnięcie frontalne nogą zakroczną i, z wysoku, kopnięcie po łuku wewnętrzne po obrocie – tą samą nogą.
8. Kopnięcie okrężne nogą zakroczną i, z wysoku, kopnięcie po łuku wewnętrzne po obrocie – tą samą nogą.
9. Kopnięcie okrężne nogą zakroczną i, z wysoku, kopnięcie okrężne po obrocie – tą samą nogą.

OBRONY

b) Obrony przed różnymi atakami nieuzbrojonego napastnika (minimum 5 uderzeń/kopnięć w kontrataku).

Zasady wykonywania techniki:

1. Nie można się cofać;
2. Jeśli jest możliwość stosujemy obronę symultaniczną;
3. Wykonujemy kontratak nawet jeśli cios napastnika nas dosięgnie;
4. Nie wykonujemy zbędnych ruchów w trakcie kombinacji kontrataku.

UV 5 – TECHNIKI W PARTERZE

a) Obrony w postawie leżącej przed napastnikiem w postawie stojącej:

1. Ataki kopnięciami na nogi (w tym rozbicie nóg kopnięciami w kostki) i krocze napastnika.
2. Zahaczenie stopą nogi napastnika i obalenie naciskiem drugą stopą na kolano.
3. Dojście do nogi napastnika, chwyt dłońmi za stopę i obalenie naciskiem barkiem na kolano.

b) Obrony przed „krawatem” – pozycja z kolan, napastnik ściąga do ziemi.

c) Obrona wyprzedzająca przed dźwignią łokciową (Juji-gatame/balacha): uderzenie w twarz, obrót dłoni kciukiem na zewnątrz i ucieczka ciałem z chwytu.

d) Obrony przed duszeniem „krawatem” (trzymaniem opasującym) w parterze:

1. Nauczanie prawidłowej pozycji.
2. Osoba broniąca leży na plecach, atakujący założył duszenie:
 - a. Chwyt głowy z wykorzystaniem wrażliwych punktów (oczy, nos, broda, kąt ust), ściągnięcie i obrócenie napastnika. Stabilizacja pozycji, kontratak i wstanie.
 - b. Napastnik trzyma głowę wysoko: zahaczenie głowy nogą, ściągnięcie do ziemi, uderzenie i wstanie.
 - c. Napastnik ściąga głowę w przód do ziemi: uderzenie w potylicę otwartą dłonią, przechwyt głowy i obrócenie napastnika.

UV 6 – OBRONY PRZED NOŻEM I PAŁKĄ

OBRONY PRZED ATAKIEM NOŻEM

a) Obrona przed atakiem z dołu (napastnik z boku):

1. Blok przedramieniem z jednoczesnym kontratakiem drugą ręką, kontrola ręki z nożem.
2. Blok przedramieniem i kontratak z zamianą rąk.

- b) Obrony przed atakami nożem napastnika atakującego z różnych kierunków i różnymi sposobami. W przypadku ataku z tyłu osoba broniąca inicjuje atak odwracając głowę.
- c) Obrony ćwiczebne z postawy siedzącej.
- d) Obrony ćwiczebne z postawy leżącej.

OBRONY PRZED ATAKIEM PAŁKĄ

- e) Obrony przed atakami pałką z różnych kierunków i różnymi formami ataku. W przypadku ataku z tyłu osoba broniąca inicjuje atak odwracając głowę.

ATAK PCHNIĘCIEM PAŁKĄ, LUFĄ BRONI LUB BAGNETEM

- f) Blok wewnętrzny z ruchem „w środek”, dochwyt broni oburącz i kontratak.
- g) Blok wewnętrzny z ruchem „na zewnątrz” napastnika, dochwyt broni jednorącz i kontratak.
- h) Blok wewnętrzny z ruchem „na zewnątrz” napastnika, kontratak ciosem przedramieniem i założenie duszenia.
- i) Przed atakiem z góry: zablokowanie przedramienia napastnika w początkowej fazie ataku i kontratak.

UV 7 – OBRONY PRZED BRONIĄ PALNĄ

OBRONY PRZED SZANTAŻEM PISTOLETEM

- a) Z przodu – w różnym dystansie i z bronią przyłożoną na różnej wysokości.
- b) Z boku – broń przyłożona do ciała przed łokciem.
- c) Z boku – broń przyłożona do ciała za łokciem.
- d) Z tyłu – broń przyłożona do ciała na różnej wysokości:
 - 1. na wysokości głowy.
 - 2. na wysokości łopatek (broń dotyka ciała).
 - 3. na wysokości odcinka lędźwiowego.

UV 8 – 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;