



PRAKTIKANT (Practitioner) Level P3

Osnovy pro úroveň P3

Verze: Student - interní použití

Praktikant úroveň 3 (P3)

Technický pilíř

*Technické dovednosti označené * budou součástí testování na danou technickou úroveň. Ostatní obsah je volitelný a bude vybrán zkoušejícím.*

3.1 Zlepšování dovedností, zkušeností a znalostí obsahu osnov P1-P2

3.2 Útočné techniky (úderý a kopy) a pohyb*

1. Pohyb - krok s dopnutím (přeskočením; překročením)
 - a. Postup přední nohou
 - b. Postup zadní nohou - křížení přední nebo zadní
2. Nízké přímé úderý (na tělo)
3. Zvedáky - pěstí nebo dlaní (na bradu nebo solar plexus)
4. Úder kladivem dovnitř - horizontální
5. Úder loktem - horizontální dopředu
6. Hlavička - 5 hlavních úderových bodů a směrů
7. Zkrácení a zvětšení vzdálenosti za použití kopu
 - a. Kop z přední
 - b. Kop ze zadní
 - c. Vykročení do strany s pokrčením těla (bail out) a kop přímý, kruhový nebo side kick
 - d. Ústup přední nebo zadní nohou a kop opačnou

3.3 Takedowny a podmetení

1. **Přední podmetení (Forward Sweep Kick) - nízký kruhový kop**

3.4 Obranné techniky proti úderům a kopům*

1. **Vychylování přímého úderu na tělo nebo přímého kopu na střed těla nebo rozkrok**
 - a. Vnitřní obrana předloktím
 - b. Vnější nízká obrana předloktím (scooping)
2. **Vychylování kopů**
 - a. Vnitřní obrana dlaní proti kopu do rozkroku
3. **Aktivní kryty (instinktivní reakce do strany, krytí rukou nebo předloktím)**
 - a. Dvěma předloktími - přední ruka s loktem nahoře

3.5 Klinč - Chytání a obrany*



1. **Nasazení klinče na krku útočníka (ruce na obou stranách krku)**
2. **Nasazení klinče ze strany - chycení horní paže, a chycení krku / trapéz - obě ruce na jedné straně útočnickova těla nebo každá ruka na jiné straně**
3. **Útoky z klinče**
 - a. Takedown s manipulací
 - b. Údery jako: hlavička, koleno, loket, prsty do očí
4. **Zabránění / obrany klinče**
 - a. Rámování a protiúder
 - b. Přizvednutí ruky, pokrčení a přesun do boku nebo zad

3.6 Prevence a obrany proti chytání za vlasy

1. **Proti chytání a tahání ze všech směrů - výpad ve směru útoku, obrana a protiúder**

3.7 Zem - Zabránit protivníkovi získat kontrolu, vypořádání se s údery

1. **Zabránit protivníkovi získat kontrolu (poté co přejde přes nohy)**
 - a. Braň se útočníkovi, který je na zemi nebo stojí a chce získat dominantní pozici: například mount nebo kravatu ze strany - použij kopy, údery, rámy, kolena nebo holeně, vytvoř prostor; v případě potřeby a vhodnosti útoč na citlivá místa
2. **Vypořádání se s údery**
 - a. Proti útočníkovi sedícímu v mountu nebo stojícímu nad obráncem (mount, nahoře)
 - b. Proti útočníkovi na kolenou nebo stojícím mezi nohama (guard, nahoře)

3.8 Obrany proti ozbrojeným útokům - použití kopů proti všem typům útoků nožem*

1. **Přímý kop**
2. **Side kick**
3. **Bailing out a side kick nebo kruhový kop**

3.9 Použití běžných předmětů - Velká tyč, držení obouruč*

Velký a těžký předmět tyčového typu, v průměru 60 - 100 cm dlouhá s nutnou obsluhou oběma rukama.

1. **Použití velkého tyčovitého předmětu (lokace, získání, různé úchopy)**
2. **Útoky a protiútoky - v pohybu na dlouhou nebo krátkou vzdálenost (úchop jednou nebo oběma rukama)**
 - a. Údery - kruhové nebo přímé údery použitím různých částí předmětu
 - b. Odhození předmětu v případě potřeby a pokračování s údery a kopy

3. Obrany proti kruhovým a přímým úderům (obrány s předmětem drženým jednou nebo oběma rukama)

Uprav útoky a obrany tak, aby vyhovovali použití běžného předmětu.

- a. Blok 360° - blokování kruhových úderů, kopů, útoků tyčí nebo nožem
- b. Vnitřní obrana - vysoká nebo nízká k vychylování vysokých nebo nízkých přímých útoků

3.10 Ochrana třetí osoby - Odvedení útočníka / třetí osoby pryč*

1. Odvedení chráněné osoby do bezpečí

- a. Otočení přes ramena push-pull a vedení do bezpečí (ruka na krku)
- b. Odstrčení chráněné osoby dozadu pomocí předloktí přes hrudník

2. Odvedení útočníka pryč

1. Přístup k útočníkovi zezadu - poté kontrola s tlakem do vrchní části paží
2. Stržení útočníka na zem pomocí proslápnutí kolene

Taktický pilíř

3.11 Před konfrontací - Taktická pozice - Vyhodnocování

1. Rozpoznání operačního prostoru a schopnosti rychlého pohybu pro útoky a obrany
2. Drž jakoukoliv hrozbu v bezpečné vzdálenosti a zmenši vzdálenost pro preemptivní útoky
3. Monitoruj, aby tvá záda nebo boky nebyly vystaveny nebezpečí
4. Postavení zády ke zdi nebo rohu jako ochranu proti napadení zezadu
5. Postavení k ochraně (štit tělem) druhých
6. Lokalizuj a směřuj se k východu pro usnadnění rychlého útěku
7. Vyhni se překážkám za sebou, které mohou způsobit problémy (např. židle přímo za tebou)
8. Postav se za překážku / bariéru ke stížení postavení útočníka
9. Nasměřuj útočníka tak, aby stál před překážkou a strč do něj
10. Skenuj a získej přístup ke zbraním (běžné předměty a nářadí)
11. Využij světelných podmínek pro svoji výhodu
12. Viditelnost pro ostatní, bezpečnostní kamery nebo CCTV

3.12 Boj / Techniky

1. Pokud možno, použití menší než plné síly úderů nebo KMG úchopové techniky

3.13 Po konfrontaci

1. Ohledání chráněné osoby kvůli zraněním
2. Bezpečný východ, fáze a principy
 - a. Vytvoření bezpečné vzdálenosti, skenování kvůli dalším hrozbám
 - b. Lokalizace svých věcí
 - c. Odejdi
 - d. Minimalizování odvetných útoků,
 - e. Fyzická kontrola zranění,
 - f. Poslední fáze - vyhledej lékařské ošetření, požádej o pomoc, vybav si detaily incidentu a nahlas to příslušnému orgánu

Aplikace, drily a simulace

Přizpůsobení dříve naučených KMG dovedností - viz P2 Aplikace pro plný popis této sekce

3.14 Aplikace časové osy proti chycení za oblečení a kruhovým útokům nožem

1. Brzké reakce - prevence a obrana dvou akcí
2. Pozdější reakce - proti útočníkovi, který tě chytil a bodá

3.15 Zem - kotouly a pády

1. Pád / zakopnutí vzad - přetočení o 180° a pád dopředu
2. Kotoul dopředu - přes levé rameno (pro praváky)
3. Kotoul vzad - přes pravé rameno (pro praváky)

3.16 Více útočníků

1. **1 proti 4 - dva útoky (úder, kopy, nůž, lapa) každé dvě sekundy; brzký útěk**
2. **Proti 2 útočníkům, kteří se snaží o úder nebo chycení (za oblečení nebo krk)**

3. 17 Souhrnné drily a simulace - možné příklady

Instruktoři vybírají různé drily z materiálů KMG. Zkoušející vybere drily pro testování.

1. Zahrnutí taktiky před a po konfrontaci, včetně variací a alternativ dle časové osy (například: preemptivní úder, brzká a pozdní reakce) pro jakýkoliv útok / problém
2. Kombinace úderů a variací s pohybem, do všech směrů, vzdáleností, výšek a cílů (i na tělo) - použij malé lapy nebo boxerky (ne velké lapy)
3. Preemptivní úder - z jakéhokoliv postoje, jakýkoliv cíl, vzdálenost, směr
4. Obrana proti sérii útoků
5. Proti vracejícímu se útočníkovi

6. Různé souhrnné cvičení jako: útočník chodí 180° před obráncem; útočník chodí okolo obránce; obráncem chodí okolo útočníka; útočník a obráncem se potkávají naproti sobě; začátek se zavřenýma očima - probuzení, obrana neznámého útoku; proti překvapujícímu útoku z různých směrů; začátek v různých pozicích; proti více útočníkům, atd.
7. Simulace náhlého útoku/přepadení - nespolečenský (asociální), bezprostředně násilný incident
8. Simulace - eskalace konfliktu, společensky (sociální) násilný incident

3.18 Trénink boje

Instruktoři vybírají různé drily z materiálů KMG. Zkoušející vybere drily pro testování.

1. Slow fight
2. Zápas na zemi - zápasení o úchop do kravaty ze strany nebo zezadu - v případě potřeby naznačování úderů do zranitelných míst
3. Power fight - sparring na tělo a nohy v MMA rukavicích a chráničích holení

Mentální pilíř

3.19 Nastavení bojové mysli a akce

1. Procházení skrz dav
2. Útočník - narušitel - cíl

3.20 Koncentrace

- Soustředění a koncentrace - Tělo, řeč, mysl (BSM č. 2), pohled na pohybující / statické palce, 1/1.5/2 frekvence dechu
- Alternativní dýchání

3.21 Relaxace

- Vleže na břicho

Fyzický pilíř

3.22 Silový trénink

- Kliky (push-ups) - 20 opakování (s údery / obranami)
- Dřepy (squats) - 30 opakování (s kopy / obranami)
- Sed-lehy (sit-ups) - 30 opakování (s údery / obranami)
- Prkno (plank) - 60 sekund
- Přítah (pull-up) s ručníkem - 4 opakování

- Sprawl s údery přední a zadní (jab and cross) - 30 opakování během 4 minut

3.23 Trénink úderů - boxovací pytel nebo velká lapa

- Série silných úderů a obran - 2 kola po 1,5 minuty s 1 minutou pauzy

Další body (v závislosti na zemi)

Následující body jsou přidány v závislosti na zemi a místním hrozbám.

Dodatečné P3 osnovy pro třídy v následujících zemích:

1. _____
2. _____
3. _____