

## TECHNIKI

UWAGA! Prosimy o konsultacje z trenerami w związku z wymaganiami na poziomy 4-te!

### **KIDS 1 (3-5lat)**

1. Pozycja walki i skanowanie otoczenia
2. Uderzenia otwartą dłonią
3. "Ręka młot" w dół
4. Kopnięcia proste w kolano, piszczel lub strefę kroku
5. Kopnięcie defensywne do tyłu
6. Odkopywanie z pozycji leżącej
7. Czołganie się na brzuchu
8. Szybkie wstawanie (jakikolwiek)
9. Sprint
10. Odepchnięcie dorosłego
11. Taktyka ucieczki przed kilkoma agresorami
12. Podwójna zasłona 360 z góry
13. Obrona wewnętrzna podstawą dłoni gdy ktoś chce nas złapać za ubranie
14. Obrona kopnięciami gdy ktoś podnosi obchwytem zza pleców
15. Siłowanie się z trenerem
16. Uwolnienie z uchwytu za rękę.
17. Reakcja na nożownika

Test siłowy:

1. Plank "deska" na prostych rękach przez 10 sekund
2. 10 Przysiadów
3. 10 sekund w pozycji "krzeselka" przy drabinkach

Test strategiczny:

1. Znajomość numeru awaryjnego 112
2. Zapamiętanie 3 cyfr
3. Głośna odmowa "NIE"!
4. Przyprowadzanie dorosłego
5. KRZYK!!!
6. Nr do rodzica, adres w sytuacji stresowej
7. Rozmowa unikająca z obcym

### **KIDS 2 DODATKOWO**

1. Obrona przed uchwyciem za szyję - wyprost ręki do góry, skręt i zbiecie kończąc odepchnięciem.
2. Obrona przed obchwytem głowy pod pachą. - Ugryzienie konia z odepchnięciem lub działanie palcami na oczy.

Test siłowy:

1. Plank "deska" na prostych rękach przez 20 sekund
2. 20 Przysiadów z kopnięciami
3. 20 sekund w pozycji "krzeselka" przy drabinkach

### **KIDS 3 DODATKOWO**

1. Obrona przed psem - pasywna i aktywna.
2. Obrona przed chwytem za nogę w pozycji leżącej.
3. Obrona plecakiem przed atakiem pałką na głowę.

Test siłowy:

1. Plank "deska" na prostych rękach przez 30 sekund
2. 30 Przysiadów z kopnięciami
3. 30 sekund w pozycji "krzeselka" przy drabinkach

### **YOUNG 1 (6-9lat)**

1. Pozycja walki i skanowanie otoczenia
2. Uderzenia otwartą dłonią w serii
3. "Ręka młot" w dół, w przód
4. Kopnięcia proste w kolano, piszczel lub strefę kroku
5. Kopnięcia defensywne do przodu i do tyłu
6. Odkopywanie z pozycji leżącej
7. Pad rolowany w przód
8. Czołganie się na brzuchu i na plecach
9. Wstawanie sprinterskie
10. Sprint
11. Odepchnięcie dorosłego
12. Taktyka ucieczki przed kilkoma agresorami
13. Pojedyncza zasłona 360 z odepchnięciem
14. Obrona wewnętrzna podstawą dłoni gdy ktoś chce nas złapać za ubranie
15. Uwolnienie z uchwytu za ubranie
16. Obrona przed duszeniem na prostych rękach ze skrętem ciała
17. Obrona kopnięciami gdy ktoś podnosi obchwytem zza pleców
18. Obrona przed uchwytem za nogę z pozycji leżącej
19. Siłowanie się z trenerem z kopnięciami
20. Ściąganie plecaka do obrony

Test siłowy:

1. Plank "deska" na prostych rękach przez 20 sekund
2. 20 Przysiadów
3. 20 sekund w pozycji "krzeselka" przy drabinkach

Test strategiczny:

1. Znajomość numeru awaryjnego 112 i rozmowa z operatorem
2. Zapamiętanie 5 cyfr
3. Rozmowa unikająca z obcym
4. Głośna odmowa "NIE"

### **YOUNG 2 DODATKOWO**

1. Obrona 360 . (BEZ SYMULTANICZNEGO KONTRATAKU)
2. Obrona przed obchwytem głowy pod pachą - Ugryzienie konia z odepchnięciem lub działaniem na oczy.
3. Prewencja przed granatem wrzuconym do pomieszczenia.
4. Obrona przed psem - pasywna i aktywna.
5. Obrona plecakiem przed atakiem pałką na głowę.

Test siłowy:

1. Plank "deska" na prostych rękach przez 30 sekund.
2. 30 przysiadów z kopnięciami.
3. 30 sekund w pozycji "krzeselka" przy drabinkach.

### **YOUNG 3 DODATKOWO**

1. Obrona wewnętrzna przedramieniem przed nieznanym atakiem liniowym (uderzenie lub kopnięcie)
2. Dwie obrony 360 w tym druga z symultanicznym kontratakiem
3. Obrona podwójna przedramionami przed próbą uderzenia "na odlew przez agresora stojącego przed nami"
4. Obrona przed ciągnięciem za włosy - dźwignia na nadgarstek (atakuje dziecko) lub kopnięcia (atakuje dorosły)
5. UWOLNIENIE Z UCHWYTU ZA RĘKĘ

Test siłowy:

1. 10 pompek (dotknięcie ziemi, a później pełny wyprost rąk)
2. Plank "deska" na prostych rękach przez 40 sekund.
3. 40 przysiadów z kopnięciami.
4. 40 sekund w pozycji "krzeselka" przy drabinkach.
- 5.

### **JUNIOR 1 (10-13lat)**

1. Pozycja walki i skanowanie otoczenia
2. Uderzenia otwartą dłońią i pięścią w serii
3. "Ręka młot" w dół, w przód i do tyłu
4. Kopnięcie kolaniem w serii
5. Kopnięcia proste w kolano, piszczel lub strefę kroku
6. Kopnięcia defensywne do przodu, do tyłu i w bok
7. Odkopywanie z pozycji leżącej

8. Pad rolowany w przód i w tył ze wstawaniem
9. Pad twardy w tył na ziemię i ścianę
10. Czołganie się na brzuchu i na plecach
11. Wstawanie sprinterskie i ofensywne (do przodu z kopnięciem), defensywne, z 4ki
12. Sprint ze zmianą kierunku
13. Odepchnięcie dorosłego
14. Taktyka ucieczki przed kilkoma agresorami
15. Odczytywanie intencji i atak wyprzedzający
16. Pojedyncza zasłona 360 z kontratakami
17. Obrona wewnętrzna podstawą dłoni gdy ktoś chce nas uderzyć
18. Sytuacja szantażu nożem i próba dźgnięcia - obrona wewnętrzna podstawą dłoni.
19. Uwolnienie z uchwytu za ubranie
20. Obrona przed duszeniem na prostych rękach ze skrętem ciała
21. Obrona kopnięciami gdy ktoś podnosi obchwytem zza pleców + uderzenia łokciami
22. Obrona przed uchwyciem za nogę z pozycji leżącej
23. Prewencja przed granatem wrzuconym do pomieszczenia.
24. Obrona przed psem - pasywna i aktywna.
25. Obrona plecakiem przed atakiem pałką na głowę.
26. Siłowanie się z trenerem z kopnięciami
27. Osłona słabszego kolegi
28. OBRONA – parter – agresor między nogami

Test siłowy:

1. Plank "deska" na prostych rękach przez 30 sekund
2. 30 Przysiadów
3. 30 sekund w pozycji "krzeselka" przy drabinkach

Test strategiczny:

1. Znajomość numeru awaryjnego 112 i rozmowa z operatorem
2. Wywiad z ofiarą wypadku
3. Zapamiętanie 8 cyfr i liter
4. Rozmowa unikająca z obcym
5. Głośna odmowa "NIE"

## **JUNIOR 2 DODATKOWO**

1. Dwie obrony 360
2. Obrona przed kopnięciem okrężnym na udo. Blok atakujący kolanem
3. Obrona przed obchwytem głowy pod pachą. Ugryzienie konia z odepchnięciem lub działaniem na oczy.
4. Obrona podwójna przedramionami przed próbą uderzenia "na odlew przez agresora stojącego przed nami"

Test siłowy:

1. 10 pompek (dotknięcie ziemi, a później pełny wyprost rąk)
2. Plank "deska" na prostych rękach przez 1 minutę
3. 50 przysiadów z kopnięciami
4. 1 min w pozycji "krzeselka"

### **JUNIOR 3 DODATKOWO**

1. Obrona przed duszeniem na prostych rękach z przodu, z boku i z tyłu.
2. Obrona przed duszeniem przedramieniem z tyłu.
3. Obrona przed kopnięciem kolanem.

Test siłowy:

1. 20 pompek (dotknięcie ziemi, a później pełny wyprost rąk)
2. Plank "deska" na prostych rękach przez 1,5 minuty
3. 1 min atakowania tarczy
4. 1,5 min w pozycji "krzeselka"

### **TEENAGERS 1 (14-17lat)**

1. Pozycja walki i skanowanie otoczenia
2. Uderzenia otwartą dłonią i pięścią w serii
3. "Ręka młot" w dół, w przód i do tyłu
4. Uderzenia łokciami poziome w przód i do tyłu
5. Kopnięcia proste w kolano, piszczel lub strefę kroku
6. Kopnięcia okrężne na udo
7. Kopnięcia kolanem w serii
8. Kopnięcia defensywne do przodu, do tyłu i w bok
9. Odkopywanie z pozycji leżącej
10. Pad rolowany w przód i w tył
11. Pad twardy w tył na ziemię i ścianę
12. Czołganie się na brzuchu i na plecach
13. Wstawanie sprinterskie i ofensywne (do przodu z kopnięciem) i defensywne (do tyłu z kopnięciem)
14. Sprint ze zmianą kierunku
15. Odepchnięcie dorosłego z kopnięciem
16. Taktyka walki z kilkoma agresorami
17. Odczytywanie intencji i atak wyprzedzający
18. Pojedyncza zasłona 360 przed nożem lub uderzeniem. Z jednoczesnym kontratakiem drugą ręką.
19. Obrona wewnętrzna podstawą dłoni gdy ktoś chce nas uderzyć
20. Szantaż nożem na średnim dystansie (zbitcie dłonią i kopnięcie)
21. Uwolnienie z uchwytu za ubranie - dwie ręce lub jedna
22. Obrona przed duszeniem na prostych rękach z zerwaniem obręcz i kopnięciem w strefę kroku
23. Obrona przed kopnięciem okrężnym na udo poprzez odskok lub blok
24. Obrona łokciami przy obchwycie w pasie z tyłu
25. Obrona przed uchwycem za nogę z pozycji leżącej

26. Mostowanie
27. Prewencja przed granatem wrzuconym do pomieszczenia.
28. Obrona przed psem - pasywna i aktywna.
29. Obrona plecakiem przed atakiem pałką na głowę.
30. Siłowanie się z partnerem
31. Osłona słabszego kolegi

Test siłowy:

1. Plank "deska" na prostych rękach przez 45 sekund
2. 45 Przysiadów w seriach
3. 45 sekund w pozycji "krzeselka" przy drabinkach

Test strategiczny:

1. Znajomość numeru awaryjnego 112 i rozmowa z operatorem
2. Wywiad z ofiarą wypadku
3. Zapamiętanie 10 cyfr i liter
4. Rozmowa unikająca z obcym
5. Głośna deeskalacja przemocy "Odsuń się ode mnie", "nie podchodź", "Odsuń się, bo zrobię Ci krzywdę" (do wyboru)

## **TEENAGERS 2 DODATKOWO**

1. Dwie obrony 360 w tym druga z symultanicznym kontratakiem
2. Obrona przed duszeniem na prostych rękach z przodu, z boku i z tyłu.
3. Obrona przed duszeniem przedramieniem z tyłu.
4. Obrona przed kopnięciem kolanem.
5. Obrona przed obchwytem głowy pod pachą. Kontrola za oczy i w strefę kroku
6. Obrona przedramieniem przed dźgnięciem nożem
7. Obrona podwójna przedramionami przed próbą uderzenia "na odlew przez agresora stojącego przed nami"
8. Obrona przed duszeniem zza pleców w parterze gdy obrońca siedzi (nogi nie są zaplecione)
9. OBALENIE Z DOSIADDEM

Test siłowy:

1. Plank "deska" na prostych rękach przez 2 minuty
2. 60 przysiadów z kopnięciami
3. 2 min w pozycji "krzeselka" przy drabinkach

## **TEENAGERS 3 DODATKOWO**

1. Szantaż nożem przy szyi z 2 stron.
2. Obrona ręczna przed kopnięciem na strefę kroku - zagarnięcie lub z bicie podstawą dłoni.
3. Obrona przed duszeniem zza pleców w parterze gdy obrońca leży na brzuchu.
4. Obrona przed kopnięciem na głowę z pozycji leżącej.

Test siłowy:

1. Plank "deska" na prostych rękach przez 2 minuty.
2. 80 przysiadów z kopnięciami.
3. 2 min w pozycji "krzeselka" przy drabinkach.
4. 20 powtórzeń "pompka-wyskok".

#### **TEENAGERS 4 DODATKOWO**

1. Ataki obrotowe: Ręka-młot, łokieć, kopnięcie defensywne.
2. Obrona symultaniczna przed uderzeniem prostym (z wejściem w przód)
3. Obrony zintegrowane przed kopnięciami prostymi i okrężnymi.
4. Obrona 360 stopni przed atakiem nożem z wydobyciem.
5. Obrona przed atakiem pałką z góry 1 ręką.
6. Szantaż pistoletem z przodu - 2 dystanse.
7. Duszenie przedramieniem w parterze gdy obrońca leży twarzą do ziemi.
8. ZACZEPKA - SPONTANICZNA REAKCJA NA PROBĘ WEJSCIA W KONFLIKT WRAZ Z OBRONĄ PARTNERA. Sprawdzenie umiejętności spontanicznego użycia zdobytej wiedzy

Test siłowy:

1. Plank "deska" na prostych rękach przez 3 minuty.
2. 100 przysiadów z kopnięciami.
3. 3 min w pozycji "krzeselka" przy drabinkach.
4. 30 powtórzeń "pompka-wyskok".