



**WYMAGANIA NA  
JUNIORSKIE STOPNIE  
SZKOLENIOWE W  
FENIX KRAV MAGA**

**POCZĄTKUJĄCY 1-5  
(P1-P5)**

**ZAAWANSOWANY 1-5  
(G1-G5)**

## POCZĄTKUJĄCY 1 / PRACTITIONER 1 (P1)

### 1.Przemieszczanie

- Pozycja walki/obronna
- Wstawanie obronne/defensywne

### 2.Pady i przewroty

- Bezpieczny pad w tył na ziemię/ścianę

### 3.Uderzenia i kopnięcia

- Uderzenia proste podstawą dłoni w miejscu
- Ofensywne kopnięcie podudziem w strefę kroku

### 4.Obrony

- Obrona wewnętrzna przed ciosem prostym poprzez zabicie ręki atakującej

### 5.Parter

- Obrona nogami przed stojącym agresorem

### 6.Uwolnienia i trzymania

- Uwolnienie z duszenia na prostych rękach w miejscu
- Uwolnienie z chwytu za nadgarstek, dwa nadgarstki

### 7.Rzuty

### 8.Kombinacje, taktyka, narzędzia

- Walka z cieniem z wykorzystaniem uderzeń prostych
- Odepchnięcie agresora
- Skanowanie otoczenia

### 9.Wytrzymałość i siła

- Plank "deska" na prostych rękach przez 10 sekund
- 10 Przysiadów z kopnięciami
- 10 sekund w pozycji "krzeselka" przy drabinkach
- 10 sekund szybkiego biegu bokserskiego

## POCZĄTKUJĄCY 2 / PRACTITIONER 2 (P2)

### 1.Przemieszczanie:

- Poruszanie się w pozycji walki w 2 kierunkach (przód-tył)
- Wstawanie obronne/defensywne z kopnięciem

### 2.Pady i przewroty:

- Pad w przód na ścianę/ziemię
- Niski przewrót w przód i w tył przez bark

### 3.Uderzenia i kopnięcia

- Uderzenia okrężne podstawą dłoni
- Kopnięcie proste w przód (noga wykroczna i zakroczna)

### 4.Obrony

- Obrona przed kopnięciem prostym przez zabicie
- Podstawowa obrona zewnętrzna 360 stopni przed ciosem okrężnym

### 5.Parter

- Zajmowanie dosiadau górnego

### 6.Uwolnienia i trzymania

- Uwolnienie z duszenia na prostych rękach leżąc
- Uwolnienie przed duszeniem przedramieniem z za pleców

### 7.Rzuty:

- Rzut poprzez duże zahaczenie zewnętrzne (osoto gari)

### 8.Kombinacje, taktyka, narzędzia

- Walka z cieniem z wykorzystaniem uderzeń prostych i kopnięć prostych
- Czołganie się
- Znajomość numeru awaryjnego 112, Znajomość adresu zamieszkania, Znajomość numeru do rodzica
- Głośna odmowa "NIE"

### 9.Wytrzymałość i siła

- Plank "deska" na prostych rękach przez 20 sekund
- 20 Przysiadów z kopnięciami
- 20 sekund w pozycji "krzeselka" przy drabinkach
- 20 sekund szybkiego biegu bokserskiego

## POCZĄTKUJĄCY 3 / PRACTITIONER 3 (P3)

### 1.Przemieszczanie:

- Poruszanie się w pozycji walki w 4 podstawowych kierunkach
- Wstawanie obronne/defensywne gdy napastnik napiera

### 2.Pady i przewroty

- Pad w bok
- Przewrót w przód przez głowę (gimnastyczny)

### 3.Uderzenia i kopnięcia

- Uderzenia poziome łokciem
- Uderzenia młotkiem w przód
- Kopnięcia proste kolanem
- kopnięcia boczne stopą

### 4.Obrony

- Obrona wewnętrzna przed ciosem prostym poprzez zabicie ręki atakującej z wykonaniem kontrataku: (ręką)
- Podstawowa obrona zewnętrzna 360 stopni przed ciosem okrężnym z wykonaniem kontrataku: (ręką)

### 5.Parter

- Uwolnienie z dosiady górnego poprzez mostowanie
- Zajmowanie obchwyty głowy na ziemi(kesa gatame/wysiad)

### 6.Uwolnienia i trzymania

- uwolnienie z obchwyty głowy pod ramieniem

### 7.Rzuty

- Rzut przez zabranie przedniej nogi przy wychyleniu napastnika

### 8. Kombinacje, taktyka, narzędzia

- Walka z cieniem z wykorzystaniem uderzeń łokciami, młotkami, kopnięć kolanami i bocznych stopą
- Zadaniowy sparing na ciosy proste

### 9.Wytrzymałość i siła

- Plank "deska" na prostych rękach przez 30 sekund
- 30 Przysiadów z kopnięciami
- 30 sekund w pozycji "krzeselka" przy drabinkach
- 30 sekund szybkiego biegu bokserskiego

## POCZĄTKUJĄCY 4 / PRACTITIONER 4 (P4)

### 1.Przemieszczanie:

- Zejscie z linii ataku(zmiana kąta)
- Wstawanie ofensywne

### 2.Pady i przewroty

- Przewrót w tył przez głowę (gimnastyczny)
- Daleki przewrót w przód przez bark

### 3. Uderzenia i kopnięcia

- Uderzenia proste podstawą dłoni/pięścią w poruszaniu w 4 podstawowych kierunkach
- Uderzenia młotkiem we wszystkich kierunkach
- Uderzenia łokciami we wszystkich kierunkach
- Kopnięcia w tył stopą

### 4.Obrony

- Obrona wewnętrzna przed ciosem prostym poprzez zabicie ręki atakującej z wykonaniem kontrataku: (ręką, nogą,dystansowaniem)
- Podstawowa obrona zewnętrzna 360 stopni przed ciosem okrężnym z wykonaniem kontrataku: (ręką, nogą,dystansowaniem)
- Obrona przed próbą chwytu za nogi
- Obrona przed kopnięciem prostym przez zagarnięcie

### 5.Parter

- Zajmowanie oraz uwolnienie z dosiady górnego gdy napastnik dusi i bije
- Zajmowanie i uwolnienia z obchwyty głowy na ziemi(kesa gatame/wysiad)- 1 rozwiązanie gdy głowa napastnika jest wysoko

### 6.Uwolnienia i trzymania

- Uwolnienie z obchwyty tułowia z tyłu ręce skrępowane

### 7.Rzuty

- Obalenie przez chwyt za obie nogi

### 8. Kombinacje, taktyka, narzędzia

- Obrona przed atakiem kijem z góry
- Walka z cieniem z wykorzystaniem uderzeń okrężnych ze zmianą kąta
- Zadaniowy sparing na ciosy okrężne

### 9.Wytrzymałość i siła

- Plank "deska" na prostych rękach przez 40 sekund
- 40 Przysiadów z kopnięciami
- 40 sekund w pozycji "krzeselka" przy drabinkach
- 40 sekund szybkiego biegu bokserskiego

## POCZĄTKUJĄCY 5 / PRACTITIONER 5 (P5)

### 1.Przemieszczanie:

- Zejście z linii ataku(zmiana kąta) z kontratakami ręcznymi
- Doskok, odskok

### 2.Pady i przewroty

- Daleki przewrót w przód przez głowę

### 3.Uderzenia i kopnięcia

- Uderzenia proste podstawą dłoni/pięścią w poruszaniu w 4 podstawowych kierunkach wraz ze zmianą kąta
- uderzenia młotkiem we wszystkich kierunkach wraz ze zmianą kąta
- uderzenia łokciami we wszystkich kierunkach wraz ze zmianą kąta
- Kopnięcia w tył stopą wraz ze zmianą kąta

### 4.Obrony

- Obrona przed 2 agresorami (taktyka ucieczki i walki)
- Obrona 360 z symultanicznym kontratakami

### 5.Parter

- Zajmowanie i uwolnienia z obchwyty głowy na ziemi(kesa gatame/wysiad)- 2 rozwiązania gdy głowa napastnika jest nisko

### 6.Uwolnienia i trzymania

- dojście za plecy napastnika za pomocą chwytu za nadgarstek (przeprowadzka)

### 7.Rzuty

### 8. Kombinacje, taktyka, narzędzia

- Obrona przed atakiem kijem z góry z kontratakami
- Walka z cieniem z wykorzystaniem poznanych uderzeń i kopnięć ze zmianą kąta
- Zadaniowy sparing na ciosy proste, okrężne, kopnięcia proste
- Odczytywanie intencji i atak wyprzedzający

### 9.Wytrzymałość i siła

- Plank "deska" na prostych rękach przez 50 sekund
- 50 Przysiadów z kopnięciami
- 50 sekund w pozycji "krzeselka" przy drabinkach
- 50 sekund szybkiego biegu bokserskiego

## ZAAWANSOWANY 1 / GRADUATE 1 (G1)

### 1.Przemieszczanie:

- Zejście z linii ataku(zmiana kąta) z kontratakami ręcznymi i nożnymi
- Przeskok

### 2.Pady i przewroty

- Daleki przewrót w przód przez głowę

### 3.Uderzenia i kopnięcia

- Techniczne ciosy okrężne (sierpowe)
- Uderzenia proste w korpus
- Niskie kopnięcia okrężne

### 4.Obrony

- Krótka podwójna zasłona przed ciosem prostym
- Obrona przed niskim kopnięciem okrężnym(low kick) przez wycofanie nogi

### 5.Parter

- Zajmowanie dosiadu bocznego (pozycja boczna)
- Przejście z wysiadu do pozycji bocznej

### 6.Uwolnienia i trzymania

- Uwolnienie z obchwyty tułowia z przodu ręce wolne

### 7.Rzuty

- Rzut poprzez obniżenie tułowia przez nogę przy uchwycie za głowę (headlock)

### 8. Kombinacje, taktyka, narzędzia

- Obrona przed poziomym pchnięciem kijem
- Złożone kombinacje uderzeń pięściami oraz kopnięć
- Zadaniowy sparing na ciosy proste, okrężne, kopnięcia proste, okrężne
- Walki 3x1 min lekki kontakt

### 9.Wytrzymałość i siła

- Plank "deska" na prostych rękach przez 60 sekund
- 60 Przysiadów z kopnięciami
- 60 sekund w pozycji "krzeselka" przy drabinkach
- 60 sekund szybkiego biegu bokserskiego

## **ZAAWANSOWANY 2 / GRADUATE 2 (G2)**

### 1.Przemieszczanie:

-Atakowanie po przekroku

### 2.Pady i przewroty

-Daleki przewrót w przód przez głowę przez przeszkodę  
-Daleki przewrót w przód przez bark przez przeszkodę

### 3.Uderzenia i kopnięcia

-Uderzenie opadające (overhand)  
-Uderzenia młotkowe po obrocie (backfist)  
-Kopnięcia okrężne na średnią wysokość  
-Kopnięcia nadeptujące w kolano

### 4.Obrony

-Krótka zasłona przed ciosem sierpowym  
-Obrona poprzez zabicie przedramieniem przed uderzeniem prostym w korpus  
-Obrona przed ciosami prostymi z boku

### 5.Parter

-Dźwignia na rękę z pozycji bocznej (klucz)  
-Wychodzenie z pozycji bocznej

### 6.Uwolnienia i trzymania

-Klincz zapaśniczy (trzymanie i praca ze zmianą stron)

### 7.Rzuty

-Rzut biodrowy

### 8. Kombinacje, taktyka, narzędzia

-Obrona przed poziomym pchnięciem kijem z kontratakami  
-Złożone kombinacje uderzeń pięściami oraz kopnięć  
-Zadaniowy sparing na ciosy proste, okrężne, kopnięcia proste, okrężne  
-Walki 4x1 min lekki kontakt

### 9.Wytrzymałość i siła

- Plank "deska" na prostych rękach przez 70 sekund  
- 70 Przysiadów z kopnięciami  
- 70 sekund w pozycji "krzeselka" przy drabinkach  
- 70 sekund szybkiego biegu bokserskiego

## **ZAAWANSOWANY 3 / GRADUATE 3 (G3)**

### 1.Przemieszczanie:

-Atakowanie po zakroku  
-Wstawanie sprinterskie

### 2.Pady i przewroty

### 3.Uderzenia i kopnięcia

-Ciosy spotkaniowe lewy na lewy ze zbiem i prawy na prawy ze zbiem  
-Kopnięcia okrężne na głowę  
-Kopnięcia w tułów po obrocie

### 4.Obrony

-Obrona unikami przed ciosami prostymi przez pochylenie w przód ze skrętem  
-Obrona unikami rotacyjnymi przed ciosami sierpowymi

### 5.Parter

-Obrona z pozycji walki na ziemi przed stompem  
-Trzymanie napastnika w gardzie zamkniętej i techniki kontroli w tej pozycji (balacha,trójkąt)

### 6.Uwolnienia i trzymania

-Uwolnienie z obchwytu tułowia z tyłu ręce wolne  
-Uwolnienie z obchwytu tułowia z przodu ręce skrepowane  
-Klinczowanie głowy napastnika (trzymanie i praca ze zmianą stron)

### 7.Rzuty

### 8. Kombinacje, taktyka, narzędzia

-Używanie kija do precyzyjnego atakowania oraz obron  
-Złożone kombinacje uderzeń pięściami oraz kopnięć  
-Kombinacja uników i krótkich kontrataków  
-Zadaniowy sparing na ciosy proste, okrężne, kopnięcia proste, okrężne  
-Walki 5x1 min lekki kontakt

### 9.Wytrzymałość i siła

- Plank "deska" na prostych rękach przez 80 sekund  
- 80 Przysiadów z kopnięciami  
- 80 sekund w pozycji "krzeselka" przy drabinkach  
- 80 sekund szybkiego biegu bokserskiego

## **ZAAWANSOWANY 4 / GRADUATE 4 (G4)**

### 1.Przemieszczanie:

-Zejscia kątowe

### 2.Pady i przewroty

-Przewrót w tył do kołyski

### 3.Uderzenia i kopnięcia

- Uderzenia przedramieniem w szyję
- Ciosy spotkaniowe lewy na lewy z unikiem w prawo i prawy na prawy z unikiem w lewo
- Uderzenia podbródkowe(haki)
- Kopnięcia podbródkowe

### 4.Obrony

-Obrony przed kopnięciami w zebra i głowę, również z przechwyceniem nogi kopiącej

### 5.Parter

- Obrona z pozycji walki na ziemi przed kopnięciem bejsbolowym
- Przetoczenie nożycowe napastnika trzymanego w gardzie zamkniętej
- Przechodzenie w parterze pomiędzy gardą nożną, pozycją boczną, dosiadem

### 6.Uwolnienia i trzymania

- Uwolnienie z duszenia gilotynowego stojąc
- Przechodzenie z klinca zapaśniczego do klinca za głowę

### 7.Rzuty

-Obalenie niskim chwytem za nogi

### 8. Kombinacje, taktyka, narzędzia

- Klinczowanie ręki atakującej: oplatanie, kontrola łokciowa
- Złożone kombinacje uderzeń pięściami oraz kopnięć
- Kombinacja uników i krótkich kontrataków
- Zadaniowy sparing na ciosy proste, okrężne, kopnięcia proste, okrężne
- Zadaniowy sparing w parterze
- Walki 6x1 min lekki kontakt

### 9.Wytrzymałość i siła

- Plank "deska" na prostych rękach przez 90 sekund
- 90 Przysiadów z kopnięciami
- 90 sekund w pozycji "krzeselka" przy drabinkach
- 90 sekund szybkiego biegu boksinerskiego

## **ZAAWANSOWANY 5 / GRADUATE 5 (G5)**

### 1.Przemieszczanie:

-Płynna praca na nogach-dojścia, doskoki, zejścia kątowe, odstawienia nogi wraz z atakami

### 2.Pady i przewroty

### 3.Uderzenia i kopnięcia

- Uderzenia po zmyłce kopnięciem (superman)
- Kopnięcie brazylijskie
- Kopnięcie zahaczające
- Kopnięcie nożycowe

### 4.Obrony

-Obrony z pozycji biernej, zbiecie dłonią i obrona wysokim łokciem

### 5.Parter

- Uwolnienie z duszenia zza pleców w parterze
- Walka na ziemi z zastosowaniem poznanych metod kontroli, pozycji oraz technik kończącyc

### 6.Uwolnienia i trzymania

- Uwolnienie z klinca za głowę (nurek)
- Uwolnienie z trzymania podwójnym nelsonem

### 7.Rzuty

-Obalenie zza pleców poprzez zastawienie nogi

### 8. Kombinacje, taktyka, narzędzia

- Dźwignia rycerska na rękę
- Złożone kombinacje uderzeń pięściami oraz kopnięć
- Kombinacja uników i krótkich kontrataków
- Zadaniowy sparing na ciosy proste, okrężne, kopnięcia proste, okrężne
- Zadaniowy sparing w parterze
- Walki 7x1 min lekki kontakt

### 9.Wytrzymałość i siła

- Plank "deska" na prostych rękach przez 100 sekund
- 100 Przysiadów z kopnięciami
- 100 sekund w pozycji "krzeselka" przy drabinkach
- 100 sekund szybkiego biegu boksinerskiego