



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 prostymi
- 10 pulsów w pozycji superman
- 10 sekund szybkiego biegu bokserkiego

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 dosiadu 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 prostymi
- 20 pulsów w pozycji superman
- 20 sekund szybkiego biegu bokserkiego

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 prostymi
- 30 pulsów w pozycji superman
- 30 sekund szybkiego biegu bokserkiego

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 prostymi
- 40 pulsów w pozycji superman
- 40 sekund szybkiego biegu bokserkiego

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 prostymi
- 50 pulsów w pozycji superman
- 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 dosiady bocznej (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 prostymi
- 60 pulsów w pozycji superman
- 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 prostymi
- 70 pulsów w pozycji superman
- 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 z biciem i prawy na prawy ze z biciem
-Kopnięcia okrężne na głowę
-Kopnięcie 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 skrępowane
-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 prostymi
- 80 pulsów w pozycji superman
- 80 sekund szybkiego biegu bokserskiego

ZAAWANSOWANY 4 / GRADUATE 4 (G4)

1.Przemieszczanie:

-Zejsćia 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 zębra 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 klinczu zapaśniczego do klinczu 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 prostymi
- 90 pulsów w pozycji superman
- 90 sekund szybkiego biegu bokserkiego

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 klinczu 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 prostymi
- 100 pulsów w pozycji superman
- 100 sekund szybkiego biegu bokserkiego