**KMG Combat Weekend**31.10 – 1.11. 2015

SOBOTA:

**koordinačné cvičenia:**

- stojíme oproti sebe v ready stance, krížom udierame do dlane – striedame sa (sťahujem ruku naspať).  
- oproti sebe v ready stance, pretláčame údery (tlačím päsťou do partnerovej dlane). - lezenie po štyroch, kolená sú tesne nad zemou, súhlasná ruka a noha dopredu, potom dozadu, následne lezenie krížom.  
- stojím, upažím ruky, s jednou si búcham po hrudi dlaňou (zohýbam vodorovne v lakti), druhou robím kruhy.  
- strelecký postoj (ruky sú vpredu spojené) alebo ready stance, partner sa snaží vychyľovať moje ruky, ja sa snažím kompenzovať – dôležité je zapájať telo (opakujem so zatvorenými očami).  
- 360-ka so zatvorenými očami: partner najskôr naznačí dotknutím, kam bude smerovať úder.  
- prezriem si partnera, zatvorím oči a snažím sa zasiahnuť tú časť tela, ktorú povie.

**finishing modes:**

- chytiť zozadu dlaňou za hlavu, horizontálny úder lakťom.  
- pri kope kolenom chytiť zozadu za hlavu oboma rukami, ale z jednej strany (útočník je v predklone).  
- C-grip za hrtan, druhá ruka drží dlaňou hlavu zozadu, svoju hlavu schovám tak, aby útočník na mňa nedočiahol, teda pritisnem k jeho telu; hrtan stáčam a podľa svojej výšky zaň buď ťahám útočníka hore alebo tlačím dolu (namiesto C-grip môžem použiť palec do oka).  
- takedown: stojím pred útočníkom napravo (z môjho pohľadu), chytím ho zozadu za šiju ľavou rukou tak, že prsty sú na krku a dlaň na temene, palec je z môjho pohľadu na pravej strane (ideálne je mať útočníka v predklone), pravou rukou ho chytím za lakeť a ťahám k sebe a na zem, pričom ustupujem dozadu – na konci musím stáť pri hlave útočníka, nie pri jeho tele (môže ma chytiť za nohy, atď.), zakončujem stomp kickom.

**obrana proti obrane:**

- dávam direct zadnou rukou, útočník vykryje s palm defense, oblúkom udieram dlaňou na rozkrok, pričom predná noha vykračuje dopredu.  
- direct prednou rukou, oblúkový úder dlaňou na rozkrok, pričom sa vytáčam doprava, zostanem teda chrbtom k útočníkovi.  
- dávam hák, útočník vykryje 360-kou, zaháknem mu ruku a stiahnem ju k sebe, druhou rukou vykrývam jeho kontru, útok pokračujem s rukou, ktorá dávala hák.  
- direct zadnou, útočník vykryje s palm defense prechádzam do úderu lakťom (nefunguje, keď je útočník vyšší).  
- kop do rozkroku alebo push-ka, útočník vykrýva s píšťalou, prechádzam do side kicku, ak ma otočí, udieram lakťom z otočky, ak ma otvorí, pokračujem údermi spredu.  
- push-ka, obrana s forearm, prechádzam do side kicku.

**úhyby:**

-útočník robí direct, buď urobím krok do strany a dávam úder ponad ruku (treba zdvihnúť lakeť) alebo low punch (na brucho).

**kombá:**

-útok viacerými končatinami, mala by prejsť aspoň jedna.

**zmena taktiky:**

- kopem napr. push-ku, ale útočník prikračuje bližšie, tak zmením kop na úder.

**poznámky:**

- ak pri trénovaní nerobím obranu, ale iba stojím, treba sledovať údery a premýšľať nad možnou obranou, nezatvárať oči, neuhýbať sa.  
- premýšľať nad zmyslom kombinácií, čo nimi chcem dosiahnuť, či vchádzať alebo odchádzať od útočníka.  
- útočiť aj pritom, keď ustupujem (udržujem si pre istotu vzdialenosť).  
-vytáčanie ramien pri úderoch.  
- keď udieram zo zadnej, váha na prednej nohe nie je (je na zadnej a v údere, nesmiem však prepadnúť, ak sa útočník uhne).  
- prepájať obranu a útok; útočiť, kým sa dá.

NEDEĽA:

**rozvička:**

- ready stance, prikračovanie prednou dopredu, zadnou dozadu, do bokov (vonkajšou nohou), potom kombinujem.  
- precvičovanie panvy: dopredu, dozadu - v stoji a v sede (motýlik).  
- členky: stojím a s chodidlami robím kruhy (dotýkam sa zeme iba okrajmi chodidla).  
- hádzanie lapy: partnerovi hádžem lapu, on ju odkopáva (push-ka s prednou, zadnou).  
- skupina napr. 4 ľudí, postavíme sa do kruhu s jednou nohou vykročenou vpred, na povel odskočíme od seba, potom sa niekto zo skupiny snaží skočiť náhodnému človeku na nohu, pohnúť sa je dovolené iba pri skákaní, postupne sa striedame (potom to isté, snažím sa niekoho trafiť rukou). Ak je niekto zasiahnutý, vypadáva.  
- kopy kolenom do lapy: nepokladám nohu na zem, pracujem s panvou (10-krát).  
- palice: naznačujem útoky, partner sa snaží uhýbať (bodanie, zvrchu na hlavu – partner uhýba do strany, oblúkový úder na nohy – partner preskakuje, oblúkový úder zboku – partner uhýba telom dozadu, útoky môžem kombinovať – dva naraz).

**lámanie rohov:**

- útočník je v ready stance, útočníkovi udieram mu buď po chrbte ruky článkami prstov (ruka je v pästi, palec nie je na prstoch, ale zboku) alebo zvnútra na prsty.  
- útočník je v ready stance, kopem mu špičkou nohy na prednú ruku mierne nad lakeť z vnútornej strany.  
- ready stance, s prednou rukou chytím útočníka za zápästie, ťahám seba aj jeho, pričom udieram do hlavy directom (musíme sa pohnúť obaja).  
- stomp kicky aj proti oblúkovým kopom.  
- low kick s prechodom do side kicku.

**údery:**

- dvojité údery (jednou rukou): pred druhým úderom sa ruka, ktorá udiera, nevracia k hlave, pri druhom údere vykračujem nohou (ideálne je striedanie výšok).  
- pri útoku directom vykrývam s palm defense, hneď vykračujem do strany a udieram zboku.

**ojebíky:**

- dvojité údery: vyskúšam ako útočník reaguje na nejaký úder alebo kop, potom daný útok iba naznačím a útočím inak, napr.: udieram directom, útočník vykryje, potom direct iba naznačím a útočím s low punch (noha vykračuje);  
- z low kicku side kick alebo groin kick, z push-ky high kick.

**tréning:**

- slow fight po krokoch (aj obrana je krok), brániaci sa snaží prejsť do protiútoku; simulovať, ak dostanem úder.  
- speed fight: útoky iba naznačujem v čo najvyššej rýchlosti a čo najbližšie, brániaci si skúša obranu (ak funguje, zastavím).  
- partner má ruky za chrbtom (zviazané), ja sa ho snažím zasiahnuť (rukavice), on sa snaží uhýbať.  
- odskok dozadu pri low kicku (najskôr zadná noha, prednú zdvihnem do vzduchu a v kolene urobím ostrý uhol).  
- kop so slidingom alebo s prekročením: prekročím zo zadnou, čím vymením garde a kopem low kick so súčasnou prednou nohou.  
- pri uhýbaní proti úderom nehýbem telom ako pri palm defense, ale môžem sa iba zohnúť do vonkajšej strany, pričom ramená smerujú rovno dopredu, prípadne rameno, ktoré je bližšie k útočnej ruke, vytáčam.

**poznámky:**

- pri directe vykračujem iba prednou nohou (aj ak udieram zo zadnej).  
- dvojáky (možnosť obrany).  
- ak pri údere hákom robím obranu priložením ruky k hlave, snažím sa nemať ju príliš vysoko, kvôli krytiu rebier (radšej trochu odkrytý vrch hlavy).  
- pri sparingu sa v strese sústrediť na dýchanie (nosom nádych, ústami výdých, dýchať pokojne).