

Nastupiste

prechod davom

- forearm
- horizontal laket s ochranou hlavy (druha ruka je pod laktom dlanou do bredu alebo za sebou taha dalsiu osobu (VIP))
- pistolovy uder na prerazenie davom - laktami sa vytvara priestor pre telo (lakte musia byt v horizontalnej rovine)
- push - pull za ramena
- chytim cloveka obomi rukami a potiahnem ho vpred takze si vytvorim priestor na prechod bokom

Pri vacsine technik musim chodit bokom aby som preklzol a najprv noha, potom telo.

CQB - vlak

kopy - hodim sa na chrbat a kopem s tym, ze co najrychlejsie sa postavim a snazim sa utocnika dostat pod tlak (priklaknem ho na sedacke),

noze -preventivne chytit uz pri vytahovani, bud jednou rukou c-grip, alebo oboma a potom kolena na utocnika + disarm(! to je v takom tesnom priestore dolezite aby som sa zmocnil jeho zbrane),

bodacka - forearm defense s tym, ze jeho noz musi skoncit tam kde bolo moje telo (musi byt dobry body defense) a nie v prisediacom,

utok nozom zospodu - idem 360 a pouzijem aj druhu ruku na podchytenie (hacikom), (vlastne to co pri stene ked som)

// Co dalej? Potiahnem ho na moje miesto a zaklaknem odzbrojim? R. - urcite sa musim zmocnit jeho noza, potom zaklaknutie je asi OK..neviem rpesne ako toto uz bolo ale myslim ze libor to doladi

utok nozom zvrchu - idem 360 ale hned urobim hacik pretoze utok pokracuje + zaroven ma to zdvihne zo sedacky (pri recoilingu) a hned sa snazim pritlacit jeho ruku s nozom na stenu nad sedackou ("motorka"), pricom mozem opat pritlacit aj oboma rukami a davat kolena s tym, ze opat musim zobrat noz,

utok nozom zo strany od spolusediaceho - ruky do obrany ako na slashing zdola myslim

Disarming, hlavne pri prevenci, tlacim mu ruku hore nad neho, tam je miesto a on nema silu na pretlacenie. Vedla neho pocitame ze su cestujuci, ktorych nechceme ohrozit.

skrtenie vo vlaku v kupe - skrtenie spredu oboma rukami - robim techniku ze zdvihnem jednu ruku, davam ju cez svoju hlavu do kriza, otacam telom do strany a laktom spolu s druhou rukou (ta robi hacik) strhavam utocnikove ruky smerom dole.....pri vsetkych technikach sa snazim ASAP postavit (paty idu co najblizsie smerom k zadku)

Ochrana 3. osoby

reakcia - vidim nebezpecenstvo, chytam VIP a idem het, samozrejme ze idem vedla neho z tej strany, z ktorej predpokladam nebezpecenstvo. Ocami skenujem okolie ale hlavne si sledujem ten smer, ktorému sa vyhybam, tj. tam kde hrozia problémy.

drzanie za ruky - vacsinou ma chlap ruku zvrchu, a vtedy musim urobit ten pohyb s rukou aby pri strhnutí VIP nedržala krcovito moju ruku aj keď už je zamnou, pričom zároveň vykracujem jednou nohou pred ňu a následne riesim utocnika,

Pohyb rukou - dvihnem zapastie hore, a ruku točim pri tele za seba aj s VIP a robim vyššie spomínaný krok vpred, tým by sa stisk mal povoliť a ja mám VIP už za sebou.

prechod zozadu dopredu cez VIP - ruka ide cez rameno VIP tak, že sa snažím tu ruku dať do stredu hrudníka a vonkajšou nohou vykročím pred VIP spoločne s tým, že VIP stiahnem dozadu,

// definuj správna noha, ak si dobre spomínam tak to je ta vonkasia, tzn. ta na druhej strane ako je ruka ktorou chytam VIP - ano, je to vonkajšia

doboku - rukou stahujem za krk (hacikom) a počas mojho presunu smerom poza chrbat VIP preberam druhou rukou a dostavam sa pred utocnika, predpoklad je že som vedľa VIP

// treba upresniť ruku, ktorou zacínam, asi tou bližšou nie? - myslím, že bližšou ale musel by som si to vyskúšať

drzanie VIP - keď sa nechce predkloniť tak ide primeraný úder do brucha,

pohyb s VIP a jej smerovanie - jedna ruka (bližšia ruka k VIP) drží rameno a palec a časť dlane s palcom sú na krku, a predlaktím tlačím pozdĺž oblasti chrbtice, druhá ruka drží predlaktie (alebo aj rameno) VIP

keď ideme vpred tak tlačím, pri zmene smeru vzad viac obtočím ruku okolo ruky VIP aby som mal lepší uchop pre ťahanie

chytenie VIP zpredu a otocenie - push/pull za ramena a už klasické držanie a pohyb s VIP stojím tesne vedľa VIP - otáčam tak, že jedna ruka ťaha vzdialenejšie rameno VIP + pomáham si panvou - presnejšie noha pri nohe panva pri panve a okolo toho ho točím

// To točenie ide len vpred alebo aj vzad? - myslím, že len vzad. Nepamätám si, že by sme to robili aj vpred, môže byť, dozadu není moc stabilita a ani istota že čo je za tebou

....druhá možnosť - prsiarsky záber

po vyriadení utocníka po každej situácii - okamžitá kontrola VIP a jej odvedenie (! pozerám sa smerom kde bol utocník či nejde ďalší útok), komendujem VIP čo má robiť zvýšeným hlasom (človek pod stresom má obmedzené vnímanie - zrak a sluch atď),

Valčík

Snažím sa svojho VIP pociť dopredu ako sa má v takejto situácii správať.

CQB

- tlacenie dozadu - dvihnutie ruky, seknutie laktom dole cim uvolnime zovretie a krok vzad bokom mimo koridor a 90 stupnov
- tlacenie dopredu - krok, zastavenie, krok mimo a hammer z otocky
- tlacenie do steny - jednou nohou sa odrazam od steny a pri otocke ide kladivo na utocnikovu hlavu,
- tlacenie zo strany do steny - zastavujem opretim hlavu o ruku (ruka je ako ked chcem ukazat aky mam velky biceps),
- skrizenie ruk pred hlavou do X ako ochrana pred narazom do steny predkom tela, o stenu brzim makkou castou ruk, ako hard breakfall
- skrtenie z boku a buchnutim o stenu

Priorita je naraz!! Potom okamzite riesim skrtenie. Nemozem riesit totiz skrtenie ked si rozmlatim gebulu o stenu a tieto pushe so skrtenim su viac push ako skrtenie takze riesim priroritne vyssiu hrozbu.

- Myslitel obrana - som zatlaceny k stene a nemam uz moznost sa vyhnut utocnikovi, ktory je predomnou a este neutoci, spravim myslitela, jedna ruka k hlave k rovnakej strane a druhu ruku si dlanou hore dam pod laket, tym viem reagovat rychlo na uder aj koleno
- vertikál elbow pri stene, obrana akoby horizontálnym laktom ibaze ide do sikma mierne - stred medzi vertikál a horizontál laktom, druhou rukou mozem chytit po obrane utocnika za hlavu a jebnut mu ju o stenu,
- horizontál elbow pri stene, obrana ako pri inom horizontálnom lakti a uniknem jednou alebo druhou stranou (podla toho ci na jednom boku nieje druhy utocnik alebo prekazka)
- koleno pri stene, obrana mojim stehnom ktore ide krizom, ak nestihnem tak aspon nastavim stehno a dostanem koňara (lepsie nez gule), obrana predlaktim (povedal ze idealne s flashy part), obrana prekriženymi dlanami (najhorsia moznost) (ale zas najintuitivnejsia moznost, len sa treba do toho opret poriadne) a nasledny utok zdvihakom alebo laktom
- sweeping proti kopu, uder proti kopu (funguje naj pri fighting stance mojom s tym, ze uder robi zadna ruka smerom k jeho clenku), dvojita obrana proti kopu (spodna ruka robi hacik a vrchna je v past)
- obrana na schodoch, dvojita obrana proti kopu, mozem chytit jeho nohu a prevratit ho na schody

Zem - ako vymostit, co ked nejde vymostit - akrobatika tj. kopnut do zadku, posunut sa co najnizsie a potom nohy, otaca sa do strany, obrana proti uderom v moute na zemi - 360 stiahnut hore - clovek do strany, stiahnut a chytit do nizko - uz je mozne vyosenie