

PROGRAM IS-A PO STUPNJEVIMA

1. STUPANJ- nivo prvog dana (bijela svilena traka)

- **Stavovi**- osnovni stav, napadački stav.
- **Kretanje** – naprijed i natrag – u stranu.
- **Padovi** – na stranu, na leđa, na podlaktice, kolut preko ramena.
- **Kontranapadi-Ruke (1-3):**
 - 1) Od direkta, 2) krošea, i 3) aperkata u trbuh.
- **Kontranapadi Noge (1-3):**
 - 1) Od noge naprijed u trbuh, 2) od ud u genitalije, 3)od bočnog udarca u trbuh.
- **Kontranapadi** – Tlo (1-2):
 - 1) Gušenje pruženo iz klečanja sa strane, 2) gušenje pruž. Ruke iz klečanja i opkoraka.
- **Udarci Ruke (1-2):**
 - 1) Udarci podlacticama, 2) udarci dlanovima.
- **Udarci Noge (1-3):**
 - 1) Nogom naprijed, 2) nogom u stranu, 3) nogom u genitalije.
- **Kontranapad od brzih direkta ili krošea**-skretanje ruku i noga u gen.
- **Kontranapad od brzog napada nogom**-skretanje noge, izmicanje u mjestu i noga u gen
- **ISF hrvanje** – dovođenje u parter (1,2):
 - 1) hvatom za ruku, 2) hvatom za glavu.
- **Palica (1-3)** –
 - 1) osnovni stav, 2) hvatovi –norm i obratni, 3) 10 osnovnih pravaca udaranja sa jednom rukom, 6 osnovnih udaraca sa dvije ruke.
- **Nož**- držanja, stav, ubodi i rezovi normalan hvat, pokrivanja i rezovi i ubodi, normalan hvat, isto sa obratim hvatom.
- **PSI Management**
 - uvodna teorija.
- **Bol I Strah**
 - uvodna teorija.
- **Taktika**
 - uvodna teorija.
- **Dinamika napada**
 - Uvodna teorija.
- **Pripreme (2)**
 - :1) udarci u podlaktice, 2)udarci u srednji dio tijela.

2. STUPANJ-temeljni nivo (nove tehnike) – žuta svilena traka

- **Kontranapadi –ruke (4-5):**
4) dupli kroše i 5) šamar unutra.
- **Kontranapadi – noge (4-5):**
4) kružni, 5) koljeno
- **Kontranapadi – hvatovi (1-3):**
1) desna za lijevu, 2) lijeva za desnu, 3) obje za jednu.
- **Kontranapad – obuhvati (1-3):**
1) sprijeda ispod ruku, 2) sprijeda ispod sa podizanjem, 3) sprijeda preko ruku
- **Kontranapad – gušenja (1-3):**
1) podlakticom sprijeda-kravata, 2) podlakticom sa strane, 3) križno podlakticama sprijeda.
- **Kontranapadi – tlo (3):**
kleči sa str. Podlaktice križno.
- **Kontranapadi – nož (1):**
napad odozgo - kontra unutra, zabijaje na glavu.
- **Kontranapadi – palica (1):**
napad odozgo - kontra unutra, klasika
- **Kontranapadi – pištolj (1):** u glavu sprijeda.
- **Udarci, ruke (1,2):**
1) podlaktice i 2) dlanovi.
- **Udarci, noge (4-6):**
4) ud. Koljenom, 5) ud. Petom naprijed, 6) ud. Petom natrag.
- **Napad rukama (1-2):**
1) osnovni napad podlakticama, 2) napad dlanovima iz bliza.
- **ISF hrvanje – (3, 4):**
3) dovođenje hvatom za nogu, 4) dovođenje bacanjem preko noge-brutal.
- **Tehnike palicom (1-2):**
1) presretanje udarne ruke – 10 udaraca, 2) praćenje udarne ruke – 10 udaraca.
- **Nož na nož (1):**
ubodi u vrat, kontra sa unutrašnje strane-normalni hvat, sa vanjske strane isto.
- **PSI Mangement:**
str 22. u knjizi podijeljenost uma, intuicija agresivni mentalni stav teorija i praksa.
- **Bol i strah:**
izreke protiv straha.
- **Dinamika napada:**
napadači i vrste napada, demonstrirati im sve to.
- **Taktika:**
taktika borbe, demonstrirati i neka uvježbavaju.
- **Pripreme (3-10):**
udarci u tijelo, u potkoljenice, butine, trbuh, bokove, leđa, ramena, ruke, vrat, glavu, gušenje, bušenje voća, lomovi daskica, dizanje predmeta i partnera, guranje zida, udaranje u zid, disanje, vidna svijest, slušna svijest.

3. STUPANJ – osnovni nivo (nove tehnike) – zelena svilena traka

- **Kontranapadi –ruke (6-7):**
6) šamar nadlanicom, ili šakom, 7) iznenadni direkt-kroše.
- **Kontranapadi – noge (6-7):**
6) potkoljenicom, 7) petom u glavu.
- **Kontranapadi – hvatovi (4-6):**
4) obje za obje ruke-sprijeđa, 5) s leđa, 6) savijanje ruke na leđa.
- **Kontranapadi – obuhvati (4-6):**
4) s leđa ispod, 5) s leđa preko ruku, 6) pokušaj obuhvata s leđa.
- **Kontranapadi – gušenja (4):**
4) podlakticom s leđa – dvije varijante, okret gl, ud, u gen.
- **Kontranapadi – bacanja (1-3):**
1) oko glave, 2) oko pojasa, 3) oko ruke-za ruku.
- **Kontranapadi – tlo (4-5):**
4) šakom iz kleka na 1 nozi preko, 5) koljenom:
- **Kontranapadi – nož (2-4):**
2) odozgo –kontra iznutra klasika, 3) odozgo – kontra izvana klojeno u gl, 4) odozgo izvana-noga u gen.
- **Kontranapadi – palica (2-4):**
2) odozgo-izvana-oči,koljeno, 3) sa strane izvana napad, 4) sa strane iznutra napad.
- **Kontranapadi – pištolj (2-4):**
2) u grudi, 3) u trbuh, 4) sa jednog metra.
- **Udarci, ruke (1-2)**
- **Udarci, noge (7-8):**
7) potkoljenica gore, 8) potkoljenica kružno
- **Udarci, glava (1-3):**
1) naprijed, 2) u stranu, 3) u natrag.
- **Napad rukama (3):**
3) napad rukama sa veće udaljenosti-dlanovima,
- **Napad nogama (1-2):**
1) jednostavni jednostruki napad nogom, 2) jednostavni napad nogom sa veće ud.
- **ISF hrvanje – (5, 6):**
5) bacanje hvat ruke i noge između nogu, 6) hvatom obje noge sa strane.
- **Tehnike palicom (3 - 4):**
3) 10 napada-kontra sa osmicom, 4) 10 napada kontra sa bekend udarcem i osmicom.
- **Nož na nož (2-3):**
2) ubod u vrat, izmicanje unutra i obratni ubodi i bac, izmicanje van i obratni ubodi i bacanje 3)obratnim hvatom ista stvar.
- **PSI Mangement:**
ofenzivna lingvistika
- **Bol i strah:**
razumijevanje adrenalina
- **Dinamika napada:**
pokazatelji napada, pokazati i vježbati, na kon uočavanja akcija.
- **Taktika:**
Taktika i PSI Mang. U praksi i teoriji.
- **Priprema (10):** sve i ukazati vezu između priprema i psi manag.

4. STUPANJ – srednji nivo (nove tehnike) – plava svilena traka

- **Kontranapadi – noge (8-10):**
8) peta u okretu, 9) ruka noga, 10) dva udarca nogom.
- **Kontranapadi – hvatovi (7-8):**
7) poluga na šaci, 8) hvat za desnom za lijevi rukav.
- **Kontranapadi – obuhvati (7-8):**
7) hvat za noge s leđa, 8) pokušaj hvata za noge ili pojas sprijeda.
- **Kontranapadi – gušenja (5):**
5) pruženim rukama sprijeda.
- **Kontranapadi – bacanja (4):**
4) čišćenje nogom,
- **ISF hrvanje – (7, 8):**
7) bacanje hvat za obje s leđa, 8) hvat za obje iznaprijed.
- **Kontranapadi – tlo (6-7):**
6) gušenje stopalom, 7) od udaraca šakom napadač sjedi.
- **Kontranapadi – nož (5-7):**
5) sa strane unutra, sa strane 6) van, 7) ubod ravno naprijed.
- **Kontranapadi – palica (5-6):**
5) ubod u trbuh, 6) dugačka motka u glavu.
- **Kontranapadi – pištolj (5-6):**
5) s boka uz držanje, 6) u leđa nisko.
- **Kontranapadi – puška (1-2):**
1) u glavu sprijeda, 2) u glavu žrtva kleći na 1 nozi.
- **Kombinirani napad: (1)**
1) noga- ruke-noga bacanje
- **Napad nogama sa veće udaljenosti (1):**
1) prikorak –finta rukama i udarci nogama-u koljeno-gen-potkolj-
- **Napad gušenjem (1):**
1) napad gušenjem izbliza sprijeda.
- **Napad ubodom u oči (1):**
1) napad ubodom u oči izbliza sprijeda.
- **Tehnike palicom (5-6):**
5) bekend kontra na 10 napada i udarac odozgo u mjestu, 6) isto u napadu.
- **Nož na nož (4-5):**
ubodi odozdo – 4) normalni hvat, 5) ubodi odozdo obratni hvat.
- **PSI Mangement :**
prvi udar i agresivni psi magement.
- **Bol i strah:**
stanje ne predaje.
- **Dinamika napada:**
praktične vježbe.
- **Taktika: praktične vježbe.**
- **Pripreme (10)**

5. STUPANJ – visoki nivo (nove tehnike) – crvena svilena traka

- **Kontranapadi – hvatovi (9-10):**
9) za rukave s leđa, 10) za rever sa svih strana.
- **Kontranapadi – obuhvati (9):**
9) dupli neslon stojeći i sjedeći.
- **Kontranapadi – gušenja (6):**
6) pruženim rukama s leđa.
- **Kontranapadi – bacanja (5):**
5) bacanje preko noge.
- **Kontranapadi – tlo (8-9):**
8) napadač stoji i udara šakom, na leđ. 9) napadač stoji i udara **nogom**.
- **ISF hrvanje – (9, 10):**
9) bacanje iz klečanja, 10) bacanje hvatom za nogu i kvačenjem stajaće **noge-iznutra** ili izvana.
- **Kontranapadi – nož (8-10):**
8) kratki ubod u vrat, 9) iznenadni ubod odzdo, 10) iznenadni ub. **Odoz. 2.**
- **Kontranapadi – palica (7-8):**
7) na leđima, napad palicom iz stajanja u glavu, 8) na leđima –**napad palicom** iz sjeda na žrtvi.
- **Kontranapadi – pištolj (7-8):**
7) u leđa visoko, 8) u leđa držanje oko vrata.
- **Kontranapadi – puška (3):**
3) u glavu žrtva kleči na obje noge.
- **Kontranapadi iz nepovoljnih položaja (1-4):**
1) iznenadni napadi: 1) ulaz u zgradu, 2) stubište, 3) **automobil** 1, 4) iznenadni napad u atomobil 2.
- **Kombo napad (2):**
2)ruke i noge-**DEMOLITION MAN**
- **Napad gušenjem (2):**
2) napad gušenjem iz daljine.
- **Napad ubodima u oči (2):**
2) ubod u oči iz daljine.
- **Tehnike palicom (7-8):**
7) 10 napada u kretanju, udarci u ruku koja napada u povlačenju, 8) **kombinacija**, 1 napad, više udaraca u kontranapadu.
- **Nož na nož (6):**
6) ubod u trbuh: otklanjanje unutra ubodi, otklanjanje van rezovi, kontre sa **normalnim** i obratnim hvatom.
- **PSI Mangement:**
drilovi
- **Bol i strah:**
drilovi
- **Dinamika napada:**
drilovi
- **Taktika:**
drilovi
- **Pripreme (10)**

6. STUPANJ – napredni nivo (nove tehnike) – crvena i smeđa svilena traka

- **Kontranapadi – hvatovi (11-12):**
11) sa strana za odječu-rame, 12) hvat za okovratnik s leđa
- **Kontranapadi – tlo (10-11):**
10) na leđima-držanje za ruku i glavu, 11) na trbuhu, sjedi na leđima **i gura glavu.**
- **Kontranapadi – nož (11-13):**
11) nož na vratu sprjeda, 12) nož na vratu uz držanje, 13) nož na vratu s **leđa uz držanje.**
- **Kontranapadi – pištolj (9):**
9) s prijeda u glavu-žrtva na koljenima.
- **Kontranapadi – puška (4):**
4) u leđa stojeći.
- **Kontranapadi iz nepovoljnih položaja (5-7):**
5) iznenadni napad u atomobilu 3, 6) iznenadni **napad u vožnji bicikla**, 7) iznenadni napad u kući 1-s leđa gušenje dok žrtva sjedi.
- **Napad gušenjem (3);**
3) gušenje s leđa.
- **Napad, ubodi u oči (3):**
3) iznenadni napad ubodom u oči s leđa.
- **ISF hrvanje – (11, 12):**
11) držanje na tlu pluga na kičmi hvatom za bradu i sjedom na **leđima, napadač je na tlu**,
12) na tlu napadač na leđima-poluga na kičmi hvatom za obje noge.
- **Tehnike palicom (9):**
9) palica protiv noža, napadi nožem, udarci u ruku sa nožem i napad **na čovjeka.**
- **Nož na nož (7):**
7) **ubodi** sa strane jedne i druge, izvana-sječeš unutra i brzi reziv po licu **ubod u vrat noga u gen**, iznutra- sječeš izvana, hvat ubud ispod ruke u vrat, bacanje.
- **PSI Mangement:**
drillovi
- **Bol i strah:**
drillovi
- **Dinamika napada:**
drillovi
- **Taktika:**
drillovi.
- **Pripreme (10)**

7. STUPANJ – visoko napredni nivo (nove tehnike) – smeđa svilena traka

- **Kontranapadi – tlo (12-13):**
12) na trbuhu, sjedi na leđima i udara šakama u gl, 13) na trbuhu, guši s leđa **podlakticom**.
- **Kontranapadi od više napadača (1-2):**
1) dva na jednoga sprijeda, 2) dva na jednoga sa obje **strane**.
- **Pomoć napadnutoj osobi (1-2):**
1) iznenadni napad na 1 napadača, 2) iznenadni napad na 2 **napadača**
- **Kontranapadi iz nepovoljnih položaja (8-9):**
8) iznenadni napad u kući sprijeda-čita **knjigu, novine**, 9) iznenadni napad u kući-žrtva leži oči otvorene-napad šakom u glavu.
- **Kontranapadi – nož (14-15):**
14) brzi rezovi s jedne na dr. Stranu, 15) napad sjekirom odozgo.
- **Kontranapadi – pištolj (10):**
10) iznenadni naad u kući na ulaznim vratima, sa hvatom za **okovratnik i pištoljem** na grudi.
- **Kontranapadi – puška (5):**
5) napad s leđa, žrtva kleči na oba koljena.
- **ISF hrvanje – (13,14):**,
13) trokut gušenje odozdo iz ležanja na leđima, 14) trokut odozgo-s leđa napadača.
- **Nož na nož (8):**
8) napadi odozgo, sječeš iznutra ubod u vrat, sječeš izvana-sječeš lice i **backš**.
- **Palica (10-11):**
10) Sa dvije palice na nenaoružanog čovjeka, napadi sa obje palice po **cijelom tijelu**,
11) sa dvije palice protiv dvije palice-gađanje ruku napadača koji napada sa **dva napad** jednom pa drugom palicom.
- **PSI Mangement:**
drill
- **Bol i strah:**
drill
- **Dinamika napada:**
drill
- **Taktika:**
drill
- **Pripreme (10)**

8. STUPANJ – asistent instruktor nivo (nove tehnike) – smeđa i crna svilena traka

- **Kontranapadi od više napadača (3):**

3) dva na jednog jedan sprijeda, drugi straga.

- **Kontranapadi iz nepovoljnih položaja (10-11):**

10) iznenadni napad u kući-leži-spava-prima udarac i kontranapad na drugi udarac, 11) iznenadni napad u kući kroz ulazna vrata-nogom.

- **Kontranapadi nož (16-18):**

16) napad razbijenom bocom, 17) na leđima napad nožem iz stajanja pored ležeće žrtve, 18) na leđima napad nožem odozgo iz sjeda na žrtvi.

- **ISF hrvanje – (15-16):**

15) držanja na tlu-poluga na laktu sa svih strana, 16) poluga na nozi, gležanj i koljeno sa svih strana.

- **Nož na nož (9-10):**

9) odozgo-kontra obratni hvat, 10) divlji napad rezovima-pokrivanje-rezovi po ruci-noga u gen i ubodi u tijelo.

- **Palica: (12-14):**

12) Dvije palice protiv noža, izbijanje i kontranapad, 13) sa dvije palice protiv dva napadača, 14) s jednom palicom izbijanje noža i udarci sa dvoručnim hvatom.

- **PSI Mangement:**

drill

- **Bol i strah:**

drill

- **Dinamika napada:**

drill

- **Taktika:**

drill

- **Pripreme (10)**

9. STUPANJ – INSTRUKTOR (nove tehnike) – crna i crvena svilena traka-ISF majca sa natpisom: Instruktor.

- **Beskonačni princip** (prijelazi iz jednih teh. U druge tehnike (1):
1) počne se sa prvom tehnikom npr. Udarci rukom i ne staje se dok svi nisu zavšeni, ili kontre od noža ili bilo koja druga grupa tehnika, jedan stalno napada drugi stalni kontrira.
- **Napredni udarci rukom– čekić šaka, (1-7):**
1) ud. Naprijed, 2) ud. u stranu-unutra, 3) ud. u stranu van, 4) udarac dolje, 5) dupli udarac dolje, 6) dupli u stranu van, 7) dupli unutra.
 - **Podlaktica (1-5):**
1) horizontlani udarac naprijed, 2) udarac gore, udarac dolje, 3) udarac prema van, 4) dupli udarac van.
 - **rame (1-5):**
1) udarc naprijed u skretanju napada suprotnom rukom, 2) udarac gore, 3) udarac u stranu-probijanjem, 4) udarac u natrag, 5) dupli udarac u strane.
 - **napadi tim udarcima (1-16):**
 - 7 napada čekićom-svaki broj ima dva napada, na blizu i iz dalekoga, na blizu-iznenadni udarac nogom u nogu i onda napad sa dva udarca i noga u gen., iz daljega-finta rukama iskorak-udarac nogom u gen ili koljeno pa udarci čekić pa noga u gen, 7 napad na 2 čovjeka-iza njih i noga u gen.
 - 5 napada podlakticom izbliza, ud.nogom u nogu i iznenadni udarc podlakticom u glavu ili tijelo naizmj. Jedna pa druga ruka, 5 mapad na 2 napadača, iza njih i noge u gen.
 - 4 napada ramenom, svaki napad kreće imobilizacijom ruku i onda udarac ramenom i noga u gen, peti je napad na dva čovjek u vrlo bliskom kontaktu-oni sa strane.
- **Tehnike IS hrvanja (17-21): kombinacije:**
16) dovođenje I, koljeno u kičmu, bacanje za obje noge, noga u gen. 17) dovođenje II, koljeno u glavu, klek i bacanje zaklonom tijela, čekić u glvu. 18) Bacanje II pa brzi prijelaz u dovođenje IV. 19) Finta bacanje I – prijelaz u bacanje VI. 20) beskonačna kombinacija: 1) dovođenje I -gore, bacanje I-gore, 2) dovođenje II-gore, bacnje II –gore, 3) dovođenje III gore-bacanje III – gore, 4) dovođenje IV gore-bacanje IVgore, 5)bacanje V-gore, bacanje VI dolje, 6) poluga na laktu na sve strane.
Partnera se sa tla diže hvatom za grlo i glavu, polugom na glavi, hvatom za genitalije i vrat li ruku.
- **Nož na nož (11-15):**
11) kontra od uboda u vrat sa dva noža, izvana, 12) isto iznutra, 13) kontra sa 2 noža od napada sa strane izvana, 14) sa strane iznutra, 15) kontra odnapada odozgo-izvana i iznutra. Brzi rezovi i ubodi.
- **Palica: (15):**
15) tehnika savladavnja otpora- ulaz udarci gušenje s leđa, gušenje sprijeda, bacanje kroz gušenje s leđa, zahvati na ruci.
- **Nožem protiv nenaoružanog/ih (1-10):**
1) normalni hvat.kontra od šake, 2) nh.kontra od noge, 3) nh kontra od ruke i noge, 4) nh-kontra od obuvata preko ruku sprijeda, 5) nh kontra od obuhvata preko ruku s leđa, 6) kontra od dva napadča, jedan drži drugi udara, 7) kontra od napadača na tlu-napadač je gore i guši piga poluge i sl. 8) kontra od napada nogom iz klečanja, napadač cipelari, 9) napad na dva napadača sa jednim nožem, 10) napad na dva napadča sa dva noža.

- **Bacanje noževa (1-5):**

1) bacanje iz mjesta hvatom za oštricu, 2) bacanje iz mjesta hvatom za dršku, 3) bekhand bacanje, 4) fore hand bacanje 5) bacanje iz kotrljanja i klečećih položaja.

- **Osnove pucanja pištoljem, revolverom, puškom: (1-20):**

1) držanje, 2) potezanje, 3) stavovi, 4) nišanje, 5) punjenje -pražnjenje, 7) usmjeravanje, 8) kretanje, 9)kotrljanje, rolanje, puzanje, 10) zauzimanje zaklona, 11) precizno gađanje, 12) brzo gađanje uz brzo izvlačenje, 13) gađanje u kretanju, 14) gađanje u više meta, 15) gađanje iz kotrljanja, 16) gađanje iza zaklona, 17) dvoboj-1-1, 18) dvoboj 1-2, 19) pucanje slabijom rukom, 20) pucanje sa 2 pištolja.

- **PSI Mangement: drill**

- **Bol i strah:drill**

- **Dinamika napada: drill**

- **Taktika: drill**

- **Pripreme – specifične biotičke vježbe (1-5): 1)**

Nakon savladavanja ovog programa može se pristupiti ispitu za TITULU ISF INSTRUKTOR. Ispit se sastoji od totalnog razumijevanja teorijskog dijela ISF-a, povijesti, nastanka, psi managementa i drugog. Te od praktičnog dijela a koji se polaže pred osnivačem i to na jednostavan način: Kandidat pred Osnivačem izvodi sve tehnike ovog programa od prve do zadnje po redosljedu programa, bez odmora, bez pijenja vode, bez presvlačenja, bez brisanja sa ručnikom, s tim da mu se partneri mogu mijenjati koliko žele. Tehnike uz to moraju biti točno izvedene do njihovog punog završetka, svaki put.

Nakon postizanja zvanja instruktora, svaki član može otvoriti svoj klub, školu ali samo pod prisegom daljnjeg usavršavanja u ISF-u. Daljnja zvanja su kako slijedi:

X STUPANJ – viši instruktor – crni pojas i žuti rimski broj 10 (X)

XI STUPANJ – visoki instruktor – crni pojas i žuti rimski broj 11 (XI)

XII STUPANJ – samostalni instruktor - crni pojas i žuti rimski broj 12 (XII)

XIII STUPANJ – viši samostalni instruktor – crni pojas i žuti rimski broj 13 (XIII)

XIV STUPANJ – glavni instruktor- crni pojas i žuti rimski broj 14 (XIV)

XV STUPANJ – glavni majstor – crni pojas sa žutim rimskim brojem 15 (XV)

– OSNIVAČ – crni pojas sa hrvatskim pleterom;

Za ova zvanja postoji poseban program i priručnik za instruktore dostupan samo onima koji su položili za zvanje instruktora, te im služi kao vodič za daljnje samousavršavanje. Zvanje – OSNIVAČ - može dobiti samo jedna osoba nakon povlačenja sadašnjeg osnivača.