



## SEBEOBRANA – MATURITNÍ OKRUHY (součást praktické zkoušky - „TRIVIS“)

Školní rok: 2017/2018 a následující

Určeno: pro všechny studenty 4. ročníku

### 1.

<b>Základní techniky</b>
Čelní bojový postoj – začátek a ukončení všech cviků v postoji
<b><i>Pádová technika</i></b>
Pád vpřed kotoulem do bojového postoje
Pád vzad kotoulem (s použitím rukou) do bojového postoje
Pád vzad kotoulem (bez použití rukou) do bojového postoje
Přímý pád vpřed s odvalením do strany, použití bočního kopu a přechod do bojového postoje
Přímý pád vzad, použití přímého kopu a přechod do bojového postoje
<b><i>Úderová technika (do lapy, se změnou postoje)</i></b>
Přímý úder z přední ruky
Přímý úder ze zadní ruky
Spodní boční hák (na volná žebra)
Krátký hák na hlavu (boční, zvedák)
Úder patkou dlaně
Úder loktem - svislý, vodorovný (vpřed, vzad)
<b><i>Technika kopů (do lapy, se změnou postoje)</i></b>
Přímý kop z přední nohy
Přímý kop ze zadní nohy
Přímý kyvadlový kop z přední nohy
Přímý kyvadlový kop ze zadní nohy
Kop kolenem z přední nohy (přímý, boční)
Kop kolenem ze zadní nohy (přímý, boční)
Boční kop z přední nohy (low kick - do stehenní oblasti)
Boční kop ze zadní nohy (low kick - do stehenní oblasti)

- Přímé úderové techniky se provádějí s přisunem (překrokem) a odsunem (překrokem)



2.

<b>Techniky (losují se 1 napadení a 2 kryty – horní a dolní pásmo)</b>	
<b><i>Obrana proti napadení zepředu</i></b>	
<b>1</b>	„Držení za klopy“ - aktivní obrana napadeného
<b>2</b>	„Než mě chytí“ - aktivní obrana napadeného
<b>3</b>	Útok s úchopem jednou rukou a úderem druhou rukou - obrana s použitím vnější páky (znehynění na zemi) - (obě strany)
<b>4</b>	Útok s úchopem jednou rukou s úderem druhou rukou - obrana s použitím vnitřní páky (znehynění na zemi)- (obě strany)
<b><i>Obrana proti napadení zezadu/ ze strany</i></b>	
<b>5</b>	„Držení přes ruce“ uvolnění a protiútok
<b>6</b>	„Držení pod rukama“ uvolnění a protiútok
<b>7</b>	„Kravata“ - uvolnění a protiútok
<b><i>Obrana (proti útoku /napadení/ sparingpartnerem zepředu)</i></b>	
<b>8</b>	Vnitřní kryt na horní pásmo proti obloukovému úderu a aktivní protiútok
<b>9</b>	Vnitřní kryt na horní pásmo proti přímému úderu a aktivní protiútok
<b>10</b>	Vnější kryt na horní pásmo proti přímému úderu a aktivní protiútok
<b>11</b>	Obrana proti útoku na střední pásmo a aktivní protiútok
<b>12</b>	Úhyb / vnější kryt na dolní pásmo proti přímému kopu přední nohou a aktivní protiútok
<b>13</b>	Úhyb / vnější kryt na dolní pásmo proti přímému kopu zadní nohou a aktivní protiútok
<b>14</b>	Úhyb / vnitřní kryt na dolní pásmo proti přímému kopu přední nohou a aktivní protiútok
<b>15</b>	Úhyb / vnitřní kryt na dolní pásmo proti přímému kopu zadní nohou a aktivní protiútok
<b>16</b>	Úhyb/ponoření (duck down) proti obloukovému úderu na hlavu a aktivní protiútok

3.

<b>Služební zákrok s použitím znehyněvací techniky a přiložení pout</b>	
<b>16</b>	poutání vleže
<b>17</b>	poutání v kleku
<b>18</b>	poutání ve stoji