



TRIVIS - SŠV a VOŠ bezpečnosti silniční dopravy Jihlava, s.r.o.

Brněnská 2386/68, 586 01 Jihlava,

IČO 27 71 12 34, tel./fax: 567 215 764

email: jihlava@trivis.cz, www.trivisjihlava.cz

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

Školní rok: 2018/2019 a následující

Určeno: pro všechny studenty 4. ročníku

<h3>1. Základní techniky</h3>
<b><i>Pádová technika</i></b>
Pády kotoulem (vpřed a vzad) - do bojového postoje (volně, s překážkou)
Pády přímé (vpřed a vzad) - s přechodem do bojového postoje (ve dvojici)
<b><i>Úderová technika (víceúderý do malé lapy)</i></b>
Přímé úderý z přední i zadní ruky (pěstí, patkou dlaně)
Hákové úderý na horní a střední pásmo (vodorovné i svislé)
Úderý loktem do různých směrů (vpřed, vzad, stranou) - velká lapa
<b><i>Technika kopů do velké lapy</i></b>
Přímý kop z přední i zadní nohy
Přímý kyvadlový kop z přední i zadní nohy
Přímý kop kolenem z přední i zadní nohy
Boční kop z přední i zadní nohy (low kick - do stehenní oblasti)
Boční brzdňý kop (do oblasti kolena, do těla)

Poznámka: Úderové techniky i kopy se provádějí z pohybu - s přísunem (překrokem) a odsunem (překrokem) z obou střehů (postojů)

## 2. Techniky (losuje se 1 napadení a 1 aktivní obrana)

### *Obrana při napadení úchopem (obejmutím)*

1	„Držení za klopy“ - aktivní obrana napadeného
2	Obrana při uchopení za oděv s použitím vnější páky (znehynění na zemi) - (obě strany)
3	Obrana při uchopení za oděv s použitím vnitřní páky (znehynění na zemi)- (obě strany)
4	„Držení zezadu přes paže“ uvolnění a protiútok
5	„Držení zezadu pod pažemi“ uvolnění a protiútok
6	Obrana při obejmutí krku „kravata“ - uvolnění a protiútok
<b><i>Aktivní obrana proti útoku (napadení) sparingpartnerem. Obrana se provádí za pohybu, různými variantami technik (vlastní řešení situace)</i></b>	
1	Obrana horního pásma vnitřním krytem proti přímému i obloukovému úderu a aktivní protiútok
2	Obrana horního (středního) pásma vnějším krytem proti přímému útoku a aktivní protiútok
3	Obrana dolního pásma vnějším krytem proti přímému kopu přední i zadní nohou a aktivní protiútok
4	Obrana dolního pásma vnitřním krytem proti přímému kopu přední i zadní nohou a aktivní protiútok
5	Obrana proti obloukovému úderu na hlavu úhybem (ponořením) - duck down a aktivní protiútok
6	Aktivní obrana proti uchopení zepředu (oběma rukama) za oděv

## 3. Služební zákrok s použitím znehynovací techniky a přiložení pout

1	Poutání vleže
2	Poutání v kleku
3	Poutání ve stoji

Zpracovali: Mgr. Ladislav Nagy  
Mgr. Josef Šimáček

Schválil: Ing. Dušan Hasoň  
(ředitel školy)