



SEBEOBRANA – MATURITNÍ OKRUHY (volitelná profilová zkouška - „STÁTNÍ“)

Školní rok: 2016/2017

Určeno: pro přihlášené studenty 4. ročníku

1.

| <u>Základy - „kata“</u> | |
|--|--|
| <i>Pádová technika</i> | |
| Pád vpřed | |
| Pád vzad | |
| Pád přes překážku | |
| Pád se sebráním zbraně | |
| Pád přes překážku se sebráním zbraně | |
| Pád přímý vpřed s odvalením do strany | |
| Pád přímý vzad s odvalením do strany | |
| <i>Postoje a pohyby v postojích</i> | |
| Čelní postoj | |
| Boční postoj | |
| Pohyb v postoji přísunem a odsunem | |
| Pohyb v postoji se změnou garde | |
| <i>Úderová technika</i> | |
| Úder „Tygří tlama“ | |
| Úder patkou dlaně | |
| Vpich do očí | |
| Úder loktem | |
| <i>Technika kopů</i> | |
| Přímý kop | |
| Přímý kyvadlový kop | |
| Kop kolenem | |
| Boční kop | |
| <i>Kryty</i> | |
| Kryt na horní pásmo | |
| Kryt na střední pásmo | |
| Kryt na dolní pásmo - vnější | |
| Kryt na dolní pásmo - vnitřní | |



Cvičení „KATA“

Údery a kryty na horní (střední) pásmo při překroku – zahájení ze základního postoje

- Výkrok a přímý úder (dlouhá vzdálenost), překrok a znovu přímý úder (dlouhá vzdálenost), překrok úder loktem (krátká vzdálenost) překrok a opět úder loktem (krátká vzdálenost), překrok kryt na horní pásmo (vnitřní), překrok a opět kryt na horní pásmo (vnitřní), překrok kryt na střední pásmo (vnější), překrok a opět kryt na střední pásmo (vnější), obrat zpět a opakování technik ve stejném pořadí do výchozí pozice.

V každé pozici se provádí technika levou i pravou rukou!

Kopy a kryty na spodní pásmo při překroku – zahájení ze základního postoje

- S výkrokem kop přímý (dlouhá vzdálenost), překrok kop přímý (druhou nohou), překrok a kop kolenem (krátká vzdálenost), překrok a kop kolenem (druhou nohou) překrok a kryt na spodní pásmo (vnitřní), překrok a vnitřní kryt na spodní pásmo (druhá ruka), překrok a kryt na spodní pásmo (vnější), překrok a kryt na spodní pásmo (druhá ruka) obrat zpět a opakování technik ve stejném pořadí na výchozí pozici.

Na každý krok se provádí pouze jedna technika!

2.

| Techniky (levá a pravá strana) | |
|---|---|
| <i>Obrana proti napadení zepředu</i> | |
| 1 | „Držení za klopy“ |
| 2 | „Než mě chytí“ |
| 3 | Držení jednou rukou s úderem - vnější páka |
| 4 | Držení jednou rukou s úderem - vnitřní páka |
| <i>Obrana proti úderům a kopům</i> | |
| 5 | Obrana proti přímému úderu |
| 6 | Obrana proti obloukovým úderům |
| 7 | Obrana proti kopu s otevřením |
| 8 | Obrana proti kopu se zavřením |
| <i>Obrana proti napadení zezadu</i> | |
| 9 | „Držení přes ruce“ |
| 10 | „Držení pod rukama“ |
| 11 | „Kravata“ |
| 12 | „Škrčení nadlouho“ |
| <i>Obrana proti napadení nožem</i> | |
| 13 | Obrana proti přímému vpichu |
| 14 | Obrana proti útoku seshora |
| 15 | Obrana proti útoku vnějším obloukem |
| 16 | Obrana proti útoku vnitřním obloukem |



3. **Vlastní řešení zadané situace (mimo techniky bodu číslo 2)**

- obranné a útočné techniky prováděné se sparingpartnerem
- techniky zakončené znehybněním útočníka na zemi

4.

| Individuální příprava (Kroužek sebeobrany, oddíl, apod.) | |
|--|---|
| <i>Pákové techniky</i> | |
| 1 | Páka na loket |
| 2 | Páka na loket s vysednutím |
| 3 | Malá páka na zápěstí (labuť) |
| 4 | Páka na zápěstí |
| 5 | Znehybnění na zemi |
| 6 | Znehybnění pákou na krční páteř |
| <i>Obejmutí, rdoušení</i> | |
| 7 | Rdoušení zezadu - loketním ohybem |
| 8 | Rdoušení zepředu - předloktím s oporou o podložku |
| 9 | Vyprošťování z úchopu ruky |
| 10 | Obrana proti úchopu za oděv ze strany |
| <i>Pády</i> | |
| 11 | Pád stranou |
| 12 | Pád vzad do kolébky |
| <i>Údery</i> | |
| 13 | Sek stranou |
| <i>Kopy</i> | |
| 14 | Kop kolenem (boční) |
| <i>Porazové techniky</i> | |
| 15 | Vnější podraz (O soto gari) |
| 16 | Vnitřní podraz (O uči gari) |
| 17 | Ramenní přehoz (Seoi nage) |
| 18 | Boční přehoz (O goši) |
| 19 | Podražení nohou (Morote gari) |



TRIVIS – SŠV a VOŠ bezpečnosti silniční dopravy
Brněnská 68, 586 01 Jihlava,
IČO 27 71 12 34, tel./fax: 567 215 764,
email: jihlava@trivis.cz, www.trivisjihlava.cz

5. TEORIE

| | |
|-----|--|
| 1. | Co je „Sebeobrana“? |
| 2. | Rozdíl mezi sebeobranou a bojovými sporty? |
| 3. | Výhodné podmínky útočníka při útoku v sebeobraně? |
| 4. | Příklady bojových sportů? |
| 5. | Vyjmenovat a popsat základní varianty útoku? |
| 6. | Rozdělení a popis „přepadu“? |
| 7. | Popsat psychologický faktor „střetu“? |
| 8. | Popsat taktický faktor střetu? |
| 9. | Popsat technický faktor střetu? |
| 10. | Co je to instinktivní reakce z hlediska sebeobrany? |
| 11. | Popsat instinktivní reakci orientační? |
| 12. | Popsat instinktivní reakci úlekovou? |
| 13. | Bezpečná vzdálenost při střetu beze zbraně? |
| 14. | Taktika boje se skupinou osob? |
| 15. | Bezpečná vzdálenost při boji se skupinou osob? |
| 16. | Výběr a použití technických prvků při vedení střetného boje? |
| 17. | K čemu slouží páka při sebeobraně? |
| 18. | Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, §28 Krajná nouze? |
| 19. | Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, §29 Nutná obrana? |
| 20. | Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, §32 Oprávněné použití zbraně? |

Literatura:

Teorie sebeobrany, JUDr. Zdeněk NÁCHODSKÝ, rok vydání 2006