

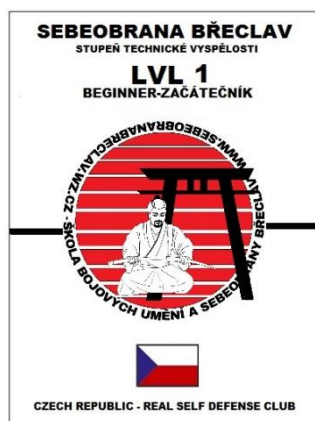
OBSAHOVÝ A ZKUŠEBNÍ ŘÁD VÝUKY

Škola bojových umění a sebeobrany Břeclav, z.s.

U Splavu 2867/1, Břeclav, 690 02

IČO: 226 095 21, Info@sebeobranabreclav.cz

+420 606 707 376



LEVEL 1

Obvyklá časová náročnost: 10h

Minimální věk: 15let

Sebeobrana, kterou učíme u nás, se dělí dle obsahu technik, taktik a sdělených informací na 5 výkonnostních stupňů: (lvl1-lvl2-lvl3-lvl4-lvl5) u výuky s teleskopickým obuškem na (lvl1 pro civilní použití na ulici-lvl2 pro použití ve výkonu služby ozbrojených složek). Čím vyšší stupeň výpěstlosti, tím lepší a více dovedností, avšak složitější výcvik.

Stupně výpěstlosti jsou zřízeny proto, abychom zajistili, že dva rozdílní lidé navštěvující stejný kurz, budou proškoleni a procvičeni z téhož obsahu a složí tutéž zkoušku.

Každých 10h = 1kurz = 1lvl, má cvičící právo nechat se z daného levelu (stupně) přezkoušet.

Zkouška není nutná, ale je podmínkou k získání případného osvědčení, na daný stupeň.

Absolvováním levelu 1 je umožněno přihlásit se na zkoušku z vyššího stupně, který následuje, tedy level 2. Pokud má cvičící znalosti z jiných bojových umění, může se nechat přezkoušet z jakéhokoliv stupně, bez návaznosti na stupeň předchozí. Zkouška, se koná v závěru každého kurzu, posledních cca 20minut a skládá se z teoretické (test) a praktické zkoušky (předvedení techniky, příp. simulovaný boj, či jiné úkoly). V případě, že cvičící zkoušku nesplní, může si připlatit lekci a techniky které mu nejdou zcela podle představ zopakovat a zkoušku vykonat znovu kdykoliv. **Každý zájemce cvičí individuálně to, co zvládá, nebo co stíhá, tento obsahový řád je možno pozměnit, některé techniky přidat, jiné naopak necvičit vůbec.**

Cíl kurzu:

Vycházíme z toho, že zájemce nic neumí, do nynější doby necvičil pořádně a pravidelně žádný bojový sport, umění, či systém. **Cílem je zájemce naučit základní prvky ostražitosti na ulici, správnému postoji a základním obranným prvkům a úderům.**

1. hodina: Představení, teorie sebeobrany

Představení a historie naší školy, vyplnění přihlášky, ukázka prostor, domluva hodin

- o sebeobraně obecně (co to je a co je její cíl) – „prakticky držet co nejdál od sebe“
- nutná obrana a krajní nouze (čin jinak trestný a zájem chráněný trst.zákon.)(zdraví vs majetek - pohled soudů, příprava zbraně dle Ústavního soudu, použití zbraní na území ČR,SR vs ve světě Anglie, Rakousko, rozhodné zkracování vzdálenosti dle soudních znalců z oboru sebeobrany)
- rozdíl mezi bojovým uměním, bojovým sportem, sebeobranou a reálnou sebeobranou
- o systémech které cvičíme (snaha naučit co nejmíň technik na co nejvíc útoků)
- videoukázky různých reálných napadení na ulici (jak se útočí v minulosti a dnes, jak vypadá sebeobrana a její vývoj?)
- pomoc přivoláním tísňové linky x pomoc fyzicky (policista/strážník jako moje záloha)
- psychologie útočníka (vybírání oběti, chůze, pohyb, pohled dolů, krátký krok, výslechy útočníků soudními znalci – snadná oběť, bez jasného cíle v chůzi)
- statistiky znásilnění žen, kdo jej páchá a za jakých okolností, jakým způsobem?
- fáze konfliktu (sledování, testování a útok – druhy útoků)
- hledání únikových cest, sledování rukou, předvídaní jako v autoškole
- vhodné obranné prostředky (proč je mít a jaké mít)- převaha (obránce vždy v nevýhodě, výběr místa a způsobu útoku vždy útočník) - (miska vah útoku a obrany)
- pravidlo čtyř (jediné pravidlo v reálně sebeobraně, bezpečná vzdálenost)
- postoj (různé varianty a významy, nekonfliktní, „nebojový“, dlaně-stop pozice.pěsti výzva, karate bojový – jedna ruka dál,druhá u těla, postoj se zbraní)
- pohyb v postoji
- nácvik deescalace konfliktu – komunikace s útočníkem (dodržení vzdálenosti, komunikace, STOP ka, údery do tváře, útěk, sebeošetření)

2. hodina: Pepřový sprej

- PROČ SPREJ? V kontextu oproti pistoli, noži, obušku)
(Dostupný, levný, dlouhá životnost, snadný na použití, skladný, soudy a policií dobře přijímaný, proti více útočníkům, proti agresivním psům, dá se něj spolehnout- česká kvalita, testy pro českou a německou policii -20/+50°C solná miha na korozi apod, ovládnání v rukavicích, integrované světlo, garance minimálně 20-30 minut vyřazení z boje = nemožnost Vás sledovat/oproti obušku, ověřen v praxi)
 - Nevýhody (vítr, použití na krátkou vzdálenost, pořád je to výrobek závislý na nějakém mechanismu, může selhat)

- Nošení spreje stejná kapsa, stejné místo, stejná strana, ideálně na těle, tasitelné pomoci obou ruk - ikdyž omezeně (*platí pravidlo co nestihneš vytáhnout do 3 kroků do 3 sekund, bude problém použít a spíš přitíží, než pomůže*).

nákup vhodného pepřového spreje (kde, za kolik, jakého)

- rozdíl a obsah, velikost různých pepřových sprejů
- údržba a oprava spreje
- sledování počáteční fáze tréninku (reakce ústně a postojem, výzvou)
- obranný postoj se sprejem, použití spreje, pohyb se sprejem, tasení spreje
- zkušební výstřiky cvičným sprejem plněným vodou, vzdálenosti se sprejem
- včasné a pozdní použití spreje - nácvik
- použití spreje za tmy
- použití spreje při obraně na zemi (kopy do lapy a tasení spreje)

3. hodina: Pády, údery

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, kotoul vpřed)
- správné sevření dlaně, úder patou dlaně, přímý úder pěstí

4. hodina: Lokty

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, kotoul vpřed)
- správné sevření dlaně, úder patou dlaně, přímý úder pěstí
- úder loktem vodorovný (vpřed, vzad, do strany)

5. hodina: Kladivový úder

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, kotoul vpřed)
- kladivový úder vodorovný (do strany, vzad)
- kladivový úder horizontální (vpřed, dolů, vzad)

6. hodina: Kopy

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, kotoul vpřed)
- kop kolenem nahoru (brada, hrudník)
- kop patou distanční (nízko do pasu)
- kop vzad (směr na koleno – možno s povytočením středu těla)
- obrana proti kopu holení staženou k sobě k tělu (kryje i koleno, tělo jde proti útoku)

7. hodina: Škrčení

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, kotoul vpřed)
- obrana proti škrčení ve stoje (preventivní úder, kop)
- obrana proti škrčení ve stoje (blok, odstrčení, nenechat se chytit)

- obrana proti škrčení ve stoje (stržení rukou na hrud' s kopem a údery)

8. hodina: Obrana na zemi

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, kotoul vpřed)
- boj o úchop (jeden druhého dostat na zem)
- obrana na zemi proti škrčení se zasednutím (kyčel-most, tělo do boku, překlopit na něj + protiútok a vstávání, při vstávání dávám mu nohy od sebe (loktem, dlaní))
- obrana na zemi proti zasednutí a škrčení (vsunout mezi sebe a jeho koleno, kopy, vztyk, útěk, nebo kontrolované tasení spreje)

9. hodina: 360 a bloky

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, kotoul vpřed)
- obrana proti úderu krytím lokty (bod nula - 0) (chycení za krkem, ruka pevně na spánku, loket proti útočnickovi)
- obrana proti úderu stržením pěsti dolů a protiútokem
- obrana 360 proti facce a úderům otevřenou dlaní do těla (s protiútokem)

10. hodina: Opakování + zkouška

- opakování všech předešlých hodin
- dotazy, požadavky na individuální techniky
- kombinace technik
- zkouška (písemný test + praktická zkouška)

Zkouška:

Zkouška není povinná, avšak úspěšné složení zkoušky zakládá **právo na vystavení osvědčení o absolvování kurzu sebeobrany Ivl1** a k nošení **žlutého barevného pásu**. Zkouška se pořádá v rámci každých 10 odcvičených soukromých lekcí, nebo v případě hromadných kurzů, je termín zkoušek vypsán předem každých cca 6měsíců.

Pro úspěšné složení zkoušky je třeba plnit stanovené úkoly v daných intervalech měřených odpočítavacím zařízením. Vzdání se úkolu, jeho předčasné ukončení, nebo nesprávné plnění úkolu, končí hodnocením neúspěš. Zkouška se vyhodnocuje jako celek na konci. O úspěšném, či neúspěšném splnění zkoušky, rozhoduje vždy a pouze školou pověřená osoba k provádění a vyhodnocování zkoušek.

Jméno cvičícího:

Počet absolvovaných lekcí:

Termín absolvovaných lekcí:

Věk:



1. Cvičící předvede pád vpřed, vzad, s nohou	
2. Cvičící předvede bezpečnou manipulaci s pepřovým sprejem/sprejovou svítilnou (ovládání, tasení, použití)	
3. Vytvoření překážky mezi útočníkem a udržení distanc (min. 30sekund, nafukovací balonek za zády/utěrka)	
4. 2min. malé lapy (úder dlaní, úder pěstí, úder loktem, kladivový úder - střídat)	
5. 2min velká lapa (kop přímý, low kick, kop vzad, kop kolenem - střídat)	
6. Obránce předvede obranu 360 proti náhodným úderům - max 20s	
7. 1minuta obrana pomocí naučených technik (možnost jedné opravy) <i>Začíná se přímo v technice</i>	
a) Útočník obránce škrtí ve stoje	
b) Útočník obránce škrtí v zasednutí na zemi	
c) Útočník na obránce útočí sérií úderů a kopů	
d) Útočník se snaží obránce strhnout, hodit na zem a zalehnout s údery	

Zkouška se konala dne:

Cvičící zkoušku splnil x nesplnil