

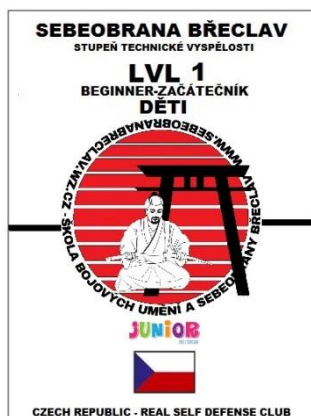
OBSAHOVÝ A ZKUŠEBNÍ ŘÁD VÝUKY

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 JUNIOR - DĚTI

Obvyklá časová náročnost: 10h soukromých lekcí

Minimální věk: 7let

Sebeobrana, kterou učíme u nás, se dělí dle obsahu technik, taktik a sdělených informací na 5 výkonnostních stupňů pro dospělé a pět výkonnostních stupňů pro děti: (Ivl1-Ivl2-Ivl3-Ivl4-Ivl5 pro děti s příponou JUNIOR, nebo DĚTI) Čím vyšší stupeň vyspělosti, tím lepší a více dovedností, avšak složitější výcvik.

Stupně vyspělosti 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. Zároveň má každý level i **ekvivalent barevného pásu**, který může dítě na tréninku nosit po úspěšné zkoušce.

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). U dětí se k osvědčení přidává ještě nějaká maličkost, nebo sladkost. 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 stihá, tento obsahový řád je možno pozměnit, některé techniky přidat, jiné naopak necvičit vůbec.**

U dětí, zde nejsou uvedeny doslovné metodické pokyny k výuce, ty znají pouze trenéři!

Cíl kurzu:

Vycházíme z toho, že děti nic neumí, dříve necvičili žádný bojový sport a bude je potřeba naučit vše od úplných základů. **Cílem je naučit dítě základním pohybům, postojům, úhybům, či pádům. Všechno se učí spíše hravou formou a cíleně za pomoci různých pohybových her. Všechny hry jsou zaměřeny buď na rozvoj pohybových a koordinačních technik u dětí, nebo pochopitelně zaměřením na obranné techniky, bojové hry apod..**

1. hodina: Představení, základy

Představení a historie naší školy, Vyplnění přihlášky, ukázka prostor, domluva hodin.

- rozcvička
- postoj
- pohyb v postoji (zrcadlení)
- strkání do velké lapy
- ukázka sparingu na doteky dlaněmi
- otočka z poklusu a strkání do lapy
- ukázka technik balonek za zády
- různé bojové či pohybové hry

2. hodina: Rozvíjení pohybu, sféra ztíženého zásahu

- rozcvička
- distanc
- strkání do lapy
- pády
- přestřkávání přes tělocvičnu do velké lapy
- sféra ztíženého zásahu zábavně s tyčí v kruhu (uhýbání, úskoky, bodání, sekání)
- strkání do hrudního štítu
- různé bojové či pohybové hry

3. hodina: Zem, kladivový úder

- rozcvička, začít zvířata (těžší možno vynechat), postoj, pohyb v postoji,
- pády
- balonek nejdřív za zády, pak na břichu (vysvětlit proč je toto cvičení důležité)
- pohyb na zemi (nenechat se chytit za nohu, odkopat se, vstát a shodit kostky-rukou)
- shazovaná na čtyřech (na tatami) (naproti sobě, cílem je shodit toho druhého)
- KM zem (na zádech se brání úderům lapou a musí vstát a shodit kostky – rukou)
- základ kladivových úderů (velká, ev. střední lapa pokud chceme cílit, pohyb tělem!)
- různé bojové či pohybové hry

4. hodina: B.O.B seznámení

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády
- velká lapa přestřkat na druhou stranu
- běh s překážkovým schováváním (na tlesknutí/počítání se rychle schovat za nejbližší překážku)
- boj na kolenou proti sobě (dostat na zem, nejlépe na záda a přidržet 5s (na tatami)
- podstrkovaná na čtyřech (na tatami)
- KM zem (na zádech se brání úderům lapou a musí vstát a shodit kostky-rukou)
- útok na B.O.Ba na zemi s TATAMI (kladivo z poklusu na počítání/tlesknutí, sledování okolí, krytí!)
- různé bojové či pohybové hry

5. hodina: Údery, kopy

- rozcvička, zvířata, postoj,
- pády
- základ kopů (distanční – přímý, dbát na postoj, útok vpřed kopem, stabilitu na jedné noze)
- úder dlaň (dbát na postoj, provádění celým tělem, vybouchat se do lapy, krytí)
- úder pěst (dbát na postoj, provádění celým tělem, vybouchat se do lapy, krytí)
- základ boxu (údery cvičícího i s protiútokem trenéra malou lapou = facka, úder, strčení)
- různé bojové či pohybové hry

6. hodina: Kopy

- rozcvička, zvířata, postoj,
- pády se sprintem vpřed a zakončit (úder, kop, obojí)
- shazovaná na čtyřech (na tatami)
- nácvik pádů na MMA (přes velkou lapu, bez shoení)
- shoz MMA (cvičí se v případě dvou dětí na lekci) jinak shodit BOBa úderem, kopem
- strčení trenérem velkou lapou do těla a protiakce obránce úderem / kopem
- kop do rozkroku (velká lapa, pak zkusit i oblek – nejdřív na místě, pak pohyb)
- různé bojové či pohybové hry

7. hodina: Improvizované prostředky obrany

- rozcvička, zvířata, postoj,
- pády
- údery a kopy do lapy v pohybu i se strčením do obránce od trenéra (strčení ze předu i ze zadu a zahájení útoku na impuls)
- využití batohu jako obranného prostředku (hození do obličeje, stržení útoku, štít, útěk, využití batohu proti facce, úder, strčení)
- využití židličky jako obranného prostředku (svedení útoku – sek, facka, úder, útěk)
- úhyby do strany proti rukám do špičky (odrazit ruce, krytí, úder, jít za útočníka)
- obranné reakce (nenechat se chytit za ruku, triko, nenechat si dát úder, facku)

8. hodina: Obrana proti držení a škracení

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády
- obrana proti škrčení oběma rukama zepředu (na dospělého obrana na jednu ruku, na dítě sobě rovné dvěma + KM techniky (kop rozkrok, úder, útěk – shodit kostky)
- strčení velkou lapou do obránce s protiakcí kopem do rozkorku
- obrana proti držení stejnou (chytit si dlaň a loket na loket + úder/kop/obojí) i křížovou rukou (chytit si dlaň a zvenku do středu těla + úder/kop/obojí)
- různé bojové či pohybové hry

9. hodina: 360 a bloky

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády
- uhýbání předpaženým rukám v šipce (do boku s krytím rukama + plácnout na hlavu, břicho dlaní, dostat se za útočníka)
- techniky blokování, obrana 360 (proti facce, strčení, chycení pod krkem, za nohu, za triko + protiakce od obránce (úder, kopy, útěk – shození kostek)
- kombinace bloku + úderu + kopu
- různé bojové či pohybové hry

10. hodina: Opakování + zkouška

- opakování všech předešlých hodin
- dotazy, požadavky na individuální techniky
- kombinace technik
- zkouška (písemný test u dětí 12+ + praktická zkouška u dětí 8+ i 12+)

Zkouška:

Zkouška není povinná, avšak úspěšné složení zkoušky zakládá **právo na vystavení osvědčení o absolvování kurzu sebeobranu Ivl1 Junior** 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. Vytvoření překážky mezi útočníkem a udržení distanc (min. 20sekund, nafukovací balonek za zády/utěrka)	
2. 50s malé lapy (úder dlaní, úder pěstí, kladivový úder - střídat)	
3. 50s velká lapa (kop přímý, kop rozkrok - střídat)	
4. Cvičící předvede kotoul vpřed, vzad a pád s nohou vzad	
5. Obrana pomocí naučených technik (1x + 1možná oprava) <i>Začíná se přímo v technice</i>	
a) Útočník obránce škrtí ve stoje	
b) Útočník na obránce útočí údery a kopy	
c) Útočník obránce drží za ruku (stejnou, nebo křížovou)	
d) Obrana na zádech v leže kopáním do (lapy) útočníka - 20s.	
e) Obrana 360° proti úderům rukou, žížalou, nebo lapou - 20s	

Zkouška se konala dne:

Cvičící zkoušku splnil x nesplnil