

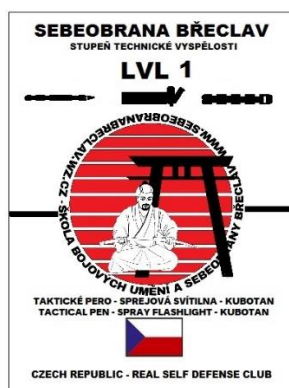
OBSAHOVÝ A ZKUŠEBNÍ ŘÁD VÝUKY

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



TAKTICKÉ PERO – SPREJOVÁ SVÍTLNA - KUBOTAN CIVILNÍ POUŽITÍ NA ULICI

Obvyklá časová náročnost: 5,5h kurz (cvičí se v jeden den, vč. přestávky)
Minimální požadavky: věk min.15let, nutno mít cvičnou sprejovou svítilnu + jeden z obranných prostředků (taktické pero, tel. obušek, kubotan, svítilnu apod.)

Sebeobrana, kterou učíme u nás, se dělí dle obsahu technik, taktik a sdělených informací na 9 výkonnostních stupňů: (lv1-lv2-lv3-lv4-lv5-lv6-lv7-lv8-lv9) u výuky s teleskopickým obuškem na (lv1 pro civilní použití na ulici(začátečník)- (lv2 pro civilní použití na ulici(pokročilý). 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.

Při zakončení kurzu obrany s teleskopickým obuškem se zkouška neprovádí. Osvědčení je uděleno při 100% účasti a očividném pochopení vyučovaného systému. V případě, že zájemce se výrazně odlišuje od učených technik, nebude mu osvědčení vydáno a má nárok pouze na potvrzení o absolvování kurzu. **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:

Kurz je vhodný pro všechny zájemce, kteří chtějí umět ovládat techniky obrany zavřeným obuškem, taktickým perem, kubotanem a obecně všemi předměty válcovitého tvaru s krátkou délkou do cca 20cm, tedy například i taktickou svítilnou, smotaným kusem novin apod. Kurz je mimo teoretické základy doplněn o praktický nácvik ve dvojicích. Kurz obsahuje také obranu s použitím sprejové svítilny, tedy pepřovým sprejem, osazeným supersvítilnou diodou.

60minut: Teorie obrany na ulici – krátké válcové zbraně

- Nutná obrana a legislativa v ČR (čin jinak trestný..., mírné zákony, avšak konflikt pro obránce vždy problém – buď prohraješ a bolí to, nebo vyhraješ = musíš se obhajovat)
- Výhody a nevýhody použití krátkých zbraní (dobře se nosí, lehké, levné vs malý dosah – žádný distanc)
- Oprávněnost použití (lepší pero, než použití nože = např. pro učitele, exekutory)
- Typy zbraní a reálná ukázka – kolovat - (nenápadnost, taktické pero-velmi lehké a skladné + i píše, kubotan-velmi levný, svítilna – běžně svítí, možnost oslnit stroboskopem + hroty pro obranu, sprej – nouzové použití pro distanc + stříká, zavřený obušek – možno otevřít do plné délky, smotané noviny – nouze např. v zahraničí nebudí tolik negativní dojem u ozbrojených složek)
- Možnost volby intenzity (úder svaly, úder klouby, úder krk/oči - citlivá místa)
- Základ vychází z použití obrany beze zbraně (nespoléhat na nástroj, spoléhat na obecné pohyby a techniky, nástroj může selhat, nesoustředit se pouze na nástroj)

5 minut přestávka

30minut: Základní techniky pro obranu i nácvik – lapy dvojice

- Postoj obránce a pohyb v postoji
- Úder přímý pěstí
- Kop přímý distanční

20minut: Nošení a tasení kubotanu – dvojice (tasí, co mají své, co běžně nosí)

- Nošení na dosah obou ruk
- Tasení odkryté – varovné
- Tasení do techniky (útočník obránce škrť – položená ruka)
- Tasení skryté

5 minut přestávka

90minut: Techniky obrany kubotanem

- Hraboš se střídáním úderu dlaní přímé kladivo (dvojice, lapy, útočník stojí – trenažér)
- Hraboš se střídáním úderu dlaní boční kladivo (dvojice, lapy, útočník stojí – trenažér)
- Hraboš se střídáním úderu dlaní přímé kladivo (dvojice, lapy, útočník se hýbe)
- Hraboš se střídáním úderu dlaní boční kladivo (dvojice, lapy, útočník se hýbe)
- Hraboš do natahují se ruky
- Hraboš do ruky, která obránce škrť
- Hraboš do ruky, která mě drží za stejnou ruku
- Hraboš do ruky, která mě drží za křížovou ruku
- Techniky přecházení úderů na různá místa (buď od útočící končetiny, nebo stehno, žebra, krk)

- Hraboš do kopající nohy přímé zastavení
- Hraboš do kopající nohy úhyb KM do boku + hraboš

****10 minut přestávka****

90minut: Sprejová svítilna – pepřový sprej

Teoretická část

- 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 mlha na korozi apod, ovládání 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

Praktická část

- sledování počáteční fáze útoku (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)

10minut: Předání osvědčení, dotazy

- Možno doptat se na jiné kurzy
- Při 100% účasti a evidentním pochopení technik předání osvědčení