

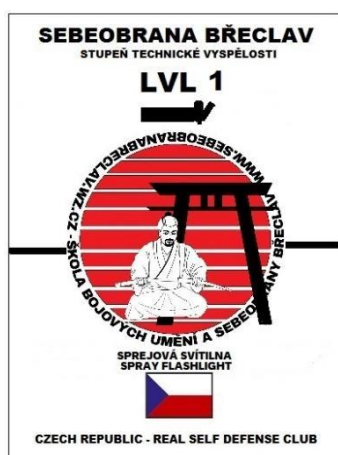
OBSAHOVÝ A ZKUŠEBNÍ ŘÁD VÝUKY

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



SPREJOVÁ SVÍTILNA SEBEOBRANNÉ POUŽITÍ NA ULICI

Obvyklá časová náročnost: 5h kurz (cvičí se v jeden den, vč. přestávek)
Minimální požadavky: věk min.13let.

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.

Osvědčení je uděleno při 100% účasti a očividném pochopení vyučovaného systému. Závěrem může být zkouška složená z praktického použití spreje v rámci rozsahu vyučované látky. **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 se chtějí naučit bránit pomocí pepřového spreje. Není nutnost mít jakékoliv předchozí znalosti bojových umění, nebo systémů a také není třeba, aby zájemce nějaký sprej již nosil, nebo chtěl nosit. Jedná se o level1 – tedy kurz s nulovými nároky na vstupní bojové dovednosti. V rámci kurzu budou předvedeny a naučeny postupy tasení, nošení, použití, pohybu, ale i taktiky a legislativy při obraně sprejem. Veškeré postupy bude mít zájemce za cíl pochopit, osvojit a provést. Cílem bude tyto praktické kroky zautomatizovat a umět použít i pod tlakem útočnicka. Absolvent by si měl po ukončení kurzu „poradit“ s většinou běžných útoků a umět využít výhody pepřového spreje pro svou obranu na ulici v civilním sektoru.

10minut: Úvod, představení, průběh kurzu

- představení trenéra (kdo a na základě jakých zkušeností kurz vede)
- seznámení účastníků s tím, jak bude kurz probíhat (časový rámec, náročnost, přestávky po blocích)
- technická informace o spreji (nelze plnit-omezený počet výstřiků, na zemi dělá kaluže, které se mění v „ledovou plochu“) = stříkat pouze na pokyn trenéra a trefovat se kam řekne trenér.

40minut: Teorie obrany na ulici

- prezentace na téma pepřový sprej – sprejová svítilna

****10 minut přestávka**** - demontáž plátna, příprava na cvičení (zajištění rohů a nebezpečných míst)

30minut: Základní postoj a pohyby těla při obraně

- Postoj obranný
- Pohyb na nohou (vpřed, vzad, do strany) – přísun, odsun nohy, váha uprostřed, nohy neustále od sebe, stabilní základna – těžiště ve středu.
- Cvičení s šátky ve dvojicích (jeden druhému musí sebrat – oba se brání odrážením)
- Pohyb v postoji (nenechám útočnicka přijít k sobě – hromadně všichni proti trenérovi)
hromadná STOPka (určení si hranice, za kterou útočnicka nepustím – fyzická i mentální hranice pro užití síly)

20minut: Tasení, nošení spreje – všechno si obránce zkouší

- Umístění spreje na stejnou stranu těla a na stejné místo, ideálně držák
- Hlavní vs nouzové tasení druhou rukou (první je zraněná, jsem natlačený na zed' apod.)
- Tasení v postoji (skryté – za stehno s povytočením těla, do podpaží, do batohu na břichu)
- Soutěž ve správném tasení (možné hodnotné ceny)

****5 minut pauza****

40minut: První kontakt s útočníkem na krátkou vzdálenost

- Taseň spreje při kontaktu útočník/obránce předloktím (útočník je moc blízko), tlak od útočníka, krok sun krok (bruslař) pod úhlem 45° s úkrokem rána na čelist/žebra útočníka, dotáčím se za útočníka.
- Tlak od útočníka do předloktí a hledám si místo pro výstřik (ruka nahoře, dole kontakt obránce/útočník předloktím)

15minut: STOPka – fyzická i morální hranice, přes kterou „nejede vlak“

- Krátké modelové situace ve dvojicích, kdy útočníka zastavím výzvou a postojem
- Nevedu diskuzi, nemusím odpovídat, i „ne“ je věta!
 - a) Varianta kdy nepokračuje, kontroluji situaci, zakonzervuji sprejem, utíkám / volám pomoc
 - b) Varianta kdy pokračuje, stříkám, využívám systém bruslaře (45° a dotáčím se za útočníka) ev.pokud není dodržena vzdálenost tak obrana patou spreje (kladivo na hlavu, rameno)

****5 minut pauza****

40minut: Kontakt s útočníkem na delší vzdálenost

- Ukázka možné vzdálenosti použití (co je minimální-kritická, co je ideální a co je hraniční vzdálenost)
- Útočník nabíhá do obránce, obránce se vyhýbá (bruslař) a přitom zasahuje sprejem do očí (důraz na načasování, 45° úhel pohybu, dotáčení se za útočníka)
- Nácvič úspěšného zásahu (nepokračuje, kontroluju, avšak nestojím na místě)
- Nácvič neúspěšného zásahu (útočník pokračuje v útoku, opakuji kroky až do zásahu, nebo „vystříkání spreje“ – v rámci nácviču omezit na 2-3výřiky dlouhou akci.

20minut: Kontakt s ozbrojeným útočníkem na delší vzdálenost

- Vysvětlení si rozdílů útoku ozbrojeného a neozbrojeného útočníka (potřeba rychlejší reakce, větší přesnost, čím víc spreje mám, tím líp pro mě)
- Specifika zbraní (tyč – prodlužuje ruku, nůž-řeže,bodá,seká)
- Nácvič útoku buď akustickým, nebo elektrickým nožem (volně po tělocvičně, obrana totožná, bruslař (45°) – dotáčím se za útočníka)

****5 minut pauza****

30minut: Modelová situace proti obrněnci

- Trenér je oblečen v ochranném obleku s boxerskými rukavicemi, obránce má helmu a sprej, trenér má za cíl zasáhnout obránce do hlavy (i jiných částí těla) Trenér imituje a reaguje na cvičné použití spreje (při zásahu adekvátně přestává útočit apod.)

30minut: Modelová situace proti obrněnci ve tmě

- Trenér je oblečen v ochranném obleku s boxerskými rukavicemi, obránce má helmu a sprej, trenér má za cíl zasáhnout obránce do hlavy (i jiných částí těla) Trenér imituje a reaguje na cvičné použití spreje (při zásahu adekvátně přestává útočit apod.). **Vše se odehrává pouze za použití svítilny (diody) která je umístěna na spreji.**

5-10minut: Vyhodnocení

- Zhodnocení kurzu (co cvičícím šlo, na co naopak více zaměřit)
- Zpětná vazba (jak se líbila délka, přednes a obsah kurzu)
- Další doporučení (návštěva dalších kurzů, nebo pravidelná cvičení)
- **Předání diplomů/osvědčení**