

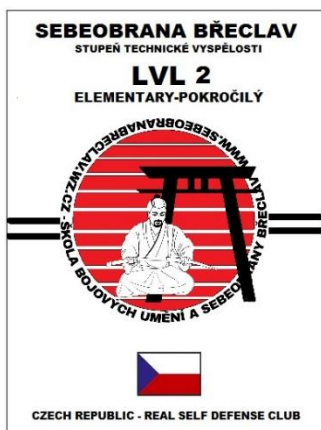
OBSAHOVÝ A ZKUŠEBNÍ ŘÁD VÝUKY

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 2

Obvyklá časová náročnost: 10h

Minimální věk: 15let

Sebeobrana, kterou učíme u nás, se dělí dle obsahu technik, taktik a sdělených informací na 9 výkonnostních stupňů: (lvl1-lvl2-lvl3-lvl4-lvl5-lvl6-lvl7-lvl8-lvl9) u výuky s teleskopickým obuškem na (lvl1 pro civilní použití na ulici-lvl2 pro použití ve výkonu služby ozbrojených složek). 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.

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 má dobrý a řádně naučený základ technik, ale i základních pohybů a úhybných manévřů, pádů. Dříve mohl chodit na kurzy sebeobranu, nebo na bojové sporty. **Cílem je osvojit si pokročilé techniky obrany proti škrčení, obrany proti kopům a boje na zemi, vědět jak se zachovat v různých situacích a umět se dostat z různých držení a škrčení, zájemce se poprvé setkává s odporem útočníka a učí se techniky sparingu.**

1. hodina: Lokty

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, kotoul vpřed)
- úder loktem vzhůru (pod bradu), dolů (zátylek), vzad(solar), obloukem vzad(spánek)

2. hodina: Údery

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, kotoul vpřed)
- úder přímý pěstí, hák, zvedák (vzduch, kombinace lapy, technika, práce těla)

3. hodina: Údery

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, kotoul vpřed)
- úder prsty (B.O,B.), úder dlaní do rozkroku
- obrana proti úderu úhybem = snížením těžiště s krytím + protiútok (jako box šňůra)

4. hodina: Kopy

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, kotoul vpřed)
- kop patou do strany (koleno útočníka)
- kop patou vzad (břicho útočníka)
- low kick, high kick
- obrana proti přímému kopu – stop kick (boční, plocha chodila útočníkův kotník, holeň + protiútok, nutno v počáteční fázi)

5. hodina: Útok do stran

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, kotoul vpřed)
- obránce stojí uprostřed (útočník s lapou kolem něj) na všechny strany (údery, kopy)

6. hodina: Škrčení

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, kotoul vpřed)
- obrana proti útočnickovi škrčení zezadu natažené ruce (zjištění, otočení s rukou ke slunci, ruce chytit do podpaží, uchycení, úder, zakončení situace – odstup/zajištění na zemi)

- obrana proti škrcení ve stoje ze strany natažené ruce (stržení, a protiútok (loket)
- obrana proti škrcení ve stoje ze zadu - držení škrcení tělo na tělo (stržení, otočení pod paží útočnicka a protiútok)

7.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)
- nácvik jeden druhého zalehnout (oba leží na zádech, obránce zalehne z různých míst útočnicka a snaží se jej udržet na zemi, útočnick nejdrív leží, pak vstává)
- double leg - stržení na zem styl MMA (s krytím se snižují, háčky zezadu na kolena, rameno)
- pivot- obrana proti stržení na zem styl MMA (obejmutí, nohy co nejdále od útočnicka roztažené do strany)
- útočnick klečí mezi nohama a škrť mě – natahuje se na mě(stržení rukou na hrudník a koleno/pata mezi mě útočnicka a hrudník)

8-9. hodina: 360 a nůž

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, kotoul vpřed)
- obrana proti háku vytrčením loktu vpřed pro náraz bariéry a pak zpět
- obrana 360 proti noži (shora, ze spodu, bodnutí + potiútok)
- obrana proti hrozbě nožem ze předu – nůž se dotýká těla (tělo do strany, ruku tlačím od sebe, úder)
- obrana proti hrozbě nožem ze předu, delší vzdálenost – odražení ruky a kop, útěk
- obrana proti hrozbě nožem ze předu nůž leží na krku– C úchop, odklonění, úder

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 Ivl2** a k nošení **oranžového 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 útočnickem a udržení distanc (min. 50 sekund, nafukovací balonek za zády/utěrka)
4. 2min. malé lapy (úder dlaní, úder pěstí, úder loktem, kladivový úder, hák, zvedák, úder prsty, úder dlaní rozkrok - střídat)
5. 2min velká lapa (kop přímý, low kick, high kick, kop vzad, kop kolenem, kop do strany, stop kick – zastavení kopu - střídat)
6. 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
e) Útočník používá nůž (gumový) a hrozí obránci (hrozby nožem)
f) Útočník používá nůž (gumový) a útočí s nožem (dělá výpady)

Zkouška se konala dne:

Cvičící zkoušku splnil x nesplnil