

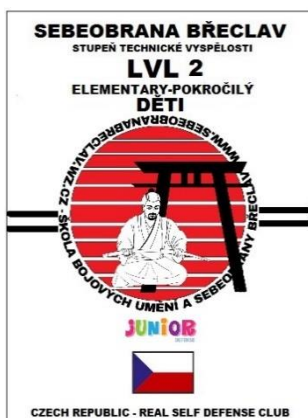
OBSAHOVÝ A ZKUŠEBNÍ ŘÁD VÝUKY

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 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 stíhá, 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 mají dobrý základ pohybových aktivit, dříve se již úpolových disciplín mohli účastnit a znají základní postoj, základní úder a základní kop. **Cílem je pokračovat v jejich pohybovém a bojovém rozvoji.**

1. hodina: Úder, vysvobození z držení

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády
- obrana blokováním a schováním se za lokty (kryt 0) – proti úderu, facce
- obrana proti držení ruky spojením dlaní a stržením + útěk za překážku
- podbíhání / přeskok překážky (překážková dráha+na konci úder, kop...)
- údery do B.O.Ba – (cílit břicho, hlava, krytí, ruky nahoře)
- lehký sparing v ustrojení

2. hodina: Úhyb, úder

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády
- uhýbání předpaženým rukám spojených v šipku (odrazit ruce, do boku s krytím, úder, dostat se za útočníka)
- souboj o lapu (na znamení běží pro lapu a snaží se ji získat, přitom ten druhý se mu ji snaží sebrat)
- kombinace malé lapy údery + kop do rozkroku

3. hodina: První pomoc (cvičí se 12+ jinak hodina kondice,úder,y,kopy,přesnost,kopání do nafuk.balonku)

- přivolání první pomoci
- nastavení aplikace ZÁCHRANKA do mobilu (+vysvětlení k čemu to je dobré)
- krvácení
- resuscitace
- zlomenina
- mdloba
- úraz el.proudem
- simulace úrazu (sada umělé krve a umělých zranění)

4. hodina: Boj o úchop

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády
- průprava na zemi (nenechat se chytit za nohu, odkopat se, vstát, nenechat se zalehnout, vstát a srazit kostky)
- boj o úchop (jeden druhého dostat na zem TATAMI) 8+ na kolenou, 12+postoj
- boj o lapu ve středu
- pády při strhu (pády dozadu přes velkou lapu, výdech, odplácnout)
- stržení na zem MMA 12+ nebo při dvou dětech, jinak údery a kopy do lapy

5. hodina: Základ obrany proti noži

- rozcvička, zvířata, postoj,
- pády
- způsob použití židle, či batohu (hození, odražení, svedení útoku)
- obranné manévry obrany 360 proti gumovému noži (8+proti facce)
- velkou lapou strčení ze zadu, otočka a úder a kop do rozkroku (krytí!)
- útok údery do hrudního chrániče trenéra, najít si cestu mezi rukama trenéra

6. hodina: Facka

- rozcvička, zvířata, postoj,
- pády
- posilování (kliky, lehedy s medicimbálem, dřepy)
- kdo vydrží déle viset na hrazdě
- úder (facka) velká lapa (celým tělem, krytí)
- pády podle barvy balonku (balonky po stranách a jaká barva, taková strana pádu)

7. hodina: Kopy

- rozcvička, zvířata, postoj,
- pády
- low kick (velká lapa střídání všech kopů)
- přímý kop
- kop rozkrok

8. hodina: Obrana proti držení

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády
- fotbálek na čtyřech (možno dotknout nohama, rukama - branky)
- boj o poklad (balonek v rukách)
- obrana proti držení za stejnou ruku (postoj, rychlovzepření, loket na loket, úder+úder, odstrčit)
- obrana proti držení za křížovou ruku (spojit ruky v dlaň, zvenku do středu, kop, útek)

9. hodina: Obrana proti obejmutí

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády
- obrana proti obejmutí zepředu pod rukama (kop rozkrok, křičet, úder uši, oči nos, útek)
- obrana proti obejmutí zepředu přes ruky (kop rozkrok, křičet, mističky na sebe, kop)
- obrana proti obejmutí zezadu pod rukama (snažit se protočit, kladivo, facka na uši..)
- obrana proti obejmutí zezadu přes ruky (dupnout na nohu, protočit+stejně jako zepředu)

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 Junior** 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. Vytvoření překážky mezi útočníkem a udržení distanc (min. 30sekund, nafukovací balonek za zády/utěrka)	
2. 1min. malé lapy (úder dlaní, úder pěstí, kladivový úder, facka - střídat)	
3. 1min. velká lapa (kop přímý, kop rozkrok, low kick - střídat)	
4. Cvičící předvede kotoul vpřed, vzad a pád s nohou vzad	
5. Obrana pomocí naučených technik (1x + 1 možná oprava) <i>Začíná se přímo v technice</i>	
a) Útočník obránce škrťí 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	
f) Útočník obránce obejmě zepředu, nebo zezadu a dusí jej tlakem	
6. 1x simulované ošetření úrazu (krvácení, mdloba, zlomenina, úraz. el.proudem) pouze 12+, jinak se bod 6 u zkoušky vypouští	

Zkouška se konala dne:

Cvičící zkoušku splnil x nesplnil