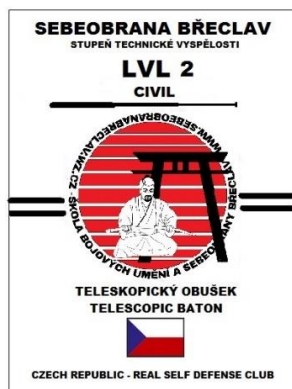


OBSAHOVÝ A ZKUŠEBNÍ ŘÁD VÝUKY

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



TELESKOPICKÝ OBUŠEK - LEVEL 2

CIVILNÍ POUŽITÍ NA ULICI – pokročilé techniky obrany

Obvyklá časová náročnost: 5,5h kurz (cvičí se v jeden den, vč. přestávky)
Minimální požadavky: věk min.18let, vlastní obušek (možno koupit předem u nás)

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(začátečník)- (lvl2 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 určený nejen jako update (oživení / připomenutí) pro absolventy základního kurzu Ivl1, kde si procvičí a zopakují techniky z kurzu základního, ale zároveň se jedná o volné pokračování a navázání na kurz základní, kdy se absolvent naučí nové techniky obrany proti noži, nové techniky obrany se zavřeným obuškem a nové techniky obrany proti více útočníkům (proti útočící skupině). Kurz je otevřen také novým zájemcům, kteří u nás nikdy necvičili, nemají žádné znalosti z bojových umění a sportů, nicméně vřele doporučujeme předtím absolvovat jakýkoliv kurz sebeobran, nejlépe přímo u nás a ideálně kurz obrany obuškem level 1, neboť techniky v tomto navazujícím kurzu, jsou nadstavbou a budeme se opírat o již naučené základy z předchozího 8h kurzu. Obecně ale na našich kurzech a seminářích není nutná předchozí znalost bojových sportů.

60minut: Opakování předešlého kurzu - drill, nácvik

- 10minut nošení, tasení a otevírání obušku (dosažitelný oběma rukami, tasení skrytě/viditelně, míření patou obušku-útočník, postoj)
- 5minut základní postoj pohyb při obraně (necouvám, pohyb do stran 45°) – nácvik dvojice
- 10minut Pohybující se a útočící trenažér, úder silnou rukou (forehand, backhand)
- 5minut Obrana proti úder přímý na hrudník
- 5minut Obrana proti kopu přímý
- 5minut Obrana proti držení obušku jednou rukou
- 5minut Obrana proti držení obušku dvěma rukama
- 5minut Obrana proti držení obušku za špičku a tahání (úder patou obušku s posunem vpřed)
- 10minut Obrana proti držení za držící ruku (stejná i křížová varianta)

****5 minut přestávka****

40minut: Opakování předešlého kurzu - obranné techniky s obuškem

- 5minut Obrana proti škrcení ze předu (stržení + krosček krk)
- 5minut Obrana proti škrcení ze předu (stržení křížovou rukou, pootočení, úder na trapéz, koleno)
- 5minut Obrana proti škrcení (držení) zezadu – patou obušku na pěst
- 5minut Obrana proti kravatě (otočení + tlak na krkavice)

20minut: Základní zadržovací techniky pro CIVIL

- Upozornění na nepovinnost kohokoliv zadržovat, upozornění na rizika zadržování
- 10minut Zajištění člověka čelem ke mě /zidle/ (páka na loket 45° vytáhnout na horu a otočení na zem (zakleknutí správný způsob)
- 10minut Zajištění člověka zády ke mně (hrábnutí do očí a nosu, navolnění místa na krku, nasazení škrcení křížem, otočení na zem, pomalé pohyby, volím intenzitu)
- 10minut Zajištění a odvedení s pákou na krk obtočením obušku - pata obušku na hrduníku, špička se otáčí za hlavou a jde do podpaží obránce

****5 minut přestávka****

45 minut: Obrana proti noži obuškem

- zdůraznit rizika při použití nože útočником (jedná se o krajní situaci, která vyžaduje použití nejvíce intenzivní síly včetně úderů do hlavy obuškem, hrozí akutní smrt, zemřelé osoby obvykle 50-70 bodných ran)
- výhody obušku proti použití bodnořezných nástrojů (nůž, sekera, mačeta)
- nehybný treňažér s nožem (bodnutí, útok shora, útok zespodu) - kombinace obušku, ruky a pohybu
- pohybující se treňažér s nožem (bodnutí, útok shora, útok zespodu) - kombinace obušku, ruky a pohybu
- obránce si před tělo zavěsí šátek a útočník se mu jej snaží vzít
- použití značkovacího, elektrického, nebo akustického nože pro simulaci bodnutí a volná obrana obuškem ve dvojicích

****20 minut přestávka****

45 minut: Kubotan / zavřený obušek / taktické pero ...v obraně

- zdůraznit vhodnost použití obušku jako kubotanu (například pro navolnění, získání distanc, prostoru k tasení, poté použít obušek v plné délce)
- specifika použití kubotanu a ukázka dalších věcí, které lze takto použít (zavřený obušek, kubotan, taktické pero, pero, příbor, baterka)
- nácvik kruhových technik kubotanem do lapy dvojice s případným přechodem mezi lapami v různých úrovních (případně i do chráničů holení)
- obrana kubotanem proti škrncení jednou rukou ze předu (bodání do držící ruky s přechodem na krk)
- obrana kubotanem proti úderům pěstí do obličeje (zastavení pěsti švihnutím proti útočící ruce v krytu a bodání do okrajových částí těla)
- obrana kubotanem proti kopu (v krytu úkrok do boku, bodání do nohy a chůze kubotanem po těle, práce kubotan+volná ruka)

****5 minut přestávka****

30 minut: Obrana proti více útočníkům

- Upozornit na specifika více útočníků, základní orientace v prostoru proti více útočníkům, držet výseč, být neustále v pohybu (obrana proti zaměření, nedostat se mezi útočníky)
- Zdůraznit nutnost použití rychlých a velmi účinných technik, podle intenzity útoku (dav který se cloumá a reálně útočí jeden útočník vs útok více osob najednou) nezdržovat se s jedním, údery i na hlavu, rychlé přechody)
- Obránce si umístí do čtyř světových stran šátky na tělo a 2 útočníci se mu snaží co nejvíce šátek během minuty odebrat (možno navýšit na 3 - 4 útočníky, dle skupiny a obsazení kurzu)
- Obránce si nasadí hrudní štít a útočníci se snaží nezávisle na sobě:
 - a) kopat přímým kopem
 - b) udeřit přímým úderem
 - c) bodat, sekat a dělat výpady nožem všemi směry (shora, zespodu, přímo)
 - d) chytit útočníka do kravaty a dostat jej na zem / ev. obejmout a držet

30minut: Obušek proti obušku

- Upozornit na možnost narazit na ozbrojeného člověka obuškem a říci si specifika obrany proti takovému útoku, ideálně volit kombinaci spreje a obušku, odrazit prvotní útok a získat distanc (nebýt v dopadové vzdálenosti, buď dále, nebo blíž)
- Technika úderu do napřážené útočící ruky útočníka s krytím druhou rukou obránce
- Technika odvedení útočnickova úderu vycházející z techniky Aikida při úderu na hlavu (tzv. sjetí obušku do strany s protiútokem)
- Technika krosčekového bloku při současném úhybu do strany a úder patou obušku do obličejové části + postup za útočníka a údery do spodní části těla ev.nasazení škrcení rear naked choke s obuškem
- Volný obuškový sparring (oba obušek a snaží se nezávisle na sobě trefovat a uhýbat)
 - a) možno bodovat (ruka 1bod, tělo 2body, hlava 4body)
 - b) možno volně bez bodování

10minut: Předání osvědčení, dotazy

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