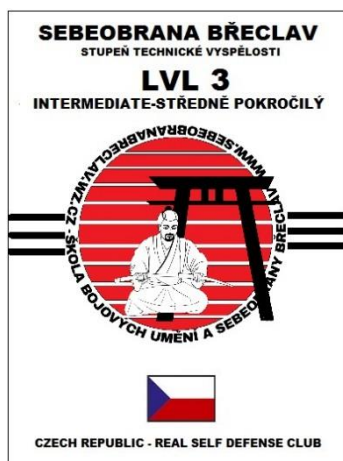


OBSAHOVÝ A ZKUŠEBNÍ ŘÁD VÝUKY

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 3

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 zná všechny důležité techniky úderů a kopů, má dobrý přehled o tom co chce udělat a čeho v konfliktu dosáhnout a ví, jakou technikou toho chce dosáhnout. Dříve absolvoval kurzy sebeobranu, nebo chodí na bojové sporty. **Cílem je osvojit si pokročilé techniky obrany proti většině běžných útoků.**

1. hodina: Údery a lokty

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi)
- úder přímý, dlaní, hák, zvedák, prsty, kladivové údery,
- loket přímý, boční(oblouk na spánek), zadní(solar), shora dolů(zátylek), ze spodu nahoru(brada), do strany s vykročením (solar)
- obrana proti úderu záklonem a proti technikou - protiútokem

2. hodina: Teleskopický obušek

- nákup vhodného obušku (koupit nejlépe ESP cca 700,- tržnice=obušek k ničemu/zlomí se, ASP 2500,-, NEX 4000,- jsou poměrně drahé a ne tolik kvalitní, jsou obušky zavírací o podlahu vs. zavírací tlačítkem)
- rozdíly, kalené x nekalené (láme/neláme/ohýbá se, uletí poslední díl), délky (16“krátké, 18“, 21“ideál, 26“nesmyslně dlouhé)
- údržba a seřízení obušku (neolejovat, udržovat v suchu, koncovka lze vyměnit)
- bezpečnostní pravidla trénink (podlaha, zrcadla, zavírání, dopad na tělo)
- sledování počáteční fáze útoku (reakce ústně a postojem, výzvou k zastavení)
- obranný postoj s obuškem (jedna ruka drží od těla, druhá má nabito)
- základní úder přímý s obuškem (okrajové části těla, natahuju se!)
- backhand, forehand, píchnutí obouruč (břicho)
- sražení přímého úderu a úhyb do strany 45° - úskok + dokončení obcházení kola
- obrana proti přímému kopu s obuškem (úskok, krytí, nechá ho kopnout do obušku)
- obrana proti úchopu obušku jednou rukou, dvěma rukama (páky s kroucením)

3. hodina: Obrana proti tyči - obušku

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi)
- vysvětlení sféra ztíženého zásahu (jdu do boku, chytám, úder, kop, odebírám)
- obrana krytí 360 + úder (rybička s protiútokem)(šipka, chytám, úder, kop, odebírám)
- obrana kladivovým úderem (svedu shora dolů úder tyčí s úskokem a krytím loktem následně úder kladivem do tváře opakovaně)

4. hodina: Obrana 360 + obrana dlaněmi

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi a odkopáním se)
- obrana 360 proti tyči
- obrana 360 proti noži
- obrana proti úderům a kopům vnitřní částí dlaně vnější rukou (loket vzhůru) (srazím+ protiútok)
- obrana proti dvěma úderům za sebou (jeden přímý, druhý přímý) (srazím+ protiútok)
- obrana proti dvěma úderům za sebou (jeden přímý, druhý kruhový) (srazím, schovám za loket + protiútok)

5. hodina: Obrana proti obejmutí

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi)
- obrana proti medvědímu úchopu zepředu přes ruky (mističky s kopem, úder)
- obrana proti medvědímu úchopu zezadu přes ruky (rybička-ruce dopředu, zadek do rozkroku), protočení směrem k útočníkovi, loket obličej, kop (rozkrok))
- obrana proti medvědímu úchopu zepředu pod rukama-ruce volné (uši, oči, kladivo)- do obličeje
- obrana proti medvědímu úchopu zezadu pod rukama-ruce volné(dupnu na nohu, protočení s loktem, kop, bodnutí do očí)

6. hodina: Kopy

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi)
- kop patou do strany (koleno, trup)
- kop patou vzad (solar)
- low kick, high kick
- obrana proti přímému kopu – stop kick (boční, plocha chodila útočníkův kotník, holeň + protiútok (útěk)
- kop vertikální vzad (tři pozice - holeň, pas/koleno, hrudník/hlava)

7. hodina: Obrana proti držení rukou

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi)
- obrana proti úchopu zápěstí jednoruč (stejná ruka- loket na loket, do boku, úder), (křížová- krytí, ruce v kámen, kámen před ruce, z venku dovnitř, úder)
- obrana proti úchopu jednoho zápěstí oběma rukama útočnickem (jedna ruka na zápěstí, druhá zesponu na loket, tlačím loket proti útočnickovu nosu)

- obrana proti úchopu obou rukou oběma rukama zepředu (kop rozkrok, chytím obě zápěstí, přitlačím si k sobě, kop solar kolenem, úder)
- obrana proti úchopu obou rukou oběma rukama zezadu (snížím se, jdu za útočníka, malíková hrana nad svou hlavu, páka, ruka do podpaží, odstrkávám a tlačím jeho ruku do podpaží)

8. hodina: Kombinace technik, slow fight

- rozvíčka, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi)
- slow fight (pomalu, zkoušet kombinace)
- kombinace údery, kopy (všechny lapy)
- light fight bez použití chráničů, lehké na dotek

9. hodina: první pomoc

- základy první pomoci (klidný stav, chladná hlava)
- sledování okolí (důvod úrazu viditelný?), chůze k postiženému (pomalu, v klidu)
- bezvědomí (záklon hlavy = nedýchá, bere se jako netepe, tvrdá podložka, 30 : (2?))
- krvácení (3 druhy, žilní-tmavá teče, tepenné-světlá stříká, vlasečnicové-povrchové)
- poranění pohybového aparátu (distorze, luxace, fraktura)
- polohování raněných (stabilizovaná pokud dýchá, úlevová – najde si obvykle sám)
- tísňové linky (150,156,155,158,112)
- nácvik resuscitace a ošetření krvácejícího poranění

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 Ivl3** a k nošení **zeleného 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 útočником a udržení distanc (min. 50sekund, nafukovací balonek za zády/utěrka)	
4. 3min. malé lapy (úder dlaní, úder pěstí, úder loktem, kladivový úder, hák, zvedák, úder prsty, úder dlaní rozkrok - střídat)	
5. 3min velká lapa (kop přímý, low kick, high kick, kop vzad, kop kolenem, kop do strany, stop kick – zastavení kopu - střídat)	
6. 1minuta obrana pomocí použití teleskopického obušku a odvracení přímého útoku (úderem, kopem, tyčí, nožem i beze zbraně)	
7. 1minuta obrana pomocí naučených technik (možnost jedné opravy) <i>Začíná se přímo v technice</i>	
a) Útočnik obránce škrtí ve stoje	
b) Útočnik obránce škrtí v zasednutí na zemi	
c) Útočnik na obránce útočí sérií úderů a kopů	
d) Útočnik se snaží obránce strhnout, hodit na zem a zalehnout s údery	
e) Útočnik používá nůž (gumový) a hrozí obránci (hrozby nožem)	
f) Útočnik používá nůž (gumový) a útočí s nožem (dělá výpady)	
g) Útočnik používá k útoku tyč vrchním-vertikálním úderem (obrana 360)	
h) Obrana proti úchopu zápěstí jednou rukou	
i) Obrana proti úchopu zápěstí obou rukou	
j) Obrana proti úchopu obou rukou oběma rukama	
k) Obrana proti medvědímu úchopu zepředu přes ruky – ruce volné	
l) Obrana proti medvědímu úchopu zezadu přes ruky – ruce volné	
m) Obrana proti medvědímu úchopu zepředu pod rukama	
n) Obrana proti medvědímu úchopu zezadu pod rukama	
Zkouška se konala dne:	Cvičící zkoušku splnil x nesplnil