

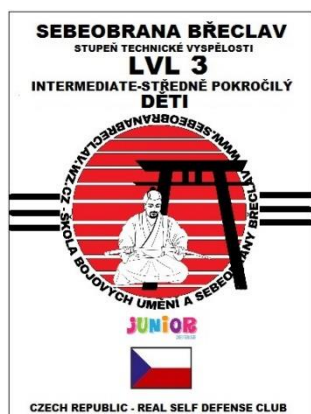
# OBSAHOVÝ A ZKUŠEBNÍ ŘÁD VÝUKY

Škola bojových umění a sebeobrany Břeclav, z.s.

U Splavu 2867/1, Břeclav, 690 02

IČO: 226 095 21, [Info@sebeobranabreclav.cz](mailto:Info@sebeobranabreclav.cz)

+420 606 707 376



## LEVEL 3 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 stihá, 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 velmi dobrý základ všech možných technik obrany, především, co se týče základního odražení útoku. **Cílem 3. levelu, je rozšířit portfolio technik a zrychlit a zlepšit obranu beze zbraně a částečně začít i obranu proti zbraní.**

#### **1. hodina: Úder, vysvobození z držení, únos**

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády
- obrana proti držení rukou poklekem na pěst
- obrana proti unesení (hluk, kopy, škrábání, tlak na oči, úder uši)
- pravidla nastupování k cizím lidem
- obrana proti držení zepředu i zezadu

#### **2. hodina: Kopy**

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády
- kop přímý distanční
- kop do rozkroku
- kop na trenéra na kolenou (do pádu)
- obrana proti kopu nohou (úhyb tělem s kontrolou útočnickovi nohy, úder, kop)
- kdo dál dokopne lapu

#### **3. hodina: Pády, gymnastika**

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (vpřed, vzad, bokem, přes překážku)
- pády do dálky, do výšky (o lapu pro sparing)
- sparing v helmách a chráničích (pouze údery)
- most, hvězda

#### **4. hodina: Nůž**

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády
- rekapitulace obrany 360
- pěnová žižala použita pro bodání i sekání (úhyby vs obrana technikami)
- techniky rybičky KM (dostanu se na blízkou vzdálenost, úder, kop)

#### **5. hodina: Obrana na zemi**

- rozcvička, zvířata, postoj,
- pády
- vměstnat nohu mezi útočníka a sebe (odkopat se, vstát, shodit kostky)
- kopy ze země do lapy
- dostat se ze škrcení, strhu a útěk
- kravata začátek (zvednu ruce a tlačím je od sebe)

### **6. hodina: Obrana na zemi, postřeh**

- rozcvička, zvířata, postoj,
- pády
- kravata 3.fáze (4.fáze) – vč. začátku bez chycení (1.fáze-úder rozkrok, druhá ruka kořen nosu záklon, 2.fáze-nastavení nohy a přepad vzad, 3.fáze-chytám za bok, přetáčím jej na sebe)
- únik ze zasednutí (most)
- balonek na gumě uhýbání
- brankář, chytání míče

### **7. hodina: Údery - loket**

- rozcvička, zvířata, postoj,
- pády
- úder přímý pěstí, dlaní
- hák
- zvedák
- facka
- loket přímý zdola, bokem, loket vzad
- kladivový úder vpřed i vzad
- kdo dostřelí dál lapu

### **8. hodina: Kopy**

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády
- kop přímý
- kop rozkrok
- low kick
- kop kolenem
- kdo dokopne dál lapu

### **9. hodina: Kombinace úderů a kopů**

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády
- kombinovat údery a kopy (střední i velká lapa)
- sparing chrániče kola 1min. x 3 (bodovaně na zásah)

### **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 Junior** 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. Vytvoření překážky mezi útočником a udržení distanc (min. 40sekund, nafukovací balonek za zády/utěrka)	
2. 1,5 min. malé lapy (úder dlaní, úder pěstí, kladivový úder, facka, lokty - střídat)	
3. 1,5 min. velká lapa (kop přímý, kop rozkrok, low kick, kop kolenem - střídat)	
4. Cvičící předvede kotoul vpřed, vzad a pád s nohou vzad	
5. Cvičící předvede páku na nohu - koleno	
6. Obrana pomocí naučených technik (1x + 1 možná oprava) <i>Začíná se přímo v technice</i>	
a) Útočnik obránce škrtní ve stoje	
b) Útočnik na obránce útočí údery a kopy	
c) Útočnik obránce drží za ruku (stejnou, nebo křížovou)	
d) Útočnik obránce obejme zepředu, nebo zezadu a dusí jej tlakem	
e) Útočnik obránce strhne na zem a zalehne	
f) Útočnik obránce útočí gumovou zbraní (nůž, pивní láhev)	
g) Útočnik obránce obejme a simuluje únos (nutno vyprostit se)	
h) Útočnik obránce chytne do kravaty (ve stoje, mírný nebo hluboký předklon)	
i) Obrana 360° proti úderům rukou, žízalou, nebo lapou - 20s	
j) Obrana na zádech v leže kopáním do (lapy) útočníka - 20s.	

Zkouška se konala dne:

Cvičící zkoušku splnil x nespnil