

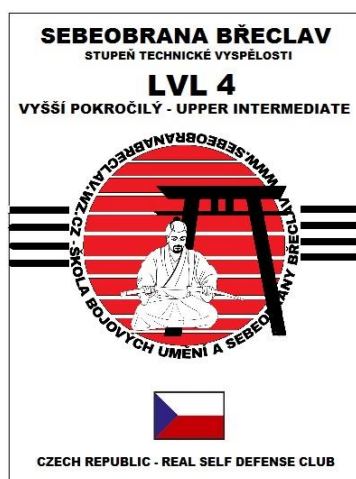
OBSAHOVÝ A ZKUŠEBNÍ ŘÁD VÝUKY

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 4

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: (lvi1-lvi2-lvi3-lvi4-lvi5-lvi6-lvi7-lvi8-lvi9) u výuky s teleskopickým obuškem na (lvi1 pro civilní použití na ulici-lvi2 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 = 1lvi, 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:

Cílem je pokrok v bojových dovednostech a plné zapojení všech získaných zkušeností do co nejrealnějších cvičných útoků a obran.

1. hodina: Údery a zajištění na zemi

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi, pád do strany)
- úder přímý, dlaní, hák, zvedák, prsty, kladivové údery, malíková hrana na krk
- loket přímý, boční(spánek), zadní(solar), shora dolů(zátylek), ze spodu nahoru(brada), do strany s vykročením(solar/hlava/nos)
- obrana proti úderu záklonem a proti technikou, zakončení na zemi pákou?? (dle situace, zkusit 5x bez zakončení, 5x zakončení a zajištění na zemi)

2. hodina: Kopy

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

3. hodina: Kravata

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi, pád do strany)
- uvolňování z kravaty (3(4)fáze – nenechat se, postoj – rozkrok+nos, podřep+přes nohu, škrčení s točením – přes sebe vzad přehod)
- boj o úchop (dostat na lopatky a držet 10sekund) – volný boj, co kdo umí

4. hodina: Použití běžných předmětů k obraně – nůž, tyč

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi, pád do strany)
- obrana pomocí židle při útoku nožem (seknu, strhávám dolů, hlava)
- obrana pomocí batohu při útoku nožem (strhnu a držím ruku s nožem, úder - hlava /hodit, útěk, tasení(?))
- obrana pomocí obušku/tyči pomocí židle (seknu, strhávám dolů, hlava)

5. hodina: Obrana na zemi

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi, pád do strany)
- průprava na zemi, žížala (plazit se), boj na kolenou o úchop (jeden druhého na záda a kontrolovat, ne pouze shodit)
- nasadit páku na loket – zavřít koleny (útočník na zádech, noha pod tím/nebo na hrudníku, druhá na krku, mostem tlačím a páčím loket)
- nasadit škrcení se zalehnutím (trojúhelník)- ruce v trojúhelník, paty na vnitřní straně stehen (rear naked choke)
- nasazení gilotiny na zemi (chce mě shodit MMA shozem, provádím gilotinu)

6. hodina: Kombinace

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi, pád do strany)
- kombinace úderů a kopů
- pravidlo 1-2-3
- pravidlo 1-2-3-4-5
- lapy, lightfight

7. hodina: Obrana proti držení rukou

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi, pád do strany)
- 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 zápěstí oběma rukama jednu ruku ze předu (jedna ruka na zápěstí, druhá zespodu na loket, tlačím loket proti útočnickovu nosu) aikido páka
- obrana proti úchopu obou rukou oběma rukama zepředu (kop rozkrok, chytím obě zápěstí, kop solar kolenem, úder)
- obrana proti úchopu obou rukou oběma rukama zezadu (snížím se, jdu za útočníka, malíková hrana, páka, ruka do podpaží, odstrkávám tlačím ruce do podpaží – aikido páka)

8. hodina: Sparing lapy - chrániče

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- obláci si maximum chráničů a zkoušet:
 - a) slowfiht
 - b) lightfight
 - c) až po střední techniky i s přechodem na zem (+ škrcení, páky)

9. hodina: první pomoc

- rozšířené základy první pomoci
- sledování okolí, chůze k postiženému
- bezvědomí
- krvácení
- poranění pohybového aparátu
- polohování raněných
- tísňové linky
- nácvik resuscitace a ošetření krvácejícího poranění
- poranění očí
- kousnutí nebo bodnutí hmyzem
- poranění páteře
- popáleniny
- mdloba
- Epilepsie
- Cukrovka
- Anafylaxe
- Transport raněných
- dopravní nehoda, co dělat

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 Ivl4** a k nošení **modrého 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 neuspěl. 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.	Vytvoření překážky mezi útočником a udržení distanc (min. 60sekund, nafukovací balonek za zády/utěrka)
3.	3min. malé lapy (úder dlaní, úder pěstí, úder loktem, kladivový úder, hák, zvedák, úder prsty, úder dlaní rozkrok - střídat)
4.	3min velká lapa (kop přímý, low kick, high kick, kop vzad, kop kolenem, kop do strany, stop kick – zastavení kopu, obrana proti kopu - střídat)
5.	1minuta obrana pomocí naučených technik (možnost jedné opravy) <i>Začíná se přímo v technice</i>
a)	Útočník obrance škrtí ve stoje (přímé škrcení)
b)	Útočník obrance škrtí ve stoje (kravata hluboká/plítka)
c)	Útočník na obrance útočí sérií úderů a kopů, podmetů
d)	Útočník se snaží obrance strhnout, hodit na zem a zalehnout s údery
e)	Útočník používá nůž (gumový) a hrozí obranci (hrozby nožem ze všech směrů)
f)	Útočník používá nůž (gumový) a útočí s nožem (dělá výpady a seká)
g)	Útočník používá k útoku tyč, avšak může utóčit i po její odebrání
h)	Útočník používá k útoku tyč vrchním-vertikálním úderem (obrana 360)
i)	Obrana proti úchopu zápěstí jednoruč
j)	Obrana proti úchopu zápěstí obouruč
k)	Obrana proti úchopu obou rukou oběma rukama
l)	Obrana proti medvědímu úchopu zepředu přes ruky – ruce volné
m)	Obrana proti medvědímu úchopu zezadu přes ruky – ruce volné
n)	Obrana proti medvědímu úchopu zepředu pod rukama
o)	Obrana proti medvědímu úchopu zezadu pod rukama
6.	Obrance předvede ošetření simulovaného úrazu

Zkouška se konala dne:

Cvičící zkoušku splnil x nespnil