

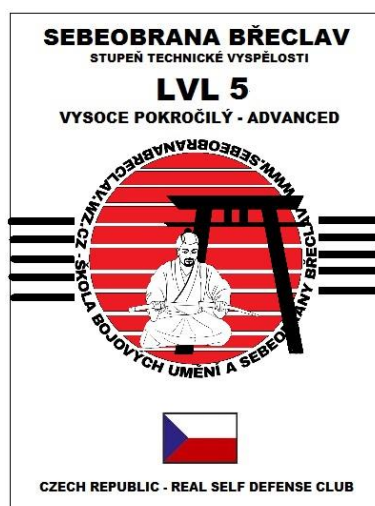
OBSAHOVÝ A ZKUŠEBNÍ ŘÁD VÝUKY

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 5

Obvyklá časová náročnost: 8-10h

Minimální věk: 15let

Sebeobrana, kterou učíme u nás, se dělí dle obsahu technik, taktik a sdělených informací na 9 výkonnostních stupňů: (lv1-lv2-lv3-lv4-lv5-lv6-lv7-lv8-lv9) u výuky s teleskopickým obuškem na (lv1 pro civilní použití na ulici-lv2 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 = 1lv, 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 zdokonalení všech naučených technik ochrany sebe sama, dále seznámení se s ochranou třetí osoby.

1. hodina: Obrana proti kopům

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (kombinace všech doposud cvičených pádů)
- obrana proti highkicku - blokovací kladivový úder zadní rukou + protiútok
- obrana proti highkicku – obrana předloktím (osvalená část) a protiútok (kop, úder)
- obrana proti frontkicku – sražení kladivovým úderem do boku (zavírám útočnicka zvenku) a protiútok

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 (koleno, pas, hlava)
- kop patou vzad (uširo geri, uširo geri kaege)
- low kick, high kick (yoko geri, mawashi geri)
- obrana proti přímému kopu – stop kick (boční, plocha chodila útočnickův kotník, holeň + protiútok)
- kop vertikální vzad (tři pozice - holeň, pas, hrudník/hlava)
- obrana proti noži přímým kopem na solar, hrudník

3. hodina: Údery

- 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)
- všechny známé údery, nácvik lapy i lightfight ev. sparing (přímý pěstí, dlaní, prsty) hák, zvedák – do všech směrů v různých pozicích i se zakleknutím.

4. hodina: Pistole

- 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 vyhrožování střelnou zbraní na střed těla (vyhnutí do boku, stržení ruky, protiútok, odebrání)
- obrana proti vyhrožování střelnou zbraní hlava (obouruč stržení nahoru se snížením těžiště, kop rozkrok odebrání – možný protiútok.
- obrana střelná zbraň zezadu záda, oblast lopatek (upozornění na specifika-pohled vzad!, vhodná strana!, otočení, jistění zbraně propnutou rukou, chycení zbraně, úder obličej, odebrání)

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,
- nasadit páku na loket – zavřít koleny (útočník na zádech, noha pod tím, druhá na krku, most)
- nasadit škrcení se zalehnutím (rear naked choke)-(trojúhelník)- ruce v trojúhelník, paty na vnitřní straně stehen
- nasazení gilotiny na zemi (chce mě shodit MMA shozem, provádím pivot + gilotinu)
- Útočník sedí na obránci a útočí údery – obrana rukou, tělem se dostat pryč (ev.hodit ho za hlavu), údery, odtlačit + kopy (protočit se(?))

6. hodina: Nůž

- 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 nožem všechny možné varianty (kop, sprej, teleskop, útěk, úder) + odpovídající protiakce
- Obrana proti nečekanému (neznámému) útoku s nožem
- Cvičení s obarveným nožem na bílé triko (nebo aku strike, nebo elektrický nůž)

7. hodina: Ochrana 3. osoby

- 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)
- pozorování
- Verbální varování
- Fáze přiblížení útočníka (systém semaforů) – zelená, žlutá, oranžová, červená
- Odvedení osoby z rizikového místa (přistupujeme ze předu, otáčíme a vedeme ho pryč s kontrolou útočníka) vedeme za vrchní část paže
- eliminace útoků od útočníka z různých směrů na chráněnou osobu

8. 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 Ivl5** a k nošení **fialového 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. Předvedení technik z předchozích stupňů (náhodně, vybere zkoušející, počet max.4 techniky)	
3. Vytvoření překážky mezi útočником a udržení distanc (min. 80sekund, 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, obrana proti kopu - střídat)	
6. 2minuty obrana pomocí naučených technik (možnost jedné opravy) <i>Začíná se přímo v technice</i>	
a) Útočnik obránce škrť ve stoje	
b) Útočnik obránce škrť na zemi	
c) Útočnik obránce škrť kravatou	
d) Útočnik na obránce útočí sérií úderů a kopů	
e) Útočnik se snaží obránce strhnout, hodit na zem a zalehnout s údery	
f) Útočnik používá nůž (kovový-tupý) a hrozí obránci (hrozby nožem)	
g) Útočnik používá nůž (kovový-tupý) a útočí s nožem (dělá výpady)	
h) Útočnik používá k útoku tyč, avšak může útočit i po její odebrání	
i) Obrana proti krátké střelné zbraní (vyhrožování, nátlak)	
7. 2x útok na VIP 3. osobu ev.BoBa (použít všechny znalosti, odrazit útok od V.I.P odvést pryč)	
8. Zpracování krátké seminární práce na libovolné téma sebeobrany (min.4x A4 bez obrázku, font arial, vel.12) + obhajoba max. 20minut.	

Zkouška se konala dne:

Cvičící zkoušku splnil x nesplnil