

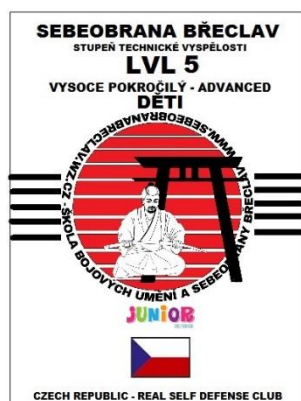
# OBSAHOVÝ A ZKUŠEBNÍ ŘÁD VÝUKY

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 5 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 znají všechny možné druhy obrany beze zbraně, které jsou dětem vštěpovány. **Cílem tohoto nejvyššího levelu, je naučit děti obranu proti dalším zbraním, kterými na nich může být páchán útok. Děti jsou také učeny k ochraně svých kamarádů, spolužáků, tedy nevyužívají obranné techniky jen pro sebe, ale i pro tzv. 3.osobu.**

**1. hodina: Úder, kop**

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády
- údery a kopy
- low kick
- high kick
- high kick vzad patou / uširo-geri kaege, kop pokrčením nohy a kop vzad na hlavu)
- obrana proti kopu chycením nohy do podpaží a strhem na zem – páka na záda (útočník leží na břichu – obránce ho láme)

**2. hodina: Tyč**

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády
- techniky úderů a kopů
- obrana proti tyči (vychýlení, úhyb, útok)
- obrana proti tyči (batoh, stržení, úder, útěk)

**3. hodina: Pistole**

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády
- techniky úderů a kopů
- obrana proti pistoli mířené na hlavu (stržení nad hlavu, mírné podřepnutí, kop, odebrání zbraně)
- obrana proti míření na hrudník (stržení na stranu a úder, odebrání zbraně)
- odebrání zbraně (na straně přes palec, držím za závěr, беру podhmatem za kohout)
- specifika útoku pistolí (nestřílí do strany, po prvním závada chycením hlavně)

**4. hodina: Ochrana VIP spolužáka**

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády
- techniky úderů a kopů
- obrana VIP proti útoku úderem nebo kopem zepředu (tělo, stržení, protiútok)
- obrana VIP proti vyhrožování zepředu (stržení tvář, nasazení škrcení / útěk +úder)
- obrana VIP proti vyhrožování nožem (chycení ruky, úder, odebrání nože k útočníkovi)
- obrana VIP proti střepu ze skleněné lahve (chycení / vs.odražení dlaní)

### **5.-6. hodina: Boj na zemi**

- rozcvička, zvířata, postoj,
- pády a dopady při přehozech (kolíbka vzad i do stran ze sedu, dřepu, stoje, pád kdy trenér tahá za vzdálenější ruku nad tělo padajícího)
- ogoshi (přehoz přes záda)
- uki goshi (přehoz přes bok/nohu)
- oguruma (přehoz přes nohu vodorovně ve vzduchu)
- double leg - stržení MMA(zámečky pod kolena, nadzvednu, tlak ramene)
- sigle leg - chycení za nohu nad kolenem (stehnou) a stržení – natlačení na zem
- nasazení škrčení (trojúhelník) se zámkem na nohy (dostat se za jeho záda, páka-loketní trojúhelník, útočník mi leží na břiše, fixuji nohama jeho vnitřní část stehen)

### **7. hodina: Pohyb v tmavých prostorách**

- rozcvička, zvířata, postoj,
- pády
- údery a kopy za snížené viditelnosti
- slepá obrana (obránce zavřené oči, útočí na poslední chvíli)

### **8.-9. hodina: Opakování + zkouška**

- opakování náhodně všech předešlých hodin
- dotazy, požadavky na individuální techniky
- kombinace technik

### **10. hodina: Zkouška**

- zkouška (písemný test + praktická zkouška)

**Zkouška:**

Zkouška není povinná, avšak úspěšné složení zkoušky zakládá **právo na vystavení osvědčení o absolvování kurzu sebeobrany Ivl5 Junior** 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. Vytvoření překážky mezi útočníkem a udržení distanc (min. 1min., nafukovací balonek za zády/utěrka)	
2. 2,5 min. malé lapy (úder dlaní, úder pěstí, kladivový úder, facka, lokty - střídat)	
3. 2,5 min. velká lapa (kop přímý, kop rozkrok, low kick, high kick, kop kolenem, kop vzad - střídat)	
4. Obránce předvede použití všech 4.hodů (o-goshi, uki-goshi,o-guruma, strh MMA)	
5. Obránce předvede obranu proti kopu chycením nohy stržením na zem	
6. Cvičící předvede kotoul vpřed, vzad a pád s nohou vzad	
7. Obrana pomocí naučených technik (1x + 1možná oprava) <i>Začíná se přímo v technice</i>	
a) Útočník obránce škrťí ve stoje	
b) Útočník na obránce útočí údery a kopy	
c) Útočník obránce drží za ruku (stejnou, nebo křížovou)	
d) Útočník obránce obejmě zepředu, nebo zezadu a dusí jej tlakem	
e) Útočník obránce strhne na zem a zalehne	
f) Útočník obránce útočí gumovou zbraní (nůž, pивní láhev)	
g) Útočník obránce obejmě a simuluje únos (nutno vyprostit se)	
h) Útočník obránce chytne do kravaty (ve stoje, nebo jej tlačí na zem)	
i) Obrana VIP proti útoku úderem, nebo kopem	
j) Obrana VIP proti vyhrožování střepem rozbité lahve	
k) Obrana 360° proti úderům rukou, žížalou, nebo lapou - 20s	
l) Obrana na zádech v leže kopáním do (lapy) útočníka - 20s	

Zkouška se konala dne:

Cvičící zkoušku splnil x nesplnil