

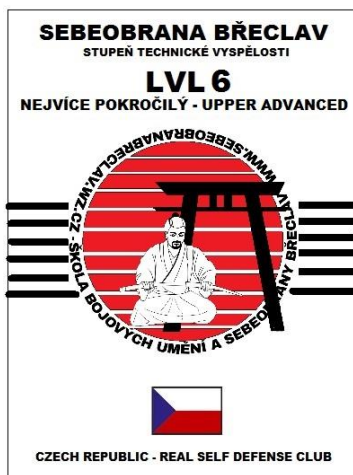
# OBSAHOVÝ A ZKUŠEBNÍ ŘÁD VÝUKY

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 6

Obvyklá časová náročnost: 8-10h

Minimální věk: 18let

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 nejdu 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:

V tomto pokročilém stupni, má cvičící za úkol osvojit si techniky sebeobranu, které vyžadují perfektní základ i perfektně zvládnuté pokročilé techniky. Cvičící má za úkol prohloubit znalosti v jednotlivých odvětvích bojových sportů, či umění. Cvičící se naučí používat techniky v co nejrealnějších boji a imitacích napadení. Důraz je kladen na přesnost, rychlost, repertoár technik a především realnost použití. Motto pro LEVEL6, jsou COMBAT tréninky. Tedy tréninky s co největším počtem útoků v chráničích s dopadem technik přímo na tělo. Žádná technika nesmí přijít nazmar a technika, která dopadne na tělo soupeře, musí být funkční a musí být zřejmé, že je použitelná i na ulici.

### **1. hodina: Obrana proti kopům / kravata, sparing**

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (kombinace všech doposud cvičených pádů)
- kravata na zemi (oči do hlavy, zaklonit a přetočit)
- vyhrožování nožem u krku při zasednutí (C úchop ruky, přetočení na stranu ruky s nožem a přitlačení ruky na zem, údery lokty, hlavou)
- obrana proti kolenu na břicho (vystřelující loket a techniky 1-2-3, nebo zem)
- sparing údery a kopy 15minut (délka a počet kol individuálně)

### **2. hodina: Škrčení / zasednutí, sparing**

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (kombinace všech doposud cvičených pádů)
- obrana proti škrčení dvěma rukama ze zadu (slunce, zásek loktem do boku, úder dlaní - loktem, kop kolenem)
- obrana proti škrčení dvěma rukama ze předu (slunce, zásek loktem do boku, úder loktem, kop kolenem)
- obrana proti obejmutí ze předu pod rukama (vytočení hlavy soupeře bokem, kladivo)
- v zasednutí na zemi údery do rozkroku (obrátce nahoře)
- v zasednutí na zemi údery loktem na hlavu (obrátce nahoře) (lapa, pak oblek)
- sparing 15minut údery + kopy (délka a počet kol individuálně)

### **3. hodina: Přehozy, sparing**

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (kombinace všech doposud cvičených pádů)
- přehoz o-goshi (přes záda s natažením útočnicka na sebe)
- přehoz uki-goshi (přes bok/nohu s natažením útočnicka na sebe)
- přehoz o-guruma (přes nohu nataženou kolmo s natažením útočnicka na sebe)
- obrana proti držení, či škrčení zepředu oběma rukama (hod do kotoulu za sebe)
- sparing 10minut údery + kopy + zem (délka a počet kol individuálně)

**4. hodina: Takedowny, sparring**

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (kombinace všech doposud cvičených pádů, výška, délka, překážka, cíleně dourčitých míst, pád vpřed z postoje vedeného bokem)
- strh MMA (single + double leg)
- strh ZÁPAS (ruka rozkrok/břicho druhá ruka hlava/tělo)
- strh ze zemi nohou na nohu (levá kotník, pravá podkolenní jamka + kladivo + vztyk ev.škrčení jiu-jitsu ze zadu trojúhelník (rear naked choke))
- strh (obránce leží na zemi /v kliku/ a útočník stojí před ním) strh za jednu nohu + dokončení (úder a kopy / zalehnutí)
- sparring 20minut úder + kopy + zem vč. nože, tyče, láhve (délka a počet kol individuálně)

**5. hodina: Lapování + pravidlo 1-2-3-4-5, sparring**

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (kombinace všech doposud cvičených pádů)
- lapy – úder (úder přímý, hák, zvedák, kladivo, lokty)
- lapy – kopy (přímý, rozkrok, low kick, high kick, bokem, vzad patou, podmet, koleno)
- reakce KM 1,2,3,4,5 na různé útoky (důraz na přesnost, rychlost, provázanost) 2rychlosti! 10% - 70%
- sparring 20minut úder + kopy + zem

**6. hodina: Modelové situace ve sparingu**

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (kombinace všech doposud cvičených pádů)
- sparingové krizové situace s napadením: (u všeho dokončení dle výběru)
  - a) tyčí – bodnutí, shora, z boku
  - b) nožem – bodnutí, shora, zdola, vyhrožování, sekání
  - c) obuškem – shora, krosček, bodnutí, z boku
  - d) lahev – shora, řezání, bodání
  - e) držení - (stejná, křížová, obě)
  - f) škrčení - (kravata, rukama, rukou)

**7. hodina: Držení, škrčení, sparing**

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (kombinace všech doposud cvičených pádů)
- obrana proti držení ze zadu za ústa a tlačení vzad (chycení ruky, podvlečení pod paží, dokončení)
- chycení za vlasy ze předu (rizika kopu, trhání) chycení – přitlačení vlasů a ruky na hlavu, páka a proti akce (úder rozkrok)
- chycení za vlasy ze zadu /za cop/ (rizika kopu, trhání) chycení ruky útočnicka přes cop na hlavu a proti akce (úder obličej, kop rozkrok rozkrok)
- obrana proti zvednutí ze zadu (omotání mé nohy kolem útočnickovi nohy, lokty, otočení, dokončení)
- sparing 20minut údery + kopy + zem + jakýkoliv útok

**8. hodina: Opakování**

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (kombinace všech doposud cvičených pádů)
- postupné zopakování všech předešlých hodin
- příprava na zkoušku
- individuální dotazy na techniky
- hlubší probrání technik, které jsou složitější

**9. hodina: Zkouška**

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (kombinace všech doposud cvičených pádů)
- zkouška Ivl6 (teorie + praxe)

**Zkouška:**

Zkouška není povinná, avšak úspěšné složení zkoušky zakládá **právo na vystavení osvědčení o absolvování kurzu sebeobranu Ivl6** a k nošení **hnědého 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.8 technik)
3.	Vytvoření překážky mezi útočníkem a udržení distanc s tím, že obránce může použít techniky eliminace, stejně tak útočník může využít k prasknutí balonku jakoukoliv techniku (min. 90sekund, nafukovací balonek za zády)
4.	3min. malé lapy (úder dlaní rozkrok, obličej, úder pěstí, údery loktem-vzad, vpřed, shora, zesponu, kladivový úder, hák, zvedák, úder prsty)
5.	3min velká lapa (kop přímý, low kick, high kick, kop vzad, kop kolenem, kop do strany, obrana proti kopu)
6.	2minuty opakovaných stejných modelových útoků, nebo do eliminace útočníka obránce + útěk (zajištění na zemi apod.) = obrana pomocí naučených technik <i>Začíná se přímo v technice</i>
a)	Útočník obránce škrtí ve stoje, nebo na zemi (kravata, zezadu, zepředu)
b)	Útočník na obránce útočí sérií úderů a kopů
c)	Útočník se snaží obránce strhnout, hodit na zem a zalehnout s údery (strh, přehoz...)
d)	Útočník používá nůž (kovový-tupý-nebo elektrický) a hrozí obránce (hrozby nožem)
e)	Útočník používá nůž (kovový-tupý-nebo elektrický) a útočí s nožem (dělá výpady)
f)	Útočník používá nůž (kovový-tupý-nebo elektrický) a hrozí zezadu zároveň se škrcením
g)	Útočník používá k útoku tyč, avšak může útočit i po její odebrání
h)	Útočník použije teleskopický obušek a může útočit (bodnutím, sekem, krosčekem)
i)	Obrana proti krátké střelné zbrani (vyhrožování, nátlak, na hlavu, břicho, z boku)
j)	Obrana proti obejmutí zepředu, zezadu pod rukama, nebo i přes ruky
k)	Útočník se snaží dostat obránce do škrcení na zemi (kravata, gilovina, jiujitsu škrcení)
l)	Obrana proti útoku pivní lahvi (gumová varianta útoky bodnutí, říznutí)
m)	Útočník chytá obránce za vlasy zepředu, nebo zezadu a trhá směrem k sobě
n)	Útočník tahá obránce za ruku (jednu, nebo obě, stejnou, nebo křížovou) a odtahuje jej
o)	Obránce pomocí impro.v.obran.prostř. (židle, batoh) odráží útok pěstí, nožem, kopem
p)	Obránce se brání pomocí teleskopického obušku útokům (úder, kopy, nožem, lahví)

Zkouška se konala dne:

Cvičící zkoušku splnil x nesplnil