

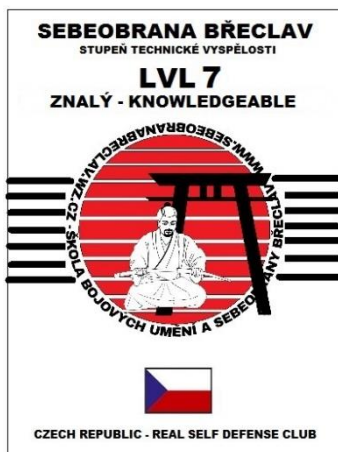
OBSAHOVÝ A ZKUŠEBNÍ ŘÁD VÝUKY

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 7

Obvyklá časová náročnost: 9-10h

Minimální věk: 18let

Sebeobrana, kterou učíme u nás, se dělí dle obsahu technik, taktik a sdělených informací na 7 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 výkonnosti, tím lepší a více dovedností, avšak složitější výcvik.

Stupně výkonnosti 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:

V tomto stupni výuky se předpokládá nejen perfektní znalost sebeobran, ale i snaha cvičícího o získávání znalostí z jiných bojových umění a systémů. Porovnávání různých technik a hledání nejvhodnějšího způsobu boje. Náhled do jiných bojových umění a sportů. Cílem je s cvičícím zopakovat techniky z posledních 4levelů a naučit je použít v obraně teleskopický obušek. Vše je prokládáno reálnou sebeobranou se zachováním principu UBRAŇ SE ČÍMKOLIV MŮŽEŠ A JAKKOLIV MŮŽEŠ.

1. hodina: Teleskopický obušek část.1 – údery a držení

- rozcvička
- pády (všechny) a vstávání z pádu útočné (proti útočnickovi, údery, kopy, krytí) + tasení obušku
- Úder silnou rukou (forehand, backhand), píchnutí, krosček
- Obrana proti úder přímý na hrudník
- Obrana proti kopu přímý / rozkrok
- Obrana proti držení obušku jednou rukou (páka obuškem na zápěstí)
- Obrana proti držení obušku dvěma rukama (dvojitá páka na zápěstí)
- Obrana proti držení obušku za špičku a tahání (úder patou obušku s posunem vpřed)
- Obrana proti držení za držící ruku (stejná i křížová varianta páka patou obuškunba jeho zápěstí)

2. hodina: Teleskopický obušek část.2 – obrany proti škrcení

- rozcvička
- pády (všechny) a vstávání z pádu útočné (proti útočnickovi, údery, kopy, krytí) + tasení obušku
- Obrana proti škrcení ze předu (stržení + krosček krk)
- Obrana proti škrcení ze předu (stržení křížovou rukou, pootočení, úder na trapéz, koleno)
- Obrana proti škrcení (držení) zezadu – patou obušku na pěst
- Obrana proti kravatě (otočení + tlak na krkavice)

3. hodina: LEVEL3 – výběr technik

- rozcvička
- pády všechny doposud známé + rychlé vstávání KMG (přetočení na dlaně, noha přes nohu, úprk)
- pády (všechny) a vstávání z pádu útočné (proti útočnickovi, údery, kopy, krytí)
- obrana 360 proti úderům, proti noži
- obrana proti několika úderům za sebou (krytí, vyražení, protiútok / stržení)
- obrana proti úchopu zápěstí jednoruč
- obrana proti úchopu zápěstí obouruč
- obrana proti úchopu obou rukou oběma rukama

4. hodina: LEVEL4 – výběr technik

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (všechny)
- zajištění na zemi pákou z libovolného útoku
- obrana proti noži kopem na solar
- kravata všechny 3 fáze
- nasadit škrcení JIUJITSU na zemi (rear naked choke)
- sparing FULL včetně země

5. hodina: LEVEL 5 – výběr technik

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (všechny)
- obrana proti highkicku kladivem + protiútok
- obrana proti frontkicku kladivem + protiútok
- obrana proti pistoli na hlavu
- obrana proti pistoli záda
- nasadit páku na loket v boji o úchop
- obrana proti nečekanému útoku nožem (zavřené oči) – nůž elektrický
- sparing FULL včetně země včetně zbraní

6. hodina: LEVEL 6 – výběr technik

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (všechny)
- obrana proti kravatě na zemi (oči, otočit)
- nůž na krku vyhrožování – elektrický
- obrana ze zasednutí
- všechny 3 přehozy (ogoshi, ukigoshi, oguruma)
- strh MMA (single + double leg)
- sparing FULL včetně země včetně zbraní

7.hodina: Obrana proti úderům a kopům + zem

- rozcvička
- pády všechny doposud známé + rychlé vstávání KMG (přetočení na dlaně, noha přes nohu, úprk)
- obrana proti úderům a kopům (začíná se z různých pozic)
 - a) ve stoje zepředu
 - b) v stoje zezadu
 - c) vleže
 - d) při škrcení na zemi
 - e) při úchopu za ruku
- sparing 20minut včetně možnosti pokračovat na zemi

8.hodina: Obrana proti tahání za vlasy

- rozcvička
- pády všechny doposud známé + rychlé vstávání KMG (přetočení na dlaně, noha přes nohu, úprk)
- prevence – dle časové osy a připravenosti (preventivní úder, kop, blok)
- chycení za vlasy jednoruč zepředu – páka na zápěstí předklonem a fixací ruky
- chycení a tahání dolů – výpad vpřed, blok kolene nebo úderu; první protiútok do rozkroku
- chycení a tahání ze strany – výpad ve směru útoku, přijmutí ruky s vlasy+ obrana a protiútok
- chycení a tahání zezadu – otočení se, výpad ve směru útoku, přijmutí ruky s vlasy+ obrana a protiútok
- sparring 20minut včetně možnosti pokračovat na zemi

9. hodina: Obrana proti škrcení

- rozcvička
- pády všechny doposud známé + rychlé vstávání KMG (přetočení na dlaně, noha přes nohu, úprk)
- pád a vstávání z pádu útočné (proti útočnickovi, údery, kopy, krytí)
- obrana proti škrcení zepředu – vytočení těla a uvolnění se za pomoci pohybu paže ze shora dolů, loket, kop, zakončení na zemi
- zezadu – vytočení těla a uvolnění se za pomoci pohybu paže ze shora dolů chycení obou rukou (svázání svým loktem) a úder dlaní do obličeje s podmetem nohy
- sparring 20minut včetně možnosti pokračovat na zemi

Zkouška:

Zkouška není povinná, avšak úspěšné složení zkoušky zakládá **právo na vystavení osvědčení o absolvování kurzu sebeobrány Ivl7** a k nošení **hnědo-černého 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 s tím, že obránce může použít techniky eliminace stejně tak útočník může využít k prasknutí balonku jakoukoliv techniku (min. 120sekund, nafukovací balonek za zády)
2.	3,5min. malé lapy (úder dlaní rozkrok, obličej, úder pěstí, údery loktem-vzad, vpřed, shora, zespodu, kladivový úder, hák, zvedák, úder prsty)
3.	3,5min velká lapa (kop přímý, low kick, high kick, kop vzad, kop kolenem, kop do strany, obrana proti kopu)
4.	2minuty opakovaných stejných modelových útoků, nebo do eliminace útočníka obránce + útěk (zajištění na zemi apod.) = obrana pomocí naučených technik (systém losování šesti útoků z 16možných) <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 obránci (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 zbraní (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, gilotina, jiujitsu škrcení)
l)	Obrana proti útoku pivní lahví (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)
5.	2x obrana pomocí naučených technik proti útokům z bodu 4. <i>Začíná se na vzdálenost 3m</i>

Zkouška se konala dne:

Cvičící zkoušku splnil x nesplnil