



Škola bojových umění a sebeobrány Břeclav, z.s.

IČO:226 095 21

Znalostní test - sebeobrana

Teoretická zkouška (63 otázek)

Aktualizováno: v roce 2019

Společný test, který se použije pro všechny stupně vyspělosti v naší škole.

Test slouží k orientačnímu prověření znalostí z oboru sebeobrány PO ABSOLVOVANÉM KURZU.

Při úspěšném ukončení teoretické (tento test) a praktické zkoušky, zakládá tento fakt právo, na získání „Osvědčení o absolvování kurzu sebeobrány – LEVEL 1-2-3-4-5, nebo TELESKOP LEVEL 1-2.

Test: Uchazeči je vybráno náhodně 20-25 otázek kde volí možnosti a) b) c)

Splnění limitu: Pro úspěšné složení teoretické zkoušky jsou povoleny 2 chyby v testu. 3. chyba a každá další chyba, značí neúspěch v teoretické části.

*Pouze jedna odpověď je vždy správná. Vyhodnocení probíhá na místě zkoušky ihned. Otázky si vypracovává zájemce sám, na základě poskytnutých skript. Případné dotazy ohledně otázek zodpoví trenér vždy na tréninku. Seznam otázek, je veřejně dostupný na webových stránkách školy.*

---

Co je sebeobrana?

Jaké je základní rozdělení sebeobrány?

Jaké by mělo být zaměření výcviku sebeobrány pro policii?

Jaké by mělo být zaměření výcviku sebeobrány pro civilistu?

Co je seminář sebeobrány?

K čemu slouží pomůcky pro výcvik sebeobrány vyobrazené na obrázku?

Co je považováno podle obecné právní legislativy v české republice za zbraň?

O čem hovoří §76 tr. řádu?

Co se rozumí pojmem obranné prostředky?

Co se rozumí pojmem improvizované obranné prostředky?

Jakou posloupnost má pravidlo čtyř?

Co vyjadřuje pravidlo čtyř?

Co je bezpečnostní plán v sebeobraně pro cvičícího na ulici?

Kdy provádíme rozcvičení?

Proč při pádu na zem používáme tzv. pád přes ruku a ne přes hlavu?

Jaký je rozdíl mezi pepřovým sprejem mlha a pramen?

Co je seiza?

Jaká minimální vzdálenost se považuje za bezpečnou (od útočníka)?

Co vyjadřuje pojem řízená agrese?

Jak se primárně snažíme bránit v případě ozbrojeného útoku?

Jaké jsou hlavní nevýhody pepřového spreje typ mlha?

Co je teleskopický obušek?

Je použití teleskopického obušku k obraně v rámci legislativy, nějak zvlášť upraveno?

Jaké údery vedené teleskopickým obuškem se v hovorové řeči, tzv. nepromíjejí, tedy jsou až na výjimečné případy zakázány a jsou těžko obhajitelné v právu?

Pokud Vás při chůzi na ulici sleduje automobil, co se doporučuje udělat?

Je v rámci dobrých pravidel reálné sebeobraně vhodné brát stopaře?

Jaké je číslo tísňového volání na státní policii?

Jaké je číslo tísňového volání na městskou policii?

Jaké je číslo tísňového volání na zdravotnickou záchrannou službu?

Jak dělíme prvky zabezpečení domácnosti?

Co je resuscitace?

V jakém poměru se provádí resuscitace u dospělého člověka?

Je nutné podle dnešních pravidel první pomoci provádět při resuscitaci dýchání z úst do úst?

Kam vedeme útok na pachatele?

Co se rozumí excesem (vybočení) ze zákonem dovolené obrany?

Na základě jakého předpisu/zákona, jsem oprávněn se bránit?

Je třeba se naučit ovládat zbraň, kterou nosím?

Je nůž vhodným prostředkem osobní ochrany pro začátečníka v sebeobraně jako disciplíně?

Jak by měl vypadat základní postoj obránce?

Proč je důležité ovládat dobře techniku pádu/pádů?

Kdy je vhodné použít škrtící techniky - škrcení?

Upřednostňujeme v reálné sebeobraně boj na zemi, nebo ve stoje?

Kam umísťujeme pepřový sprej?

Kam umísťujeme teleskopický obušek?

Jak vypadá stabilizovaná poloha?

Jak ošetříme zranění pohybového aparátu (zlomeniny, podvrtnutí, vykloubení)?

Co se doporučuje po použití běžného pepřového spreje?

Kdy (v jakých situacích) pepřový sprej nosím u sebe?

Proč používám přednostně pepřový sprej k obraně na ulici?

Jak poskytneme první pomoc člověku, zasaženého pepřovým sprejem?

Napište které tvrzení je pravdivé vzhledem k užití obrázku?

Jaký typ pepřového spreje, využil obránce na obrázku proti útočníkovi?

Jaký je rozdíl, mezi pepřovým sprejem a sprejovou svítilnou?

Napište, které tvrzení se zakládá na pravdě?

Kolik lekcí je potřeba absolvovat, aby se zájemce naučil bránit?

V rámci reálné sebeobraně, se snažíme útočit na jaká místa?

Je vhodné po ukončení kurzu i nadále navštěvovat například semináře sebeobraně?

V rámci prevence, se snažíme o následující?

Jaký prostředek obrany, byste doporučil nováčkovi, který se sebeobranou začíná?

K čemu slouží pozice vyobrazená na fotografii?

Jaký použila studentka při nácviku sebeobraně druh pepřového spreje, dle vyobrazené fotografie?

Na obrázku vpravo, vidíte několik použitých teleskopických obušků, jaká myslíte, že je v důsledku poškození, varianta těchto vyobrazených obušků?

Jaká poloha, z první pomoci, je vyobrazena na obrázku?