

LVL3

## TESTOVÁNÍ DĚTI

1	LVL1 - BÍLO-ŽLUTÝ	<b>PÁDY</b> Cvičící předvede : (kontrola okolí,postoj,provedení,vstávání,sken) <b>1) pád vpřed</b> (kotoul přímý).....% <b>2) pád vzad</b> (kotoul vzad).....% <b>3) pád s nohou</b> (pád vzad s kopem a vstáváním - obranný, ústup vzad	každý 1x	
	LVL2 - ŽLUTÝ	<b>4) Nácvik pádů MMA</b> ( na měkkou žíněnku pád vzad jako bych dostal double leg-bez strčení, samovolně přes překážku-PŘES VELKOU LAPU).....% <b>5) Nácvik pádů JUDO</b> (z čupnutí spadnout na záda do kolíčky s odplácnutím).....%	každý 1x	
2	LVL1 - BÍLO-ŽLUTÝ	<b>POHYB, KRYT</b> <b>1) pohyb</b> (vpřed-přísun, vzad-odsun,do stran, kroky-nohy od sebe).....% <b>2) postoj</b> (ruce, nohy, špičky na útočnicka,pohyb v postoji,otáčení,magnet).....% <b>3) kava</b> (obrnanný kryt, levá ruka za havu,pravá na čelo, útok loktem).....%	každý 1x	
3	LVL1 - BÍLO-ŽLUTÝ	<b>NÁCVIK DEESKALACE KONFLIKTU</b> 1) Komunikace s útočnickem (co potřebujete, nechodte ke mě, otevřené dlaně, <b>STOPka, HRABOŠ</b> - únik 45s s úderem dlaní, sebeošetření (hodnotí se postoj, komunikace,hlasový projev,technika).....%	1x + 1oprava	
4	LVL1 - BÍLO-ŽLUTÝ	<b>DISTANC</b> Vytvoření překážky mezi útočnickem a udržení distanc (nafukovací balonek/ <b>utěrka za zády</b> ) <b>1x jako obránce</b> (má šátek a pouze blokuje).....% <b>1x jako útočník</b> (nemá šátek a pouze bere).....%	20s á 10s	
5	LVL1 - BÍLO-ŽLUTÝ	<b>MALÉ LAPY - ÚDERY</b> <b>1) úder dlaní</b> .....% <b>2) úder pěstí - kladivový do obličeje</b> .....%	50s á 25s	
6	LVL1 - BÍLO-ŽLUTÝ	<b>VELKÉ LAPY - KOPY</b> <b>1) kop přímý patou</b> .....(distanční, zastavovací, do oblasti třísel).....% <b>2) kop rozkrok</b> .....(mírný základ, holení, vytahují rozkrok nahoru).....%	50s á 25s	

7	LVL1 - BÍLO-ŽLUTÝ	<p><b>OBRANA 360 (VNITŘNÍ / VNĚJŠÍ)</b> Bloky - uni.blokování útoků (metodika nácvičku: 1.na místě, 2.s dokončením(úderem),3.s žížalou/lapou</p> <p>1) 360 proti vrchnímu kruhovému úderu.....%</p> <p>2) 360 proti spodnímu kruhovému úderu.....%</p> <p>3) 360 proti přímému vnitřnímu úderu/žížalou/lapou.....%</p>	1x + 1oprava	
8	LVL1 - BÍLO-ŽLUTÝ	<p><b>SPARING</b> - útočník na obránce útočí serií úderů a kopů (možno použít všechno co zná, avšak minimálně technicky na daný level)</p> <p>1) snaha o aktivní boj (ne tančení kolem sebe).....%</p> <p>2) signifikantní zásahy na tělo soupeře (ne do rukou).....%</p> <p>3) dynamika, pohyb na špičkách, ústupy, bloky,rychlost.....%</p> <p>4) aktivní obrana, úspěšnost, počet zapojených technik.....%</p>	1minuta	
	LVL3 - ŽLUTO-ORANŽOVÝ	<p>2) Vyjmenuje čísla tíšňových linek</p> <p>3) Ošetří krvácení obvazem</p>	1x + 1oprava	
10	LVL1 - BÍLO-ŽLUTÝ	<p><b>OBRANA NA ZEMI</b></p> <p>1) Obránce spadne pomocí správného pádu na zem a útočník s velkou lapu se jej snaží přilehnout/zashánout. <b>Obránce vleže kope do lapy</b>, točí se, pracuje na zemi, nevstává.....%</p>	20s	
11	LVL1 - BÍLO-ŽLUTÝ	<p><b>OBRANA PROTI DRŽENÍ</b></p> <p><b>Obrana proti úchopu zápěstí jednoruč</b></p> <p>1) (stejná ruka- loket na loket, do boku, úder).....%</p> <p>2) (křížová- krytí, ruce v kámen, kámen před ruce, z venku dovnitř,úder)...%</p>	1x + 1oprava	
12	LVL2 - ŽLUTÝ	<p><b>OBRANA PROTI ŠKRCENÍ</b></p> <p>1) <b>Obrana proti škrcení oběma rukama/jednou ze předu</b> (stržení přes loket na svůj hrudník + kop do rozkroku, odklizení rukou do strany a únik 45st.s údery)</p>	1x + 1oprava	

14	LVL3 - ŽLUTO-ORANŽOVÝ	<p><b>OBRANA PROTI OBEJMU</b></p> <p>1) <b>obrana proti obejmutí zepředu pod rukama</b> (úder na uši-mističky, bodnutí do očí, kladivo na nos, tlačím hlavu od sebe, útěk, distanc).....%</p> <p>2) <b>obrana proti obejmutí zepředu přes ruky</b> (navalení útočníka lehce na sebe rukami ve stylu mističek, kop do rozkroku, uvolnění rukou, údery dlaní do obličeje, distanc, únik).....%</p> <p>3) <b>obrana proti obejmutí zezadu pod rukama</b> (klepání klouby na držící hřbet dlaně, trhavé pohyby, snaha protočit se, dostat se z držení, údery, distanc).....%</p> <p>4) <b>obrana proti obejmutí zezadu přes ruky</b> (vystrčit zadek rychlým pohybem=úder na břicho zadkem, snaha protočit se "po jedné ruce" ,možný zadní loket, úder dlaní, kop rozkrok, distanc).....%</p>	1x + 1oprava	

































