

LVL4

TESTOVÁNÍ DĚTI

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

7	LVL1 - BÍLO-ŽLUTÝ	<p>OBRANA 360 (VNITŘNÍ / VNĚJŠÍ) Bloky - uni.blokování útoků (metodika nácviку: 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>SPARING - 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	
	LVL4 - ORANŽOVÝ	<p>4) Poskládání kartiček s posloupností chování na místě nehody/úrazu</p>	1x + 1oprava	
10	LVL1 - BÍLO-ŽLUTÝ	<p>OBRANA NA ZEMI</p> <p>1) Obránce spadne pomocí správného pádu na zem a útočník s velkou lapu se jej snaží přilehnout/zashánout. Obránce vleže kope do lapy, točí se, pracuje na zemi, nevstává.....%</p>	20s	
11	LVL1 - BÍLO-ŽLUTÝ	<p>OBRANA PROTI DRŽENÍ</p> <p>Obrana proti úchopu zápěstí jednoruč</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>OBRANA PROTI ŠKRCENÍ</p> <p>1) Obrana proti škrcení oběma rukama/jednou ze předu (stržení přes loket na svůj hrudník + kop do rozkroku, odklizení rukou do strany a únik 45st.s údery)</p>	1x + 1oprava	
	LVL4 - ORANŽOVÝ	<p>2) obrana proti útočníkovi škrcení zezadu natažené ruce (zjištění, otočení s rukou ke slunci,ruce chytit do podpaží, uchycení,úder, zakončení situace – odstup/zajištění na zemi).....%</p>	1x + 1oprava	

15	LVL4 - ORANŽOVÝ	<p>STRHY / HODY</p> <p>1) Single leg (krytí, odvedení rukou útočníka údery do obličeje, snížení těžiště, chycení pod kolenem, útočnickovo koleno na mém hrudníku a úrokem vzad, zadní nohou strh na zem před/pod sebe.....%</p>	1x + 1oprava	
14	LVL3 - ŽLUTO-ORANŽOVÝ	<p>OBRANA PROTI OBEJMU</p> <p>1) obrana proti obejmutí zepředu pod rukama (úder na uši-mističky, bodnutí do očí, kladivo na nos, tlačím hlavu od sebe, útěk, distanc).....%</p> <p>2) obrana proti obejmutí zepředu přes ruky (navalení útočníka lehce na sebe rukami ve stylu mističek, kop do rozkroku, uvolnění rukou, údery dlaní do obličeje, distanc, únik).....%</p> <p>3) obrana proti obejmutí zezadu pod rukama (klepání klouby na držící hřbet dlaně, trhavé pohyby, snaha protočit se, dostat se z držení, údery, distanc).....%</p> <p>4) obrana proti obejmutí zezadu přes ruky (vystřčit zadek rychlým pohybem=úder na břicho zadkem, snaha protočit se "po jedné ruce" ,možný zadní loket, úder dlaní, kop rozkrok, distanc).....%</p>	1x + 1oprava	

































