

LVL5

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) Nácvik pádů MMA (na měkkou žíněnku pád vzad jako bych dostal double leg-bez strčení, samovolně přes překážku-PŘES VELKOU LAPU).....% 5) Nácvik 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 obličeje%	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 rozkrok 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	<p>LVL1 - BÍLO-ŽLUTÝ</p> <p>LVL3 - ŽLUTO-ORANŽOVÝ</p> <p>LVL4 - ORANŽOVÝ</p>	<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 tecnik.....%</p> <p>2) Vyjmenuje čísla tíšňových linek</p> <p>3) Ošetří krvácení obvazem</p> <p>4) Poskládání kartiček s posloupností chování na místě nehody/úrazu</p>	<p>1minuta</p> <p>1x + 1oprava</p> <p>1x + 1oprava</p>	
10	<p>LVL1 - BÍLO-ŽLUTÝ</p> <p>LVL5 - ORANŽOVO-ZELENÝ</p>	<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> <p>6) Obrana proti zalehnutí PŘED FÁZE (útočník klečí mezi mýma nohama, obránce se kryje, strká nohu mezi sebe a útočníka a odtlačuje se, strká to, co mu úočník umožní, buď koleno, nebo celou nohu).....%</p> <p>7) Páka na útočnickovo koleno (například pokud skončím ležet na břichu u útočnickovi nohy, jedna ruka chytá patu, druhá tlačí na koleno).....%</p>	<p>20s</p> <p>1x + 1oprava</p>	
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 úderu)</p>	1x + 1oprava	

15	LVL4 - ORANŽOVÝ	2) obrana proti útočníkovi škracení zezadu natažené ruce (zjištění, otočení s rukou ke slunci, ruce chytit do podpaží, uchycení, úder, zakončení situace – odstup/zajištění na zemi).....%	1x + 1oprava
	LVL5 - ORANŽOVO-ZELENÝ	4) Techniky rybičky KRAV MAGA proti noži (na ruku s nožem dělám rybičku, chytám ruku do podpaží, kontroluju, kopu do rozkroku, druhá ruka úder + možný strh útočnicka na zem, zajištění ruky se zbraní, na zemi kote-gaeshi, páka na zápěstí s odebráním zbraně).....%	1x + 1oprava
	LVL4 - ORANŽOVÝ	STRHY / HODY 1) Single leg (krytí, odvedení rukou útočnicka úder do obličeje, snížení těžiště, chycení pod kolenem, útočnicko koleno na mém hrudníku a úrokem vzad, zadní nohou strh na zem před/pod sebe).....%	1x + 1oprava
	LVL5 - ORANŽOVO-ZELENÝ	2) obrana proti strhu (sprawl, chycení pod hrudníkem, nalehnutí váhou na útočnicka, rozatžení nohou, "práce v zádech".....%	1x + 1oprava
14	LVL3 - ŽLUTO-ORANŽOVÝ	OBRANA PROTI OBEJMU 1) obrana proti obejmutí zepředu pod rukama (úder na uši-mističky, bodnutí do očí, kladivo na nos, tlačím hlavu od sebe, útěk, distanc).....% 2) obrana proti obejmutí zepředu přes ruky (navalení útočnicka lehce na sebe rukami ve stylu mističek, kop do rozkroku, uvolnění rukou, úder dlaní do obličeje, distanc, únik).....% 3) obrana proti obejmutí zezadu pod rukama (klepání klouby na držící hřbet dlaně, trhavé pohyby, snaha protočit se, dostat se z držení, úder, distanc).....% 4) obrana proti obejmutí zezadu přes ruky (vystrčit zadek rychlým pohybem=úder na břicho zadkem, snaha protočit se "po jedné ruce" ,možný zadní loket, úder dlaní, kop rozkrok, distanc).....%	1x + 1oprava
	LVL5 - ORANŽOVO-ZELENÝ	ÚNOS 1) Obrana proti unesení (obejmutí zezadu a odnesení do auta) hluk, kopání, škrábání, poklep kloubama na zápěstí útočnickovu pěsti, snaha protočit se, úder na uši, bodnutí do očí, snaha dostat se na zem).....%	1x + 1oprava

LVL5 - ORANŽOVO-
ZELENÝ

KRAVATA - 5 FÁZÍ

- 1) **Obrana proti kravatě 1.fáze PŘED FÁZE** (nenechat se chytit, využít obráncovu ruku útočící strany jako kryt mezi mnou a útočником, otáčení se do napřažené ruky útočníka, kontrola ruky, úder, odstrčení, možný kop, distanc).....%
- 2) **Obrana proti kravatě 2.fáze PŘED FÁZE**(drží ve stoje, možno zaměnit i jako nechtěné kamarádské držení, ihned po uchycení kontrola ut.ruky, proti sevření, snižuji těžiště, dostávám se jako když vyslákám mikinu).....%
- 3) **Obrana proti kravatě 3.fáze RUCE SPOJENY VE STOJE** (protočení se k útočníkovi s údereme na rozkrok, druhá zadní ruka chyta mali.hranou pod kořen nosu a tlačím útočníka do pádu vzad na místě (ne pryč od sebe).....%

1x + 1oprava

































