

LVL7**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	
	LVL7 - MODRÝ	6) nácvik pádu JUDO na přehoz (klečí na žíněnce na čtyřech a vzdálenější ruku dá trenérovi pod sebe, trenér trhá směrem nahoru, dopad na bok 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 útočником (co potřebujete, nechodte ke mě, otevřeně 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 útočником 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	
	LVL7 - MODRÝ	8) Kopy do všech čtyř směrů (stojí pořád čelem k jednomu bodu a musí být schopen kopnout do všech 4 světových stran).....%	1x + 1oprava	
7	LVL1 - BÍLO-ŽLUTÝ	OBRANA 360 (VNITŘNÍ / VNĚJŠÍ) Bloky - uni.blokování útoků (metodika nácviku: 1.na místě, 2.s dokončením(úderem),3.s žížalou/lapou 1) 360 proti vrchnímu kruhovému úderu% 2) 360 proti spodnímu kruhovému úderu% 3) 360 proti přímému vnitřnímu úderu/žížalou/lapou%	1x + 1oprava	
8	LVL1 - BÍLO-ŽLUTÝ	SPARING - útočník na obránce útočí serií úderů a kopů (možno použít všechno co zná, avšak minimálně technicky na daný level) 1) snaha o aktivní boj (ne tančení kolem sebe).....% 2) signifikantní zásahy na tělo soupeře (ne do rukou).....% 3) dynamika, pohyb na špičkách, ústupy, bloky, rychlost.....% 4) aktivní obrana, úspěšnost, počet zapojených tecnik.....%	1minuta	
	LVL3 - ŽLUTO-ORANŽOVÝ	2) Vyjmenuje čísla tísňových linek 3) Ošetří krvácení obvazem	1x + 1oprava	
	LVL4 - ORANŽOVÝ	4) Poskládání kartiček s poslušností chování na místě nehody/úrazu	1x + 1oprava	
10	LVL1 - BÍLO-ŽLUTÝ	OBRANA NA ZEMI 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.....%	20s	
	LVL5 - ORANŽOVO-ZELENÝ	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).....% 7) Páka na útočnickovo koleno (například pokud skončím ležet na břichu u útočnickovi nohy, jedna ruka chytá patu, druhá tlačí na koleno).....%	1x + 1oprava	

	LVL6 - ZELENÝ	8) únik z plného zasednutí případně s údery (krytí poloviční KAVOU, most, přetočení do jedné strany , podtržení lokte, zápěstí, zároveň nohou-utč.nohu a přetočení se na útočníka).....%	1x + 1oprava	
11	LVL1 - BÍLO-ŽLUTÝ	OBRANA PROTI DRŽENÍ Obrana proti úchopu zápěstí jednoruč 1) (stejná ruka- loket na loket, do boku, úder).....% 2) (křížová- krytí, ruce v kámen, kámen před ruce, z venku dovnitř,úder)...%	1x + 1oprava	
12	LVL2 - ŽLUTÝ	OBRANA PROTI ŠKRCENÍ 1) Obrana proti škrčení oběma rukama/jednou ze předu (stržení přes loket na svůj hrudník + kop do rozkroku, odklizení rukou do strany a únik 45st.s údery)	1x + 1oprava	
15	LVL4 - ORANŽOVÝ	2) obrana proti útočnickovi škrčení zezadu natažené ruce (zjištění, otočení s rukou ke slunci,ruce chytit do podpaží,uchycení,úder, zakončení situace – odstup/zajištění na zemi).....%	1x + 1oprava	
	LVL6 - ZELENÝ	3) obrana proti škrčení ve stoje útočník natažené ruce ze strany na krk (stržení, a protiútok (loket na bradu, dotáčím, chytám, kopu kolena ..).....%	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 údery + možný strh útočníka 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 útočníka údery do obličeje, snížení těžiště, chycení pod koleno, útočnickovo koleno na mém hrudníku a ú krokem 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 útočníka, rozatžení nohou, "práce v zádech"%)	1x + 1oprava	
	LVL6 - ZELENÝ	3) double leg (krytí, odvedení rukou útočníka údery do obličeje, snížení těžiště, chycení pod koleno, útočnickova kolena na trhám směrem k mému hrudníku s krokem vpřed a a nahoru, ramenem tlačím směrem do místa pádu).....%	1x + 1oprava	

	LVL7 - MODRÝ	<p>4) ogoshi (judo hod přes záda, držím člověka, natahuji na sebe, v jeho pohybu vpřed otáčím před něj-pod něj zadek a mé ruce s ním pokračují v směru hodu) - cvičit vždy s držením útočnicka při pádu.....%</p> <p>5) uki-goshi (judo hod přes bok-zadek, držím člověka, natahuji na sebe, v jeho pohybu vpřed otáčím před něj-pod něj zadek/stehno a mé ruce s ním pokračují v směru hodu).....%</p> <p>6) o-guruma (judo hod přes stehno zvednuté nohy do pravého úhlu, držím člověka, natahuji na sebe, v jeho pohybu vpřed otáčím před něj-pod něj stehno, nohu zvedám a mé ruce s ním pokračují v směru hodu).....%</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, útek, distanc).....%</p> <p>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).....%</p> <p>3) obrana proti obejmutí zezadu pod rukama (klepání klouby na držící hřbet dlaně, trhavé pohyby, snaha protočit se, dostat se z držení, úder, distanc).....%</p> <p>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).....%</p>	1x + 1oprava	
	LVL5 - ORANŽOVO-ZELENÝ	<p>ÚNOS</p> <p>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).....%</p> <p>KRAVATA</p> <p>1) Obrana proti kravatě 1.fáze PŘED FÁZE (nenechat se chytit, využít obráncovu ruku útočící strany jako kryt mezi mnou a útočnickem, otáčení se do napřažené ruky útočnicka, kontrola ruky, úder, odstrčení, možný kop, distanc).....%</p> <p>2) Obrana proti kravatě 2.fáze PŘED FÁZE(drží ve stoje, možno zaměnit i jako nechtěné kamarádké držení, ihned po uchycení kontrola ut.ruky, proti sevření, snižuji těžiště, dostávám se jako když vyslékám mikinu).....%</p> <p>3) Obrana proti kravatě 3.fáze RUCE SPOJENY VE STOJE (protočení se k útočnickovi s úderem na rozkrok, druhá zadní ruka chytá mali.hranou pod kořen nosu a tlačím útočnicka do pádu vzad na místě (ne pryč od sebe).....%</p>	1x + 1oprava	

LVL6 - ZELENÝ

4) **Obrana proti kravatě 4.fáze RUCÉ SPOJENY V PŘEDKLONU** (zadní nohu nastavuju směrem kolenem k zemi, chycení za bok útočníka a kontrolovaný přepad/pád vzad s přetočením na útočníka, údery, distanc).....%

5) **Obrana proti kravatě 5.fáze RUCÉ SPOJENY V HLUBOKÉM PŘEDKLONU** (nemožnost čehokoliv jiného, než jít s útočníkem jeho směrem dolů k zemi s kontrolovaným přetočením přes sebe a dotočením na něj, chytám za bok, aby tlak na krk byl rozložen).....%

1x + 1oprava

































