

LVL 1	TESTOVÁNÍ DOSPĚLÍ		
1	LVL1 - ŽLUTÝ	<p>PÁDY 60% útoků končí na zemi, pokud útok nezastavím třeba sprejem na delší vzdálenost (na zemi hrozí velká rizika=kopy do hlavy,zalehnutí, nemožnost utéct,obrana proti více útočníkům začíná být neefektivní kvůli nemožnosti práci v prostoru apod.)</p> <p>Cvičící předvede : (kontrola okolí,postoj,provedení,vstávání,sken)</p> <p>1) pád vpřed (kotoul přímý).....%</p> <p>2) pád vzad (kotoul vzad).....%</p> <p>3) pád s nohou (pád vzad s kopem a vstáváním - obranný, ústup vzad při vstávání).....%</p>	každý 1x
3	LVL1 - ŽLUTÝ	<p>POHYB, POSTOJ, KRYT</p> <p>1) pohyb (vpřed-přísun, vzad-odsun, do stran, kroky-nohy od sebe).....%</p> <p>2) postoje 5 postojů KEBAB-(vajca odekryté, špičky od těla)ZMRLINA špičky k bábě, ruce dole, vybírají kopeček,NORMÁLNÍ-NEPŘIPRAVEN ruce i nohy stejně podél těla,ČÁSTEČNĚ PŘIPRAVEN-RUKA V PODPAŽÍ noha zakročená, OBRANNÝ POSTOJ (ruce, nohy, špičky na útočnicka,pohyb v postoji,otáčení,magnet)...%</p> <p>3) kava (obrnanný kryt, levá ruka za hlavu,pravá na čelo, útok loktem).....%</p> <p>4) V-STEP</p> <p>4-1) možno nejdříve na místě, pouze pohyb nohou</p> <p>4-2) dvojice(s pěnovým míčkem, krok 45 st + únik, útočící ruka, levá pravá strana únik, nejdříve kroky+úderý do obličeje)</p>	každý 1x
4	LVL1 - ŽLUTÝ	<p>NÁCVIK DEESKALACE KONFLIKTU</p> <p>1) Komunikace s útočníkem (co potřebujete, nechodte ke mě, otevřené dlaně, STOPka, HRABOŠ- únik 45o s úderem dlaní, sebeošetření (hodnotí se postoj, komunikace,hlasový projev,technika).....%</p>	1x model.situa ce
5	LVL1 - ŽLUTÝ	<p>DISTANC</p> <p>Vytvoření překážky mezi útočníkem a udržení distanc (nafukovací balonek/utěrka za zády)</p> <p>1x jako obránce (má šátek a pouze blokuje).....%</p> <p>1x jako útočník (nemá šátek a pouze bere).....%</p>	30s



6	LVL1 - ŽLUTÝ	<p>MALÉ LAPY - ÚDERY</p> <p>1) úder dlaní [Přímý,z boku do lapy,různé úhly s držením útočnicka(kontrolou),s otočkou útočnick za zády, útočnick mě kamarádsky objímá-zkouší se pouze přímý].....%</p> <p>2) úder pěstí přímý.....%</p> <p>3) úder loktem vodorovný přední na bradu.....%</p> <p>4) úder loktem vodorovný zadní na bradu (za sebe).....%</p> <p>5) úder loktem vodorovný do boku (vedle stojícího člověka na bradu,spánek).....%</p>	2min. á 24s
7	LVL1 - ŽLUTÝ	<p>VELKÉ LAPY - KOPY</p> <p>0) Rychlá teorie, dovysvětlení výhod/nevýhod. Výhody:rozhození útočnicka na více zón dopadu=kombinace,síla dolní končetiny, nečekané. Nevýhoda-znestabilnění se. Obvykle kopy pouze do pasu.</p> <p>1) kop přímý.....(distanční,patou na pánev).....%</p> <p>2) kop do rozkroku (mírný záklon, holení, vytahují rozkrok nahoru).....%</p> <p>3) low kick (nejdříve samotný, poté prováděn v kombinaci 2úderů + low kick).....%</p> <p>4) kop patou vzad (na koleno, možno povytočit střed těla,kontrola, vracím se zpět, otáčím se čelem k útočnickovi).....%</p> <p>5) kop kolenem (chytám si útočnicka rukama za rameno/krk, kopu opakovaně).....%</p>	2min. á 24s
8	LVL1 - ŽLUTÝ	<p>OBRANA 360 (VNITŘNÍ / VNĚJŠÍ) Bloky - uni.blokování útoků (metodika nácvičku: 1.na místě, 2.s dokončením(úderem),3.s nožem</p> <p>1) 360 proti vrchnímu kruhovému úderu.....%</p> <p>2) 360 proti spodnímu kruhovému úderu.....%</p> <p>3) 360 proti přímému vnitřnímu úderu/bodnutí nožem.....%</p>	20s
9	LVL1 - ŽLUTÝ	<p>ÚTOČNÍK OBRÁNCE ŠKRTÍ VE STOJE</p> <p>1) obrana proti škrcení ve stoje čelem k sobě, PŘED FÁZE (preventivní úder / kop).....%</p> <p>2) obrana proti škrcení ve stoje čelem k sobě PŘED FÁZE (blok předloktím, tzv.sražení chytající ruky, odstrčení, příp.úder).....%</p> <p>3) obrana proti škrcení ve stoje čelem k sobě (stržení jedné/obou) rukou na hrudník zároveň s kopem, údery,distanc).....%</p>	1x + 1oprava
10	LVL1 - ŽLUTÝ	<p>OBRANA NA ZEMI</p> <p>1) obrana proti zasednutí a škrcení PŘED FÁZE NEŽ "DOSEDNE" (vsunout mezi sebe a jeho koleno,pokud chytí, stržení rukou na svůj hrudník, kopy, vztyk, útěk - tasení něčeho= spreje, obušku).....%</p> <p>2) obrana proti zasednutí a škrcení UŽ SEDÍ, ŠKRTÍ, kyčel-most, tělo do boku, překloupit na něj, vstávám lokty, dlaněmi o jeho vnitřní část stehén,distanc.....%</p>	20s / do úplného vztyku

11	LVL1 - 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 technik.....%	1min.	
----	--------------	---	-------	--