


LVL 2		TESTOVÁNÍ DOSPĚLÍ		
1	LVL1 - ŽLUTÝ	<p>PÁDY</p> <p>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	
	LVL2 - ORANŽOVÝ	<p>4) pád s nohou (pád vzad s kopem a vstáváním - útočné, postup vpřed při vstávání,úder).....%</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 útočníka,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+úder) do obličeje)</p>		každý 1x
	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, sebešetření (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 držení 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 škrčení ve stoje čelem k sobě, PŘED FÁZE (preventivní úder / kop).....%</p> <p>2) obrana proti škrčení ve stoje čelem k sobě PŘED FÁZE (blok předloktím, tzv.sražení chytající ruky, odstrčení, příp.úder).....%</p> <p>3) obrana proti škrčení ve stoje čelem k sobě (stržení jedné/obou) rukou na hrudník zároveň s kopem, údery,distanc).....%</p>	1x + 1oprava
	LVL2 - ORANŽOVÝ	dělší časový limit	30s

	LVL2 - ORANŽOVÝ	<p>4) obrana proti útočníkovi škrčení zezadu natažené ruce (zjištění, otočení s rukou ke slunci, ruce chytit do podpaží, uchycení, úder, zakončení situace – odstup/zajištění na zemi).....%</p> <p>Original krav maga řeší schováním se do klubička (předklon) za současného postupu vzad, háčkem strhávám jednu ruku na kterou stranu se otáčím a tou rukou zároveň úder do rozkroku + loket a dokončení, odstup</p> <p>5) obrana proti škrčení ve stoje útočník natažené ruce ze strany na krk (stržení, a protiútok (loket na bradu, dotáčím, chytám, kopu kolena ..).....%</p> <p>6) obrana proti škrčení ve stoje ze zadu - držení škrčení tělo na tělo (stržení, otočení pod paží útočníka a protiútok, úder, distanc).....%</p>	1x + 1oprava
10	LVL1 - ŽLUTÝ	<p>OBRANA NA ZEMI</p> <p>1) obrana proti zasednutí a škrčení PŘED FÁZE NEŽ "DOSEDNE" (vsunout mezi sebe a jeho koleno, pokud chytl, střížení rukou na svůj hrudník, kopy, vztyk, útěk - taseň nečeho= spreje, obušku).....%</p> <p>2) obrana proti zasednutí a škrčení UŽ SEDÍ, ŠKRTÍ, kyčel-most, tělo do boku, překlopit na něj, vstávám lokty, dlaněmi o jeho vnitřní část stehen, distanc.....%</p>	20s / do úplného vztyku
11	LVL1 - 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>	1min.
10	LVL2 - ORANŽOVÝ	<p>ÚTOČNÍK SE SNAŽÍ OBRÁNCE STRHNOUT, HODIT NA ZEM A ZALEHNOUT S PŘÍPADNÝMI ÚDERY</p> <p>1) obránce se aktivně brání v PŘED ZÁZI 1. nenechá se strhnout, technika končí max. chycením, práce po celé tělocvičně, neshazují se.....%</p> <p>2) obránce a útočník začínají na krátkou vzdálenost v technice, útočník se dotýká nohy, SPRAWL, spojení rukou pod hrudníkem, přenesení váhy, roztažení nohou, práce na zemi, přechod do zad, vstávání, distanc.....%</p> <p>3) single leg (práce rukou, odpoutání pozornosti, hrudník obránce na koleno útočníka, hlavu k tělu útočníka, pohyb pravou nohou vzad).....%</p> <p>4) double leg (práce rukou, odpoutání pozornosti, hrudník obránce na kolena útočníka, ruce spojené zakoleny, hlavu k tělu útočníka, podtržení nohou do boční strany - tak ,abyh nedostal kop do rozkroku padající nohou).....%</p>	20s
	LVL2 - ORANŽOVÝ		1x + 1oprava

<p>LVL2 - ORANŽOVÝ</p>	<p>OBRANA PROTI NOŽI (HROZBY I VÝPADY)</p> <p>1) obrana proti hrozbě nožem ze předu, delší vzdálenost – odražení ruky s nožem celým tělem a kop rozkrok, útěk-oběhnu mi mo linii nože (postoj, ruce "u sebe" nahoře, hraju chudáka, omlouvám se.....%)</p> <p>2) obrana proti hrozbě nožem ze předu – nůž se dotýká těla (tělo do strany, ruku tlačím od sebe, úder - zakončení buď páka na zápěstí, nebo jednodušší var.odtlačím nůž do útočnickova břicha - pozor, práce celým tělem).....%</p> <p>3) obrana proti hrozbě nožem ze předu nůž leží na krku– C úchop, odklonění + kontrola ruky s nožem, tlačím ruku na stehno dolů, úder, zakončení buď páka na zápěstí, nebo jednodušší var.odtlačím nůž do útočnickova břicha - pozor, práce celým tělem)</p>	<p>1x + 1oprava</p>
------------------------	--	-------------------------