


LVL 4		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	4) pád s nohou (pád vzad s kopem a vstáváním - útočné, postup vpřed při vstávání,úder).....%	každý 1x
	LVL3 - ZELENÝ	5) pád přes překážku (velká lapa na šířku postavená, na šířku položená).....%	každý 1x
	LVL4 - MODRÝ	6) pád do strany (stojím čelem, padám do stran, do nohou a tělo propnutých a zahnutých do stylu luku)	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, 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 útočníka(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 útočníka 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 útočníka rukama za rameno/krk, kopu opakovaně).....%</p>	2min. á 24s
8	LVL1 - ŽLUTÝ LVL2 - ORANŽOVÝ	<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> <p>dělsí časový limit</p>	20s 30s

	<p style="text-align: center;">LVL3 - ZELENÝ</p>	<p>Obrana 360 proti noži S CHYTÁNÍM ÚTOČÍCÍ RUKY (nemožnost útěct z místa útoku apod.AUTOBUS, VLAK,VÝTAH) 1) vnější RYBIČKA z venkovního směru, kontrola ruky, údery.....% 2) vnitřní RYBIČKA z útočnickova čela, stržení do podpaží, kontrola paže útočnicka, údery.....%</p> <p>BLOKY - OBRANA DLANĚMI 1) obrana proti přímému kopu vnější rukou (vnitřní částí dlaně) (vstup do leva =obrácova levá ruka blok+pravá úder, /vstup do prava=pravá ruka blok+levá úder) (srazím, ve spodní části dlaní,vrchní může být i pěstí+ protiútok).....% 2) obrana proti přímému kopu vnitřní rukou (loketní malíková hrana) (vstup do leva =obrácova pravá ruka blok+levá úder, /vstup do prava=levá ruka blok+pravá úder)% 3) obrana proti dvěma úderům za sebou (jeden přímý, druhý přímý) (srazím+ protiútok,snaha dostat se na výhodnou trefovací pozici 45st)% 4) obrana proti dvěma úderům za sebou (jeden přímý, druhý kruhový) (srazím, schovám za loket + protiútok)%</p>	<p style="text-align: center;">1x + 1oprava</p>
<p style="text-align: center;">9</p>	<p style="text-align: center;">LVL1 - ŽLUTÝ</p> <p style="text-align: center;">LVL2 - ORANŽOVÝ</p>	<p>ÚTOČNÍK OBRÁNCE ŠKRTÍ VE STOJE 1) obrana proti škrčení ve stoje čelem k sobě, PŘED FÁZE (preventivní úder / kop).....% 2) obrana proti škrčení ve stoje čelem k sobě PŘED FÁZE (blok předloktím, tzv.sražení chytající ruky, odstrčení, příp.úder).....% 3) obrana proti škrčení ve stoje čelem k sobě (stržení jedné/obou) rukou na hrudník zároveň s kopem, údery,distanc).....%</p> <p>4) 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).....% Original krav maga řeší schováním se do klubíčka (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 útočnick natažené ruce ze strany na krk (stržení, a protiútok (loket na bradu, dotáčím, chytám, kopu kolena ..).....% 6) obrana proti škrčení ve stoje ze zadu - držení škrčení tělo na tělo (stržení, otočení pod paží útočnicka a protiútok, úder, distanc).....%</p>	<p style="text-align: center;">1x + 1oprava</p> <p style="text-align: center;">1x + 1oprava</p>
<p style="text-align: center;">10</p>	<p style="text-align: center;">LVL1 - ŽLUTÝ</p>	<p>OBRANA NA ZEMI 1) obrana proti zasednutí a škrčení PŘED FÁZE NEŽ "DOSEDNE" (vsunout mezi sebe a jeho koleno,pokud chytl, stržení rukou na svůj hrudník, kopy, vztyk, útěk - tasení nečeho= spreje, obušku).....% 2) obrana proti zasednutí a škrčení UŽ SEDÍ, ŠKRTÍ, kyčel-most, tělo do boku, překlomit na něj, vstávám lokty, dlaněmi o jeho vnitřní část stehen,distanc).....%</p>	<p style="text-align: center;">20s / do úplného vztyku</p>

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	
	LVL2 - ORANŽOVÝ	<p>OBRANA PROTI NOŽI (HROZBY I VÝPADY)</p> <p>1) obrana proti hrozbě nožem ze předu, delší vzdálenost – odrazení ruky s nožem celým tělem a kop rozkrok, útek-oběhnu mi mo linii nože (postoj, ruce "u sebe" nahore, 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>	1x + 1oprava	
	LVL3 - ZELENÝ	<p>OBRANA PROTI DRŽENÍ</p> <p>1) obrana proti úchopu zápěstí jednoruč (stejná ruka- loket na loket, do boku, úder), (křížová- krytí, ruce v kámen, kámen před ruce, z venku dovnitř, úder).....%</p> <p>2) obrana proti úchopu jednoho zápěstí oběma rukama útočníkem (jedna ruka na zápěstí, druhá zespodu na loket, tlačím loket proti útočnickovu nosu).....%</p> <p>3) obrana proti úchopu obou rukou oběma rukama zepředu (kop rozkrok, chytím obě zápěstí, přitlačím si k sobě, kop solar kolenem, úder).....%</p> <p>4) obrana proti úchopu obou rukou oběma rukama zezadu (snížím se, jdu za útočníka, malíková hrana nad svou hlavu, páka, ruka do podpaží, odstrkávám a tlačím jeho ruku do podpaží).....%</p>	1x + 1oprava	

12

LVL3 - ZELENÝ

OBRANA PROTI TYČOVÝM ZBRANÍM (TYČ, OBUŠEK) vysvětlení sféra ztíženého zásahu (jdu do boku, chytám, úder, kop, odebírám)

- 1) **obrana krytí 360 + úder (rybička s protiútokem)**(šipka, chytám, úder, kop, odebírám).....%
- 2) **obrana kladivovým úderem** (svedu shora dolů úder tyčí s úskokem a krytím loktem následně úder kladivem do tváře opakovaně.....%

1x +
1oprava

OBRANA PROTI OBEJMUTÍ

- 1) **obrana proti medvědímu úchopu zepředu přes ruky** (mističky s kopem, úder).....%
- 2) **obrana proti medvědímu úchopu zezadu přes ruky** (rybička-ruce dopředu, zadek do rozkroku), protočení směrem k útočníkovi, loket obličej, kop (rozkrok).....%
- 3) **obrana proti medvědímu úchopu zepředu pod rukama-ruce volné** (uši, oči, kladivo)- do obličej.....%
- 4) **obrana proti medvědímu úchopu zezadu pod rukama-ruce volné**(dupnu na nohu, protočení s loktem, kop, bodnutí do očí.....%

1x +
1oprava

LVL3 - ZELENÝ

OBRANA PROTI KRAVATĚ

- 1) **Obrana proti kravatě 1.fáze PŘED FÁZE** (nenechat se chytit, využít obráncovu ruku útočící strany jako kryt mezi mnou a útočníkem, otáčení se do napřážené ruky útočnicka, kontrola ruky, úder, odstrčení, možný kop, distanc).....%
- 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 vyslákám mikinu.....%
- 3) **Obrana proti kravatě 3.fáze RUCESPOJENY VE STOJE** (protočení se k útočníkovi 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).....%
- 4) **Obrana proti kravatě 4.fáze RUCESPOJENY V PŘEDKLONU** (zadní nohu nastavuju směrem kolenem k zemi, chycení za bok útočnicka a kontrolovaný přepad/pád vzad s přetočením na útočnicka, údery, distanc).....%
- 5) **Obrana proti kravatě 5.fáze RUCESPOJENY 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

LVL4 - MODRÝ