


LVL 5	TESTOVÁNÍ DOSPĚLÍ		
1	LVL1 - ŽLUTÝ	<p><b>PÁDY</b> 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) <b>pád vpřed</b> (kotoul přímý).....%</p> <p>2) <b>pád vzad</b> (kotoul vzad).....%</p> <p>3) <b>pád s nohou</b> (pád vzad s kopem a vstáváním - obranný, ústup vzad při vstávání).....%</p>	každý 1x
	LVL2 - ORANŽOVÝ	4) <b>pád s nohou</b> (pád vzad s kopem a vstáváním - útočné, postup vpřed při vstávání,úder).....%	každý 1x
	LVL3 - ZELENÝ	5) <b>pád přes překážku</b> (velká lapa na šířku postavená, na šířku položená).....%	každý 1x
	LVL4 - MODRÝ	6) <b>pád do strany</b> (stojím čelem, padám do stran, do nohou a tělo propnutých a zahnutých do stylu luku)	každý 1x
3	LVL1 - ŽLUTÝ	<p><b>POHYB, POSTOJ, KRYT</b></p> <p>1) pohyb (vpřed-přísun, vzad-odsun, do stran, kroky-nohy od sebe).....%</p> <p>2) postoje 5 postojů <b>KEBAB</b>-(vajca odekryté, špičky od těla)<b>ZMRLINA</b> špičky k bábě, ruce dole, vybírají kopeček,<b>NORMÁLNÍ-NEPŘIPRAVEN</b> ruce i nohy stejně podél těla,<b>ČÁSTEČNĚ PŘIPRAVEN-RUKA V PODPAŽÍ</b> noha zakročená, <b>OBRAVNÝ POSTOJ</b> (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
4	LVL1 - ŽLUTÝ	<p><b>NÁCVIK DEESKALACE KONFLIKTU</b></p> <p>1) Komunikace s útočníkem (co potřebujete, nechodte ke mě, otevřené dlaně, <b>STOPka, HRABOŠ</b>- únik 45o s úderem dlaní, sebeošetření (hodnotí se postoj, komunikace,hlasový projev,technika).....%</p>	1x model.situa ce
5	LVL1 - ŽLUTÝ	<p><b>DISTANC</b></p> <p>Vytvoření překážky mezi útočníkem a udržení distanc (nafukovací balonek/<b>utěrka za zády</b>)</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><b>MALÉ LAPY - ÚDERY</b></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><b>VELKÉ LAPY - KOPY</b></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  LVL2 - ORANŽOVÝ	<p><b>OBRANA 360 (VNITŘNÍ / VNĚJŠÍ)</b> 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>dělní časový limit</p>	20s  30s

	<p style="text-align: center;"><b>LVL3 - ZELENÝ</b></p>	<p><b>Obrana 360 proti noži S CHYTÁNÍM ÚTOČÍCÍ RUKY (nemožnost útěct z místa útoku apod.AUTOBUS, VLAK,VÝTAH)</b>  1) vnější RYBIČKA z venkovního směru, kontrola ruky, údery.....%  2) vnitřní RYBIČKA z útočnickova čela, stržení do podpaží, kontrola paže útočnicka, údery.....%</p> <p><b>BLOKY - OBRANA DLANĚMI</b>  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;"><b>9</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>LVL1 - ŽLUTÝ</b></p> <p style="text-align: center;"><b>LVL2 - ORANŽOVÝ</b></p>	<p><b>ÚTOČNÍK OBRÁNCE ŠKRTÍ VE STOJE</b>  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;"><b>10</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>LVL1 - ŽLUTÝ</b></p>	<p><b>OBRANA NA ZEMI</b>  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 něčeho= 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><b>SPARING</b> - 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><b>ÚTOČNÍK SE SNAŽÍ OBRÁNCE STRHNOUT, HODIT NA ZEM A ZALEHNOUT S PŘÍPADNÝMI ÚDERY</b></p> <p>1) <b>obránce se aktivně brání v PŘED ZÁZI 1.nenechá se strhnout</b>, technika končí max.chycením, práce po celé tělocvičně, neshazují se.....%</p> <p>2) <b>obránce a útočník začínají na krátkou vzdálenost v technice, útočník se dotýká nohy, SPRAWL</b>, spojení rukou pod hrudníkem, přenesení váhy, roztažení nohou, práce na zemi, přechod do zad, vstávání, distanc.....%</p> <p>3) <b>single leg</b> (práce rukou, odpoutání pozornosti, hrudník obránce na koleno útočníka, hlavu k tělu útočníka, pohyb pravou nohou vzad).....%</p> <p>4) <b>double leg</b> (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><b>OBRANA PROTI NOŽI (HROZBY I VÝPADY)</b></p> <p>1) <b>obrana proti hrozbě nožem ze předu, delší vzdálenost</b> – 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) <b>obrana proti hrozbě nožem ze předu – nůž se dotýká těla</b> (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) <b>obrana proti hrozbě nožem ze předu nůž leží na krku</b>– 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><b>OBRANA PROTI DRŽENÍ</b></p> <p>1) <b>obrana proti úchopu zápěstí jednoruč</b> (stejná ruka- loket na loket, do boku, úder), (křížová- krytí, ruce v kámen, kámen před ruce, z venku dovnitř, úder).....%</p> <p>2) <b>obrana proti úchopu jednoho zápěstí oběma rukama útočníkem</b> (jedna ruka na zápěstí, druhá zespodu na loket, tlačím loket proti útočnickovu nosu).....%</p> <p>3) <b>obrana proti úchopu obou rukou oběma rukama zepředu</b> (kop rozkrok, chytím obě zápěstí, přitlačím si k sobě, kop solar kolenem, úder).....%</p> <p>4) <b>obrana proti úchopu obou rukou oběma rukama zezadu</b> (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 obličeje, kop (rozkrok).....%
- 3) **obrana proti medvědímu úchopu zepředu pod rukama-ruce volné** (uši, oči, kladivo)- do obličeje.....%
- 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 napřažené 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

**OBRANA PROTI KOPŮM**

- 1) **Obrana proti high-kicku - blokovací kladivový úder** do kolene útočnicka zadní rukou + možné kladivo do obličeje a další reakce protiútokem.....%
- 2) **Obrana proti high-kicku - blokovací manévř předloktím** obě ruce osvalená část dlaněmi k letící noze + proti útok (kop, úder).....%
- 3) **Obrana proti front-kicku (přímý kop na břicho) sražení kladivovým úderem do boku** (zavírám útočnicka) úder na žebra pro rozhození a úder do obličeje.....%

1x +  
1oprava

LVL5 - FIALOVÝ

## OBRANA PROTI PISTOLI

**1) Obrana proti vyhrůžování pistolí na střed těla** (ruce opatrně pomalu na horu, hraju chudáka, vytáčím těli mimo výstřel zároveň s chycením pistole, vzniká závada na zbrani, ruka proplá-bráním tím vnitřnímu prohnuí útočnickovi ruky ke mě, úder brada, odebírám spodem, podhmatem za roh pistole, přebíjím a mířím na útočníka).....%

**2) Obrana proti vyhrůžování pistolí na hlavu/čelo** (snížení těžiště mimo dráhu letu zároveň s stržením prolých rukou nad sebe včetně kopu do rozkroku a zlomení pistole vrchem směrem k útočnickovu hrudníku, kopy do rozkroku).....%

**3) Obrana proti pistolí mířené zezadu na oblest lopatek** (upozornění na specifika, vždy lepší bránit čelem, rychlý pohyb = výstřel, kontrola otočením a kontrola celou rukou, vytočení se mimo dráhu střely, jednou rukou vytáčím směrem ven, druhou chytám ruku, údery obličej, možnost odebrání za roh pistole podhmatem).....%

LVL5 - FIALOVÝ

1x +  
1oprava