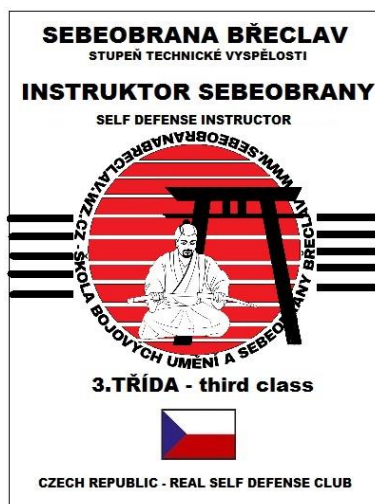


OBSAHOVÝ A ZKUŠEBNÍ ŘÁD VÝUKY

Škola bojových umění a sebeobrany Břeclav, z.s.
U Splavu 2867/1, Břeclav, 690 02
IČO: 226 095 21, Info@sebeobranabreclav.wz.cz
+420 606 707 376



INSTRUKTOR SEBEOBRANY 3. třídy

Obvyklá časová náročnost: 55h

Minimální věk: 18let

Požadavky pro přijetí do kurzu:

- Věk min. 18let
- Lékařské potvrzení o zdravotní způsobilosti pro vedení tréninků sebeobrany (lze stáhnout na našem webu)
- Prokazatelná aktivní činnost v minimální délce 2let v oblasti bojových sportů, umění, či systémů (pro příslušníky ozbrojených složek, vydává potvrzení zřizovatel, či organizace, v které zájemce působí = obec, ředitel městské policie apod.)

Základní informace:

Kurz je pořádán dle zájmu a v dohodnutých termínech. Lze cvičit průběžně, po několika hodinách, nebo jednorázově o víkendech. Časová dotace na absolvování kurzu, je minimálně 55h. Cílem kurzu pro instruktora 3. třídy sebeobrany, je získat pokročilé znalosti z reálné sebeobranu a umět je naučit další osoby.

Fungování naší školy:

Sebeobrana, kterou učíme u nás, se dělí dle obsahu technik, taktik a sdělených informací na 5 výkonnostních stupňů: (Ivl1-Ivl2-Ivl3-Ivl4-Ivl5) a u výuky s teleskopickým obuškem na (Ivl1 pro civilní použití na ulici-Ivl2 pro použití ve výkonu služby ozbrojených složek). Čím vyšší stupeň vyspělosti, tím lepší a více dovedností, avšak složitější výcvik.

Naše škola nevyužívá rozlišení znalostí studentů podle barevných pásů = obi, avšak z důvodu zajištění stálé kvality výuky, máme zaveden zkušební a obsahový systém. Pokud zájemce nechce, zkoušky se účastnit v žádném z kurzů nemusí, avšak v takovém případě, ztrácí nárok na získání osvědčení na daný stupeň, nebo daný kurz apod.

Obsahový řád je vytvořen pro 80% stejně probíhajících tréninků. 20% činí různé specializace a případně pohybové a technické znalosti zájemce. Nelze tedy nárokovat cvičení dle tohoto obsahového řádu přesně techniku po technice. Některé cvičení je možno vyloučit, jiné naopak přidat nad rámec tohoto řádu.

Přijetí do kurzu:

Pro přijetí do kurzu je třeba řádně a včas vyplnit přihlášku (registrovat se ve spolku) a dodat minimálně 14 dní před zahájením výuky potřebné dokumenty. V případě kurzu pro instruktory je potřeba dodat lékařské osvědčení, které Vám vydá závodní, nebo obvodní lékař. Tiskopis lze stáhnout u nás na webu. Dále je třeba doložit praxi. Praxe se nedokládá například fakturami, nebo pokladními doklady za určité kurzy, ale je třeba doložit buď potvrzení, že v potřebné délce zájemce praktikuje pravidelně kurzy sebeobranu, nebo lze za dobu dvou let předložit osvědčení, či certifikáty z daných kurzů, nebo seminářů.

O přijetí a tedy uznání předložených dokladů, rozhoduje vždy a pouze škola a to písemně (emailem) v případě, že si to zájemce vyžádá, tak oficiálním doporučeným dopisem s razítkem školy a možným dalším postupem. Stejně tak škola může vyzvat zájemce stejným způsobem k doložení některých tvrzených skutečností.

Pro koho je kurz určen:

Kurz může absolvovat kdokoli (muž, či žena), kdo splní dané kritéria, především co se týče věku, zdravotní způsobilosti a zkušeností. Nemusí se jednat o člena bezpečnostního sboru, ani se nemusí jednat o zájemce, který je registrovaný v nějaké jiné škole bojových umění a dlouhodobě cvičí.

Místo a čas cvičení:

Kurz lze uspořádat jak v naší tělocvičně na adrese uvedené na webu, tak je možno s většinou cvičebního vybavení přijet prakticky kamkoliv po naší České republice, i Slovensku. V případě, že se cvičení koná u nás, není počítána doprava a pomůcky jsou v ceně (vyjma pomůcek, které nelze z hygienických důvodů půjčovat = chrániče zubů apod.) Pokud bude kurz uspořádán mimo naše prostory, je třeba doložit smlouvu, která opravňuje osobu, která si od nás cvičení objedná, cvičit v těchto prostorách a specifikovat dny a časy cvičení, kdy může naše škola na dané pozemky vstupovat. Dále je třeba zajistit jisté materiální vybavení, jako jsou žíněnky, boxovací pytle a další věci, které nelze převážet z naší tělocvičny. Místo mimo naší tělocvičnu vždy schvaluje škola po předchozí dohodě.

Obsah kurzu:

Během stanového počtu lekcí, se budeme snažit se zájemcem procvičit celý systém, který cvičíme jako škola a nabízíme veřejnosti. Cvičíme mix různých bojových umění a systémů, který je však přesně definován v obsahovém a zkušebním řádu Ivl1 až Ivl5., ev.pro teleskopický obušek Ivl1 civil a Ivl2 police.

Obsahem kurzu jsou přesně dané techniky konkrétních levelů a úkolem zájemce, bude se tyto techniky naučit a zároveň se naučit, jak tyto techniky učit ostatní. Vysvětlit si problematiku vedení lekcí sebeobranu a specifika různých skupin (civilní použití, použití u ozbrojených složek, sebeobrana žen apod.)

Obsahem kurzu je také poznání různých prostředků sebeobranu (tyče, nože, spreje, paralyzéry, pistole, alarmany, pouta kovová, pouta ESP jednorázová, taktické pero apod..) a dokázání vysvětlit jak sobě sama, tak případnému budoucímu studentovi rozdíly v těchto prostředcích.

Obsahově je kurz pro instruktory sebeobranu veden tak, aby se zájemce nejdříve naučil techniky daného systému a následně jako trenérská nastavba vždy k dané technice znal problematiku nácviku a uměl techniku předvést a odůvodnit její použití v praxi.

Kurz není určen pro zájemce, kteří chtějí cvičit, ale kteří chtějí především učit. I když obojí jde samozřejmě ruku v ruce. V rámci kurzu procvičíme všechny levely a řekneme si, co na daném levelu hrozí za rizika, čemu se vyhnout v začátcích a jak pokračovat u pokročilých studentů. Tím, jak budeme cvičit jednotlivé levely, se zájemce bude učit vytvářet si svůj tréninkový plán, se kterým bude následně učit. Tento plán by měl mít správný obsah, měl by být zaměřen na správnou skupinu osob a měl by počítat s nečekanými okolnostmi.

Dle toho, jaké má zájemce zkušenosti, lze postupovat rychleji ve výuce a kurz dokončit dříve.

Kvalifikace účastníků:

Úspěšný účastník kurzu, který získá osvědčení instruktora sebeobranu, může v různých organizacích, pořádat kurzy sebeobranu, obvykle pod hlavičkou a záštitou dané organizace. Kurz není akreditován ministerstvem školství mládeže a tělovýchovy, z tohoto důvodu nelze na základě tohoto osvědčení žádat o živnostenské oprávnění. Kurz je veden osobou, která absolvovala akreditovaný kurz instruktor sebeobranu MŠMT ČR dne 21. 3. 2017 pod č.j.0092017-50 s číslem potvrzení 2599.

Potřebné pomůcky:

Hygienicky nevypůjčitelné pomůcky, jako chránič zubů, boxerské rukavice, bandáže a další prostředky, které je potřeba pořídit před nastoupením na kurz, je nutné domluvit s vedením školy. Ostatní pomůcky jsou v ceně kurzu.

Závěrečná zkouška:

Zkouška, je hodnocena systémem prospěl x neprospěl. Každá část zkoušky musí být splněna na 100%, v případě, že metodika neuvádí jinak (např. test může obsahovat 2. chyby apod.) Zájemce je vždy na konci zkoušky seznámen s průběhem, je mu předána zpětná vazba a doporučen další postup. Při úspěšném splnění všech částí zkoušek, je zájemci vydáno osvědčení. Při nesplnění není vydáváno žádné potvrzení a zájemce musí absolvovat celou zkoušku znovu.

Osvědčení:

Osvědčení je vydáváno s platností na 5let. Po 5letech je možno interval opět prodloužit o dalších 5let a to aktualizacním seminářem v délce 7h. Po absolvování aktualizacního semináře obdrží zájemce opět nové osvědčení s novou platností 5let.

Opakování zkoušky:

Opakovat zkoušku je možno kdykoliv. Počet zkoušek v měsíci, není omezen. V případě, že chce zájemce zkoušku opakovat, je třeba se přihlásit a zaplatit udanou částku za zkoušky. Částka za zkoušky je cenou za běžnou hodinu sebeobranu. Nejsou účtovány žádné zvláštní poplatky. Opakování je možné v termínech, které škola poskytne. Účast na zkoušce není vynutitelná.

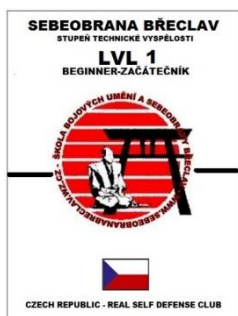
Výsledek zkoušky:

Výsledkem zkoušky, je vydání, nebo nevydání osvědčení, kdy je zároveň s účastníkem prodiskutováno, kde dělal chyby, nebo naopak, kde se mu vedlo dobře.

Reklamac zkoušky:

Reklamac zkoušky, se rozumí nesouhlas zájemce s vyhodnocením zkoušky, nebo s jejím průběhem. Jelikož jsou všechny části zkoušky protokolovány a tyto dokumenty nahrávány do cloudového úložiště za účelem archivace, je možnost do 30dní od konání zkoušky podat písemně odpor doporučeným dopisem na adresu Školy bojových umění a sebeobranu Břeclav, z.s. IČO 226 095 21 a tato je povinna do 30dní průběh přezkoušení znovu prozkoumat a z dostupných dokumentů vyhodnotit, zda zájemce zkoušku splnil, nebo nesplnil. Škola může prohlásit zkoušku za neplatnou, za platnou, splněnou, nesplněnou nebo může nařídit zkoušku zcela novou a to bezplatnou, nebo s úhradou zájemcem. Rozhodnutí školy je v tomto případě nevratné a není proti němu možnost odvolání.

Tento řád není návrhem na uzavření smlouvy a může být kdykoliv změněn bez předchozího oznámení.



+ trenérská nadstavba

1. hodina: Představení, základy

Představení a historie naší školy, vyplnění přihlášky, ukázka prostor, domluva hodin
 O sebeobraně obecně, o systémech které cvičíme, o zkouškách a jiných bojových uměních a systémech (karate, judo, aikido, krav maga, kung fu, box, kick-box), základní poznatky z ulice, videoukázky různých reálných napadení na ulici

- psychologie útočníka (vybírání oběti, chůze, pohyb, pohled dolů, krátký krok)
- příprava na konkrétní krizovou situaci
- nácvik deeskalace konfliktu (dodržení vzdálenosti, postoje, odchod s kontaktem očí)
- ukázka zbraní (obušek, sprej, pistole, nůž) a pomůcek (lapy, štíty, chrániče, helmy)
- rozcvička, zvířata,
- postoj (různé varianty a významy)
- pohyb v postoji

2.hodina: Pepřový sprej

- nákup vhodného pepřového spreje
- rozdíl a obsah, velikost různých pepřových sprejů
- údržba a oprava spreje
- sledování počáteční fáze tréninku (reakce ústně a postojem, výzvou)
- obranný postoj se sprejem, použití spreje, pohyb se sprejem, tasení spreje
- zkušební výstřiky cvičným sprejem plněným vodou, vzdálenosti se sprejem
- včasné a pozdní použití spreje - nácvik
- použití spreje za tmy
- použití spreje při obraně na zemi (kopy do lapy a tasení spreje)

3.hodina: Pády, údery

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed)
- správné sevření dlaně, úder patou dlaně, přímý úder pěstí

4.hodina: Lokty

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed)
- správné sevření dlaně, úder patou dlaně, přímý úder pěstí
- úder loktem vodorovný (vpřed, vzad, do strany)

5.hodina: Kladivový úder

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed)
- kladivový úder vodorovný (do strany, vzad)
- kladivový úder horizontální (vpřed, dolů, vzad)

6.hodina: Kopy

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed)
- kop kolenem nahoru (brada, hrudník)
- kop patou distanční (nízko do pasu)
- kop vzad (směr na koleno – možno s povytočením středu těla)
- obrana proti kopu holení

7.hodina: Škrčení

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed)
- obrana proti škrčení ve stoje (preventivní úder, kop)
- obrana proti škrčení ve stoje (blok, odstrčení, nenechat se chytit)
- obrana proti škrčení ve stoje (stržení rukou háčky s kopem a údery)

8.hodina: Obrana na zemi

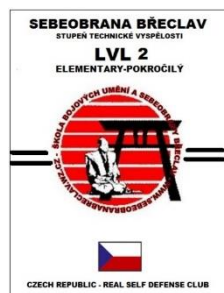
- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed)
- boj o úchop (jeden druhého dostat na zem)
- obrana na zemi proti škrčení se zasednutím (kyčel-most, tělo do boku, překlopit na něj + protiútok)
- obrana na zemi proti zasednutí a škrčení (vsunout mezi sebe a jeho koleno, kopy, vztyk, útěk, nebo kontrolované tasení spreje)

9.hodina: 360 a bloky

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed)
- obrana proti úderu krytím lokty (bod nula - 0)
- obrana proti úderu stržením pěsti dolů a protiútokem
- obrana 360 proti facce a úderům otevřenou dlaní do těla (s protiútokem)

10.hodina: trenéřská nadstavba

- zhodnotit specifika a rizika levelu 1
- zaměřit se na základní techniky a jejich správné provádění
- připravit si videa na útoky, rozbor útoků
- vypracovat si přihlášku pro své členy
- informace o vytvoření svého zapsaného spolku pro výuku sebeobranu
- rozdíl soukromé lekce vs. hromadné cvičení (připravovat si zápis z tréninku)



+ trenérská nadstavba

1.hodina: Lokty

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed)
- úder loktem vzhůru, dolů, vzad, obloukem vzad

2.hodina: Pepřový sprej

- nákup vhodného pepřového spreje
- rozdíl a obsah, velikost různých pepřových sprejů
- údržba a oprava spreje
- sledování počáteční fáze tréninku (reakce ústně a postojem, výzvou)
- obranný postoj se sprejem, použití spreje, pohyb se sprejem, tasení spreje
- zkušební výstřiky cvičným sprejem plněným vodou, vzdálenosti se sprejem
- včasné a pozdní použití spreje, nácvik
- použití spreje za tmy
- použití spreje při obraně na zemi (kopy do lapy a tasení spreje)
- nácvik selhání spreje

3.hodina: Údery

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed)
- úder přímý pěstí, hák, zvedák (vzduch, kombinace lapy, technika, práce těla)

4.hodina: Údery

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed)
- úder prsty, úder dlaní do rozkroku
- obrana proti úderu úhybem = snížením těžiště s krytím + protiútok

5.hodina: Kopy

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed)
- kop patou do strany
- kop patou vzad
- low kick, high kick

- obrana proti přímému kopu – stop kick (boční, plocha chodila útočníkův kotník, holeň + protiútok)

6.hodina: Útok do stran

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed)
- obránce stojí uprostřed (útočník s lapou kolem něj) na všechny strany (úder, kopy)

7.hodina: Škrčení

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed)
- obrana proti útočníkovi zezadu (zjištění, otočení, obrana, ukončení situace)
- obrana proti škrčení ve stoje ze strany (stržení a protiútok)
- obrana proti škrčení ve stoje ze zadu (stržení, otočení a protiútok)

8.hodina: Obrana na zemi

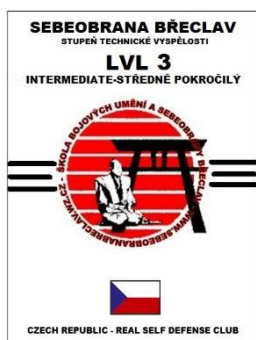
- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed)
- boj o úchop (jeden druhého dostat na zem)
- nácvik jeden druhého zalehnout
- stržení na zem styl MMA
- obrana proti stržení na zem styl MMA
- útočník klečí mezi nohama (stržení a koleno mezi mě útočníka a hrudník)

9.hodina: 360 a nůž

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed)
- obrana proti háku loktem vpřed a pak zpět
- obrana 360 proti noži (shora, ze spodu) bodnutí)
- obrana proti hrozbě nožem ze předu – nůž se dotýká těla
- obrana proti hrozbě nožem ze předu, delší vzdálenost – odražení ruky a kop, útěk
- obrana proti hrozbě nožem ze předu – C úchop, odklonění, úder

10.hodina: trenérská nadstavba

- zhodnotit specifika a rizika levelu 2
- zaměřit se na více základních technik a jejich správné provádění
- připravit si a ukázat si různé cvičené zbraně (gumové nože, tyče, teleskopy)
- specifika pokročilých technik na ulici
- tvorba cvičebního plánu pro naučené techniky
- specifika použití zbraní na tréninku
- možnost zvýšit realnost nácviku se zbraněmi (barva, bílé trika)



+ trenérská nadstavba

1.hodina: Údery a lokty

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi)
- úder přímý, dlaní, hák, zvedák, prsty, kladivové údery,
- loket přímý, boční, zadní, shora dolů, ze spodu nahoru, do strany s vykročením
- obrana proti úderu záklonem a proti technikou - protiútokem

2.hodina: Teleskopický obušek

- nákup vhodného obušku
- rozdíl, kalené x nekalené, délky, provedení
- údržba a seřízení obušku
- bezpečnostní pravidla trénink (podlaha, zrcadla, zavírání, dopad na tělo)
- sledování počáteční fáze útoku (reakce ústně a postojem, výzvou k zastavení)
- obranný postoj s obuškem,
- základní úder přímý s obuškem
- backhand, forehand, píchnutí obouruč
- sražení přímého úderu a úhyb do strany 45° - úskok
- obrana proti přímému kopu s obuškem (úskok, krytí, nechá ho kopnout do obušku)
- obrana proti úchopu obušku jednou rukou, dvěma rukama

3.hodina: Obrana proti tyči - obušku

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi)
- vysvětlení sféra ztíženého zásahu
- obrana krytí 360 + úder (rybička s protiútokem)
- obrana kladivovým úderem a krytím loktem při úderu z boku (diagonální)

4. hodina: Obrana 360 + obrana dlaněmi

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi)
- obrana 360 proti tyči
- obrana 360 proti noži
- obrana proti úderům a kopům vnitřní částí dlaně (loket vzhůru)
- obrana proti dvěma úderům za sebou (jeden přímý, druhý přímý)
- obrana proti dvěma úderům za sebou (jeden přímý, druhý kruhový)

5. hodina: Obrana proti obejmutí

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi)
- obrana proti medvědímu úchopu zepředu přes ruky – ruce volné
- obrana proti medvědímu úchopu zezadu přes ruky – ruce volné
- obrana proti medvědímu úchopu zepředu pod rukama
- obrana proti medvědímu úchopu zezadu pod rukama

6. hodina: Kopy

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi)
- kop patou do strany
- kop patou vzad
- low kick, high kick
- obrana proti přímému kopu – stop kick (boční, plocha chodidla útočnickův kotník, holeň + protiútok (útěk))
- kop vertikální vzad (tři pozice - holeň, pas/koleno, hrudník/hlava)

7. hodina: Obrana proti držení rukou

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi)
- obrana proti úchopu zápěstí jednoruč
- obrana proti úchopu zápěstí obouruč
- obrana proti úchopu obou rukou oběma rukama

8. hodina: Kombinace technik, slow fight

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi)
- slow fight
- kombinace údery, kopy (všechny lapy)

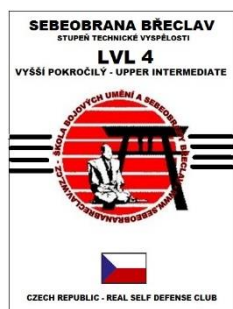
- light fight bez použití chráničů, lehké na dotek
- překážka v podobě dalšího útočníka (BOB) najít si a útočit

9. hodina: první pomoc

- základy první pomoci
- sledování okolí, chůze k postiženému
- bezvědomí
- krvácení
- poranění pohybového aparátu
- polohování raněných
- tísňové linky
- nácvik resuscitace a ošetření krvácejícího poranění

10. hodina: trenérská nadstavba

- zhodnotit specifika a rizika levelu 3
- zaměřit se použití chráničů při reálném nácviku
- dokázat vysvětlit volbu intenzity pro slow fight, důvody (rizika slow fight při nácviku)
- specifika obrany těsné a vzdálené = dokázat studentům vysvětlit rozdíl
- tvorba cvičebního plánu pro kurz první pomoci
- specifika první pomoci při obraně na ulici (útočník na místě apod.)
- vysvětlit priority poskytování první pomoci při napadení
- zjednodušit co nejvíce výuku první pomoci pro laiky
- doporučit prostředky, které je dobré mít u sebe (rukavice, turniket...)
- příprava a nákup prostředků pro vizualizaci první pomoci (krev, rány)



+ trenérská nadstavba

1. hodina: Údery a zajištění na zemi

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi, pád do strany)
- úder přímý, dlaní, hák, zvedák, prsty, kladivové údery, malíková hrana na krk
- loket přímý, boční, zadní, shora dolů, ze spodu nahoru, do strany s vykročením
- obrana proti úderu záklonem a proti technikou, zakončení na zemi pákou

2. hodina: Kopy

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi, pád do strany)
- kop patou do strany
- kop patou vzad
- low kick, high kick
- obrana proti přímému kopu – stop kick (boční, plocha chodila útočníkův kotník, holeň + protiútok)
- kop vertikální vzad (tři pozice - holeň, pas, hrudník/hlava)
- obrana proti noži přímým kopem na solar, hrudník

3. hodina: Kravata

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi, pád do strany)
- uvolňování z kravaty (3 fáze – postoj, podřep, škrcení s točením)
- boj o úchop (dostat na lopatky a držet 10 sekund)

4. hodina: Použití běžných předmětů k obraně – nůž, tyč

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi, pád do strany)
- obrana pomocí židle při útoku nožem
- obrana pomocí batohu při útoku nožem
- obrana pomocí obušku/tyči pomocí židle

5. hodina: Obrana na zemi

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi, pád do strany)
- průprava na zemi, žízala, boj na kolenou o úchop
- nasadit páku na loket – zavřít koleno
- nasadit škrcení se zalehnutím
- nasazení gilotiny na zemi

6. hodina: Kombinace

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi, pád do strany)
- kombinace úderů a kopů
- pravidlo 1-2-3
- pravidlo 1-2-3-4-5
- lapy, lightfight

7. hodina: Obrana proti držení rukou

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi, pád do strany)
- obrana proti úchopu zápěstí jednoruč
- obrana proti úchopu zápěstí obouruč
- obrana proti úchopu obou rukou oběma rukama

8. hodina: Sparring lapy - chrániče

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- obléci si maximum chráničů a zkoušet:
 - a) slowfiht
 - b) lightfight
 - c) až po střední techniky i s přechodem na zem

9. hodina: první pomoc

- rozšířené základy první pomoci
- sledování okolí, chůze k postiženému
- bezvědomí
- krvácení
- poranění pohybového aparátu
- polohování raněných
- tísňové linky
- nácvik resuscitace a ošetření krvácejícího poranění
- poranění očí
- kousnutí nebo bodnutí hmyzem

- poranění páteře
- popáleniny
- mdloba
- Epilepsie
- Cukrovka
- Anafylaxe
- Transport raněných
- dopravní nehoda, co dělat

10. hodina: trenérská nadstavba

- zhodnotit specifika a rizika levelu 4
- zvýšit si povědomí o první pomoci, simulované situace poranění, ukázky z linky 155
- propagace klubu, školy, spolku
- nástěnka v místě cvičení
- webové stránky školy, tvorba, použití, účel
- souhlas s pořizováním fotografií a videí
- specifika použití zajišťovacích a zadržovacích technik na zemi
- rizika zákroků
- rozdíly mezi obranou dříve (katana) a dnes
- realita vs. film
- jak naučit lidi kombinovat, nestrnout
- komunikace, deescalace napětí



+ trenérská nadstavba

1. hodina: Obrana proti kopům

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (kombinace všech doposud cvičených pádů)
- obrana proti highkicku - blokovací kladivový úder zadní rukou + protiútok
- obrana proti highkicku – obrana předloktím (osvalená část) a protiútok (kop, úder)
- obrana proti frontkicku – sražení kladivovým úderem do boku a protiútok

2. hodina: Kopy

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi, pád do strany)
- kop patou do strany
- kop patou vzad
- low kick, high kick
- obrana proti přímému kopu – stop kick (boční, plocha chodidla útočnickův kotník, holeň + protiútok)
- kop vertikální vzad (tři pozice - holeň, pas, hrudník/hlava)
- obrana proti noži přímým kopem na solar, hrudník

3. hodina: Údery

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi, pád do strany)
- všechny známé údery, nácvik lapy i lightfight ev.sparing (přímý pěstí, dlaní, prsty,) hák, zvedák – do všech směrů v různých pozicích i se zakleknutím.

4. hodina: Pistole

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi, pád do strany)
- obrana proti vyhrožování střelnou zbraní (vyhnutí do boku, stržení ruky, protiútok, odebrání)

- obrana proti vyhrožování střelnou zbraní hlava (obouruč stržení nahoru e snížením těžiště, kop rozkrok odebrání – možný protiútok.
- obrana střelná zbraň zezadu záda, oblast lopatek (upozornění na specifika, otočení, jištění zbraně propnutou rukou, chycení zbraně, úder obličej, odebrání)

5. hodina: Obrana na zemi

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi, pád do strany)
- průprava na zemi, žízala,
- nasadit páku na loket – zavřít koleno
- nasadit škrčení se zalehnutím
- nasazení gilotiny na zemi
- Útočník sedí na obránci a útočí údery – obrana rukou, tělem, údery, odtlačit + kopy

6. hodina: Nůž

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi, pád do strany)
- Obrana nožem všechny možné varianty (kop, sprej, teleskop, útěk, úder) + odpovídající protiakce
- Obrana proti nečekanému (neznámému) útoku s nožem
- Cvičení s obarveným nožem na bílé triko

7. hodina: Ochrana 3. osoby

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády (pád vzad, vstávání z pádu obranné, do bojového postoje, kotoul vpřed, pády přes překážku, pád se zůstáváním na zemi, pád do strany)
- pozorování
- Verbální varování
- Fáze přiblížení útočníka (systém semaforů)
- Odvedení osoby z rizikového místa (přistupujeme ze předu, otáčíme a vedeme ho pryč s kontrolou útočníka) vedeme za vrchní část paže
- eliminace útoků od útočníka z různých směrů na chráněnou osobu

8. + 9+ 10+ 11.+12. +13. hodina: teleskopický obušek a specifika výuky s obuškem

Představení, základy sebeobranu, právní minimum

O sebeobraně obecně (systém civil, policie) o systémech které cvičíme, o ESP systému

- **bezpečnostní zásady** (zrcadla, otevírání pouze na výzvu, první pomoc, úrazy)
- postoj, pád vzad, distanc, úder přímý, kop přímý
- nutná obrana, krajní nouze, svědci, posila v případě policie, záloha v případě civilisty, definice zbraně dle zákona,
- náhled Ústavního soudu na ozbrojeného obránce (nebere jako přípravu na útok, má právo bránit se čímkoliv) Názor ÚS na nelegální použití střelné zbraně (může být řešeno jako přestupek, podřadné vzniklé situaci a možnému TČ)

Údržba, manipulace, komunikace, trenažér:

- Hlavní odlišnosti použití obušku pro civilistu a policistu
- Primární cíl skupiny – důvod návštěvy jednotlivců
- Výběr obušku (kalený, nekalený *výhody/nevýhody*, délka, provedení kompaktní, příslušenství (držáky, svítilny, pouzdra, rukojeti, klips)
- Údržba obušku (olej a obušek, nové přísl. =nové pacičky=nové nastavení odporu, utírání obušku - suchý hadr
- Otvírání obušku, zavírání obušku, možné závady (zadrhnutí, nedrží v otevřené poloze), míření patou obušku-útočník, nošení obušku
- Komunikace s útočníkem, vzdálenost, hlas jako nástroj (ptát se, STOP pozice, nulová hranice)
- Nácvik ve dvojici (hodný / zlý výpady útočníka) zatínání pěsti, pohyb k obránce
- Pohyb při obraně (necouvám, pohyb do stran 45°) – nácvik dvojice
- Soutěž o taseň obušku
- Nehybný trenažér
- Pohybující se a útočící trenažér

přestávka 10minut

45minut: Dril, nácvik technik

- Úder silnou rukou (forehand, backhand), píchnutí, krosček
- Obrana proti úder přímý na hrudník
- Obrana proti kopu přímý / rozkrok
- Obrana proti držení obušku jednou rukou
- Obrana proti držení obušku dvěma rukama
- Obrana proti držení obušku za špičku a tahání (úder patou obušku s posunem vpřed)
- Obrana proti držení za držící ruku (stejná i křížová varianta)

přestávka 10minut

45minut: Obranné techniky s obuškem

- Obrana proti škrcení ze předu (stržení + krosček krk)
- Obrana proti škrcení ze předu (stržení křížovou rukou, pootočení, úder na trapéz, koleno)
- Obrana proti škrcení (držení) zezadu – patou obušku na pěst
- Obrana proti kravatě (otočení + tlak na krkavice)

15minut: Kruhové dynamické techniky, osvojení si technik

- Každý jeden cvičící se ocitne v kruhu a čelí útokům, které jsme se učili, reaguje obranou s obuškem, kterou jsme se učili

přestávka 5minut

30minut: Základní zadržovací techniky pro CIVIL

- Upozornění na nepovinnost kohokoliv zadržovat, upozornění na rizika zadržení
- Zajištění člověka čelem ke mě /židle/ (páka na loket 45° vytáhnout na horu a otočení na zem (zakleknutí správný způsob)
- Zajištění člověka zády ke mně (hrábnutí do očí a nosu, navolnění místa na krku, nasazení škrcení křížem, otočení na zem, pomalé pohyby, volím intenzitu)

30minut: Základní zadržovací techniky pro POLICE

- Břichem dolů, dlaně k zemi, ruce od sebe, nohy roztažené
- Zadržení v kleku, nohy překřížené, ruce nahoru, dlaně ke mě, ruce mu dávám za záda, v případě výpadu tlačím do zad a tasím
- Zadržení přes kotník na zemi nohou
- Správné nasazení pout (kovová, jednorázová textilní)

20minut: Závěrečné zhodnocení technik, modelové situace

- Každý cvičící 1x trenérem vybraná modelová situace
- Zhodnocení kurzu a poukázání na nejčastější chyby kurzistů

14. hodina: trenérská nadstavba

- zhodnotit specifika a rizika levelu 5
- příprava zkušebních plánů
- vytvoření systému přezkoušení, určení osob zodpovědných za zkoušení
- tvorba osvědčení
- Specifika použití obušku na ulici
- Volba správného donucovacího prostředku
- Důraz na výuku komunikace pachatel vs. útočník
- Rozdíl mezi Krav maga přístupem ke ztrátě obušku v boji a ESP systému
- Volba cvičebního prostoru s obuškem

15. hodina: trenérská nadstavba – zkouška instruktora 3. třídy**Zkouška:**

Zkouška není povinná, avšak úspěšné složení zkoušky zakládá právo na vystavení osvědčení o absolvování kurzu instruktora sebeobranu 3. třídy.

Pro úspěšné složení zkoušky je třeba plnit stanovené úkoly. Vzdání se úkolu, jeho předčasné ukončení, nebo nesprávné plnění úkolu, končí hodnocením neúspěš. Zkouška se vyhodnocuje jako celek na konci a to neveřejně. O úspěšném, či neúspěšném splnění rozhoduje vždy a pouze školou pověřená osoba k provádění a vyhodnocování zkoušek.

Jméno cvičícího:

Počet absolvovaných lekcí:

Termín absolvovaných lekcí:

Věk:

-
1. Vytvoření překážky mezi útočníkem a udržení distanc (min. 60sekund, nafukovací balonek za zády)
 2. 3min. malé lapy (úder dlaní, úder pěstí, úder loktem, kladivový úder, hák, zvedák, úder prsty, úder dlaní rozkrok)
 3. 3min velká lapa (kop přímý, low kick, high kick, kop vzad, kop kolenem, kop do strany, stop kick – zastavení kopu, obrana proti kopu)
 4. 3minuty opakovaný útok od útočníka, který užívá údery, kopy, může útočníka povalit na zem - zasednout, škrtit ve stoje i na zemi apod., může obránce chytit a odvléct, může obránce chytit a hodit na zem, může obránce přitlačit na zeď a škrtit, může na obránce zaútočit nožem, nebo tyčí, obránce odráží útok naučenými technikami, utíká do bezpečí.
 5. 4x útok na VIP 3. osobu (použít všechny znalosti, odrazit útok)
 6. Zpracování krátké seminární práce na téma vedení tréninků sebeobranu a jejich specifika (max.4x A4)
 7. 20minut ukázka vedení tréninku (průřez, rozcvička, techniky)

Poznámky:

Zkouška se konala dne:

Cvičící zkoušku splnil x nesplnil