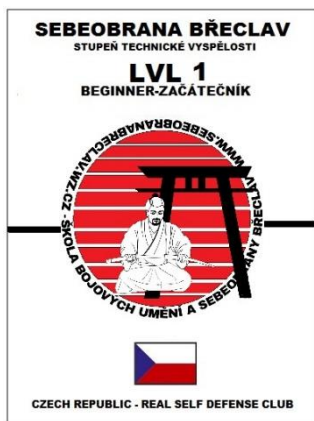


# OBSAHOVÝ A ZKUŠEBNÍ ŘÁD VÝUKY

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



## LEVEL 1

**Obvyklá časová náročnost: 10h**  
**Minimální věk: 15let**

Sebeobrana, kterou učíme u nás, se dělí dle obsahu technik, taktik a sdělených informací na 5 výkonnostních stupňů: (lvl1-lvl2-lvl3-lvl4-lvl5) u výuky s teleskopickým obuškem na (lvl1 pro civilní použití na ulici-lvl2 pro použití ve výkonu služby ozbrojených složek). Čím vyšší stupeň vyspělosti, tím lepší a více dovedností, avšak složitější výcvik.

Stupně vyspělosti jsou zřízeny proto, abychom zajistili, že dva rozdílní lidé navštěvující stejný kurz, budou proškoleni a procvičeni z téhož obsahu a složí tutéž zkoušku.

Každých 10h = 1kurz = 1lvl, má cvičící právo nechat se z daného levelu (stupně) přezkoušet.

Zkouška není nutná, ale je podmínkou k získání případného osvědčení, na daný stupeň.

Absolvováním levelu 1 je umožněno přihlásit se na zkoušku z vyššího stupně, který následuje, tedy level 2. Pokud má cvičící znalosti z jiných bojových umění, může se nechat přezkoušet z jakéhokoliv stupně, bez návaznosti na stupeň předchozí. Zkouška, se koná v závěru každého kurzu, posledních cca 20minut a skládá se z teoretické (test) a praktické zkoušky (předvedení techniky, příp. simulovaný boj, či jiné úkoly). V případě, že cvičící zkoušku nesplní, může si připlatit lekci a techniky které mu nejdou zcela podle představ zopakovat a zkoušku vykonat znovu kdykoliv. **Každý zájemce cvičí individuálně to, co zvládá, nebo co stíhá, tento obsahový řád je možno pozměnit, některé techniky přidat, jiné naopak necvičit vůbec.**

**Cíl kurzu:**

Vycházíme z toho, že zájemce nic neumí, do nynější doby necvičil pořádně a pravidelně žádný bojový sport, umění, či systém. **Cílem je zájemce naučit základní prvky ostražitosti na ulici, správnému postoji a základním obranným prvkům a úderům.**

**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 deescalace 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: Opakování + zkouška**

- opakování všech předešlých hodin
- dotazy, požadavky na individuální techniky
- kombinace technik
- zkouška (písemný test + praktická zkouška)

**Zkouška:**

Zkouška není povinná, avšak úspěšné složení zkoušky zakládá právo na vystavení osvědčení o absolvování kurzu sebeobrany Ivl1. Zkouška se pořádá v rámci každých 10 odcvičených hodin a to posledních 20-25minut 10. tréninku.

Pro úspěšné složení zkoušky je třeba plnit stanovené úkoly v daných intervalech měřených odpočítavacím zařízením. Vzdání se úkolu, jeho předčasné ukončení, nebo nesprávné plnění úkolu končí hodnocením neúspěš. Zkouška se vyhodnocuje jako celek na konci 20minutového zkoušení. 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. 2x cílený výstřik pepřového spreje do oblasti tváře (min. 1x plný zásah)
  2. Vytvoření překážky mezi útočником a udržení distanc (min. 30sekund, nafukovací balonek za zády)
  3. 2min. malé lapy (úder dlaní, úder pěstí, úder loktem, kladivový úder)
  4. 2min velká lapa (kop přímý, low kick, kop vzad, kop kolenem)
  5. 1minuta obrana pomocí naučených technik (systém losování jednoho útoku)
    - a) Útočník obránce škrtí ve stoje, nebo na zemi
    - b) Útočník na obránce útočí sérií úderů a kopů
    - c) Útočník se snaží obránce strhnout, hodit na zem a zalehnout s údery

Poznámky:

---



---



---



---

Zkouška se konala dne:

Cvičící zkoušku splnil x nesplnil