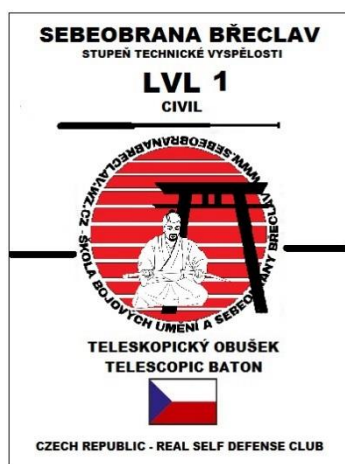


# OBSAHOVÝ A ZKUŠEBNÍ ŘÁD VÝUKY

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



## TELESKOPICKÝ OBUŠEK - LEVEL 1 CIVILNÍ POUŽITÍ NA ULICI

**Obvyklá časová náročnost: 7h kurz (cvičí se v jeden den, vč. přestávek)**  
**Minimální požadavky: věk min.18let, vlastní obušek (možno koupit předem u nás)**

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 vypělosti, tím lepší a více dovedností, avšak složitější výcvik.

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

Při zakončení kurzu obrany s teleskopickým obuškem se zkouška neprovádí. Osvědčení je uděleno při 100% účasti a očividném pochopení vyučovaného systému. V případě, že zájemce se výrazně odlišuje od učených technik, nebude mu osvědčení vydáno a má nárok pouze na potvrzení o absolvování kurzu. **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:**

Obrana s použitím jakékoliv zbraně, je specifická. Kurz obrany pomocí teleskopického obušku je doporučován zájemcům, kteří nejlépe u nás, nebo i jinde, již nějaký kurz sebeobranu absolvovali. Kurz s obuškem vychází ze základních pohybů, postojů a technik, jako sebeobrana používaná beze zbraně. Cílem je osvojit si základní techniky obrany s obuškem (tyčové techniky) proti nejčastějším možným útokům jako údery, kopy, držení, škrcení, přičemž počítáme s tím, že zájemce zná základní postoj a pohyb, ev. základní úder a kop. V rámci kurzu s obuškem je však i 45minut boje beze zbraně pro ty, kteří vkládají do obrany s obuškem všechny své šance na obranu. Není tedy podmínkou, mít předchozí znalost bojových umění.

**1.5 hodiny: Představení, základy sebeobran, právní minimum**

Představení a historie naší školy, vyplnění přihlášky, ukázka prostor, registrace  
O sebeobraně obecně (systém civil, policie) o systémech které cvičíme, o ESP systému

- psychologie útočníka (vybírání oběti, chůze, pohyb, pohled dolů, krátký krok)
- příprava na konkrétní krizovou situaci
- ukázka zbraní (obušek, sprej, pistole, nůž) a pomůcek (lapy, štíty, chrániče, helmy)
- **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)

\*přestávka 10minut\*

**1.5 hodiny: Údržba, manipulace, komunikace, trenážér**

- Hlavní odlišnosti použití obušku pro civilistu a policistu
- Primární cíl skupiny – důvod návštěvy jednotlivců
- Výběr obušku (kalený, nekalený \*výhody/nevýhody\*, délka, provedení kompakt, 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)
- Nácvič ve dvojici (hodný / zlý výpady útočníka) zatínání pěsti, pohyb k obránci
- Pohyb při obraně (necouvám, pohyb do stran 45°) – nácvič dvojice

- Soutěž o tasení 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)

**20minut: Závěrečné zhodnocení technik, modelové situace**

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

**10minut: Předání osvědčení, dotazy**

- Možno doptat se na jiné kurzy
- Při 100% účasti a evidentním pochopení technik předání osvědčení