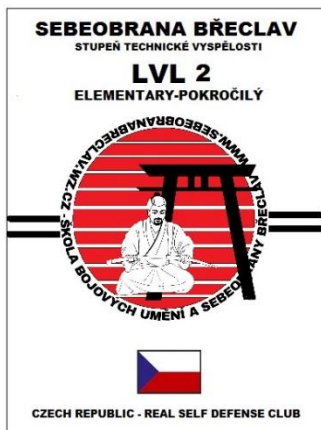


OBSAHOVÝ A ZKUŠEBNÍ ŘÁD VÝUKY

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



LEVEL 2

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 má dobrý a řádně naučený základ technik, ale i základních pohybů a úhybných manévřů, pádů. Dříve mohl chodit na kurzy sebeobranu, nebo na bojové sporty. **Cílem je osvojit si pokročilé techniky obrany proti škrčení, obrany proti kopům a boje na zemi, vědět jak se zachovat v různých situacích a umět se dostat z různých držení a škrčení, zájemce se poprvé setkává s odporem útočníka a učí se techniky sparingu.**

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: 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 sebeobranu Ivl2. 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 útočníkem a udržení distanc (min. 50 sekund, nafukovací balonek za zády)
 3. 2min. malé lapy (úder dlaní, úder pěstí, úder loktem, kladivový úder, hák, zvedák, úder prsty, úder dlaní rozkrok)
 4. 2min velká lapa (kop přímý, low kick, high kick, kop vzad, kop kolenem, kop do strany, stop kick – zastavení kopu)
 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
 - d) Útočník používá nůž (gumový) a hrozí obránci (hrozby nožem)
 - e) Útočník používá nůž (gumový) a útočí s nožem (dělá výpady)

Poznámky:

Zkouška se konala dne:

Cvičící zkoušku splnil x nesplnil