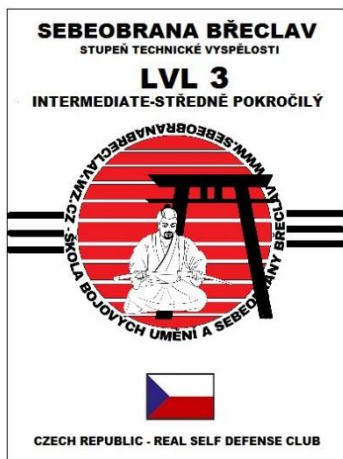


OBSAHOVÝ A ZKUŠEBNÍ ŘÁD VÝUKY

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 3

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 zná všechny důležité techniky úderů a kopů, má dobrý přehled o tom co chce udělat a čeho v konfliktu dosáhnout a ví, jakou technikou toho chce dosáhnout. Dříve absolvoval kurzy sebeobran, nebo chodí na bojové sporty. **Cílem je osvojit si pokročilé techniky obrany proti většině běžných útoků.**

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 chodila útočníkův 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: 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 Ivl3. 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. 50sekund, nafukovací balonek za zády)
 3. 3min. malé lapy (úder dlaní, úder pěstí, úder loktem, kladivový úder, hák, zvedák, úder prsty, úder dlaní rozkrok)
 4. 3min velká lapa (kop přímý, low kick, high kick, kop vzad, kop kolenem, kop do strany, stop kick – zastavení kopu)
 5. 1minuta obrana pomocí použití teleskopického obušku a odvracení přímého útoku (úderem, kopem, tyčí, nožem i beze zbraně)
 6. 1minuta obrana pomocí naučených technik (systém losování dvou útoku)
 - a) Útočník obránce škrť 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)
 - f) Útočník používá k útoku tyč, avšak může útočit i po její odebrání

Poznámky:

Zkouška se konala dne:

Cvičící zkoušku splnil x nesplnil