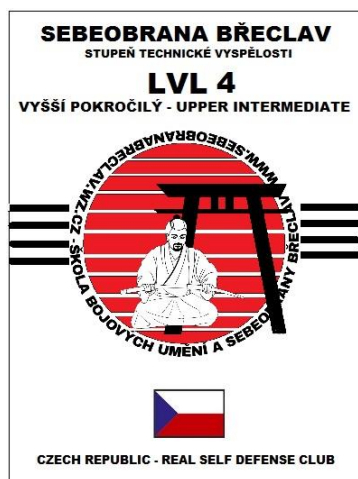


# OBSAHOVÝ A ZKUŠEBNÍ ŘÁD VÝUKY

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 4

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:

**Cílem je pokrok v bojových dovednostech a plné zapojení všech získaných zkušeností do co nejreálnějších cvičných útoků a obran.**

### **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 útočnickův 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, žížala, boj na kolenou o úchop
- nasadit páku na loket – zavřít koleno
- nasadit škrčení 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: 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 Ivl4. 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. Vytvoření překážky mezi útočником 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)
1. 1minuta obrana pomocí naučených technik (systém losování dvou útoků)
    - a) Útočnik obránce škrtí ve stoje (přímé nebo kravata), nebo na zemi
    - b) Útočnik na obránce útočí sérií úderů a kopů, podmetů
    - c) Útočnik se snaží obránce strhnout, hodit na zem a zalehnout s údery
    - d) Útočnik používá nůž (gumový) a hrozí obránce (hrozby nožem ze všech směrů)
    - e) Útočnik používá nůž (gumový) a útočí s nožem (dělá výpady a seká)
    - f) Útočnik používá k útoku tyč, avšak může útočit i po její odebrání
  2. Obránce předvede ošetření simulovaného úrazu

**Poznámky:**


---



---



---

Zkouška se konala dne:

Cvičící zkoušku splnil x nesplnil