



## Škola bojových umění a sebeobran Břeclav, z.s.

IČO:226 095 21

Praktická zkouška - sebeobrana 2016

Zkouška slouží k orientačnímu prověření znalostí z oboru sebeobran PO ABSOLVOVANÉM KURZU.

Při úspěšném ukončení teoretické (test) a praktické zkoušky, zakládá tento fakt právo, na získání „**Osvědčení se závěrečným přezkoušením**“.

Zkouška: Na zkoušku se cvičící dostaví řádně ustrojen, oholen, ostříhaný nehty. Obránce si vylosuje způsob/variantu, jakým na něj figurant zaútočí. Oblasti pro losování jsou uvedeny níže. Obránce neví, jakou variantu útoku si vybral. Figurant, obvykle v roli trenéra, nebo jiná, školou pověřená osoba zahájí nenadálý útok na obránce, který se nachází uprostřed tělocvičny.

Splnění limitu: Pro **úspěšné složení praktické zkoušky** je třeba figuranta zpacifikovat, tedy dostat jej do takového stavu, kdy již dále nemůže pokračovat v útoku.

O splnění, či nesplnění praktické zkoušky rozhoduje vždy a pouze trenér, nebo jiná, školou pověřená osoba, která má oprávnění provádět a vyhodnocovat zkoušky.

- 
1. Pokus o znásilnění v leže zezadu (pouze ženy)
  2. Pokus o znásilnění vleže zepředu (pouze ženy)
  3. Pokus o zalehnutí a uškrcení
  4. Pokus o škrcení ve stoje
  5. Pokus o zasednutí hrudníku (na zemi) a provádění úderů do hlavy
  6. Strhnutí útočnicka na zem a kopání do něj
  7. Pokus o napadení údery, případně kopy na oblast hlavy, žaludku, žeber.
  8. Pokus o chycení obránce do kravaty, či jiného škrcení ve stoje, případně přechod do lehu