Škola bojových umění a sebeobrany Břeclav, z.s.

IČO:226 095 21

Praktická zkouška - sebeobrana 2018

LEVEL 1 - ZAČÁTEČNÍK
(BEGINNER)

REÁLNÁ SEBEOBRANA
(REAL SELF-DEFENCE)

CZECH REPUBLIC

Jméno:

Datum:

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

Při úspěšném ukončení teoretické (test) a praktické zkoušky, zakládá tento fakt právo, na získání „**Osvědčení o absolvování kurzu sebeobrany – LEVEL1“.**

Zkouška:

Zkouška je zahájena na pokyn trenéra. Aby absolvent splnil zkoušku s výsledkem **prospěl, je třeba splnit níže uvedené úkoly v přesně daných intervalech.**

Splnění limitu:

Pro **úspěšné složení praktické zkoušky** je nutno plnit úkoly v dané časové délce měřené automatickým časovačem, nebo stopkami.

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

---

1. **2x cílený výstřik** pepřového spreje na figuranta po 1s délky výstřiku (min.1x zásah do oblasti očí,nosu,úst).
2. Vytvoření překážky mezi útočníkem a obráncem/udržování distanc **po dobu 30 sekund**.
3. **2min.malé lapy/střední lapy** (střídání úder pěstí, hák pěstí, zvedák pěstí – dle nastavení lapy)
4. **2min.velká lapa** (střídání kop přímý, low kick, kop vzad, kop do rozkroku – dle nastavení lapy)
5. **1min.** útok od útočníka který užívá **údery a kopy** do oblasti hlavy, žeber, břicha