



TRIVIS – Střední škola veřejnoprávní Vodňany, s. r. o.,

Palackého 81, 389 01 Vodňany

IČO 25 15 40 44, tel/fax: 383 382 134

SEBEOBRANA – MATURITNÍ OKRUHY K PRAKTICKÉ MATURITNÍ ZKOUŠCE

(denní studium)

Školní rok: 2019/2020

Určeno: pro všechny žáky 4. ročníků, pokud není omluven ze zdravotních důvodů. Žák omluven ze zdravotních důvodů má za praktickou zkoušku ze sebeobrany, teoretickou zkoušku ze sebeobrany.

I. ZÁKLADNÍ TECHNIKY – provádí každý žák

Začátek a ukončení všech cviků v bojovém postoji - kamae

Pádové techniky:

- Pád vpřed kotoulem do bojového postoje - kamae
- Pád vzad kotoulem do bojového postoje - kamae
- Pád stranou do bojového postoje - kamae

Úderová technika silnější paží do boxerské lapy:

- Úder přímý otevřenou dlaní z přední ruky na horní pásmo s přísunem v bojovém postoji - kamae
- Úder přímý otevřenou dlaní z přední ruky na horní pásmo s překrokiem v bojovém postoji - kamae
- Úder přímý sevřenou pěstí ze zadní ruky na střední pásmo s přísunem v bojovém postoji - kamae
- Úder obloukový – hák z přední ruky a zvedák zadní ruky na místě v bojovém postoji - kamae na horní a střední pásmo
- Úder obloukový - sek hřbetem zavřené ruky s uvolněným zápěstím na horní pásmo z přední ruky odstředivou silou v bojovém postoji - kamae

Techniky kopů silnější nohou do boxerské lapy:

- Kop přímý ze zadní nohy na střední pásmo s přísunem v bojovém postoji - kamae
- Kop kyvadlový z přední nohy s přísunem na spodní pásmo (do rozkroku) v bojovém postoji - kamae
- Kop kyvadlový ze zadní nohy s přísunem na spodní pásmo (do rozkroku) v bojovém postoji - kamae
- Kop nízký na spodní pásmo (low-kick) ze zadní nohy v bojovém postoji - kamae
- Kop kolenem ze zadní nohy na střední pásmo s přísunem v bojovém postoji - kamae

Techniky provádí žák 2x.

II. OBRANNÉ TECHNIKY – žák si vylosuje jedno číslo otázky

1. Obrana proti úderu na horní pásmo
2. Obrana proti úderu na střední pásmo
3. Obrana proti kopu na spodní pásmo
4. Obrana proti zrcadlovému úchopu jednou rukou za zápěstí horní končetiny
5. Obrana proti křížovému úchopu jednou rukou za zápěstí horní končetiny
6. Obrana proti úchopu oběma rukama za zápěstí jedné horní končetiny
7. Obrana proti úchopu oběma rukama za zápěstí obou horních končetin zepředu
8. Obrana proti škrcení zepředu
9. Obrana proti škrcení zezadu
10. Obrana proti kravatě
11. Obrana proti objetí pod rukama zepředu
12. Obrana proti objetí přes ruce zepředu
13. Obrana proti objetí pod rukama zezadu
14. Obrana proti objetí přes ruce zezadu
15. Odváděcí páka na prsty, odváděcí páka na raměno
16. Odváděcí páka na zápěstí, odváděcí páka na loket

Obranné techniky od čísla 5. až 14. se provádí v pohybu v bojovém postoji - kamae, přípravou na poutání a poutáním pouty Ralk a provádí se 1x, zkušební komise může požádat o opakování techniky.

III. OBRANNÉ TECHNIKY PROTI ÚTOKU SE ZBRANÍ

1. Obrana proti bodnutí nožem seshora
2. Obrana proti bodnutí nožem zespodu
3. Obrana proti namířené střelné zbraní na hlavu jednou rukou na krátkou vzdálenost zepředu
4. Obrana proti namířené střelné zbraní na hlavu oběma rukama na krátkou vzdálenost zepředu
5. Obrana proti namířené střelné zbraní na hlavu jednou rukou na krátkou vzdálenost zezadu
6. Obrana proti namířené střelné zbraní na hlavu oběma rukama na krátkou vzdálenost zezadu

Obranné techniky se provádějí v pohybu v bojovém postoji - kamae (únik ze zóny zásahu) a provádí se 1x, zkušební komise může požádat o opakování techniky.