



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

se sídlem: Palackého 81, 389 01 Vodňany
<http://trivisvodnany.cz>

Maturitní okruhy – Sebeobrana (denní studium)

Školní rok 2019/2020

1. Vysvětlete a předvedte:

- Co jsou zásahové plochy na lidském těle?
- Předvedte pády vpřed, stranou, vzad.
- Předvedte do box. lapy a vysvětlete přímé údery.

2. Vysvětlete a předvedte:

- K čemu jsou v sebeobraně pády a jaké pády znáte?
- Předvedte pády vpřed, stranou, vzad.
- Předvedte do box. lapy a vysvětlete obloukové údery.

3. Vysvětlete a předvedte:

- Jaké jsou zásady při provádění porazů a přehozů?
- Předvedte pády vpřed, stranou, vzad.
- Předvedte do box. lapy a vysvětlete přímý kop.

4. Vysvětlete a předvedte:

- K čemu slouží obranné techniky a jaké jsou proti útokům na střední pásmo?
- Předvedte pády vpřed, stranou, vzad.
- Předvedte do box. lapy a vysvětlete obloukový kop (Low kick).

5. Vysvětlete a předvedte:

- K čemu slouží obranné techniky a jaké jsou proti útokům na spodní pásmo?
- Předvedte pády vpřed, stranou, vzad.
- Předvedte do box. lapy a vysvětlete kop kolenem.

6. Vysvětlete a předvedte:

- K čemu slouží obranné techniky a jaké jsou proti útokům na horní pásmo?
- Předvedte obranné techniky proti úderům a kopům.
- Předvedte pád vpřed a vysvětlete dráhu pádu.

7. Vysvětlete a předved'te:

- Vysvětlete princip bojového střehu.
- Předved'te obranné techniky proti úderům a kopům.
- Vysvětlete a předved'te pád vzad.

8. Vysvětlete a předved'te:

- Vysvětlete dráhu, dopadovou a úderovou plochu obloukového kopu (Low kick).
- Předved'te obranné techniky proti úderům a kopům.
- Vysvětlete a předved'te pád stranou.

9. Vysvětlete a předved'te:

- Jaké jsou úderové plochy a čím se vyznačují?
- Předved'te pády vpřed, stranou, vzad
- Vysvětlete a předved'te bederní přehoz.

10. Vysvětlete a předved'te:

- Vysvětlete techniku rozpoutávání ve stoje.
- Předved'te pády vpřed, stranou, vzad
- Vysvětlete a předved'te ramenní přehoz.

11. Vysvětlete a předved'te:

- Vysvětlete zvednutí nespoutaného ležícího pachatele.
- Předved'te pády vpřed, stranou, vzad.
- Předved'te velký vnější podraz.

12. Vysvětlete a předved'te:

- Vysvětlete a ukažte princip poutání zepředu a ze zadu.
- Předved'te pády vpřed, stranou, vzad.
- Předved'te obrannou techniku proti škrcení zepředu a přípravu na poutání.

13. Vysvětlete a předved'te:

- Vysvětlete nácvik velkého vnějšího porazu.
- Předved'te pády vpřed, stranou, vzad.
- Předved'te obrannou techniku proti škrcení zezadu a přípravu na poutání.

14. Vysvětlete a předved'te:

- Vysvětlete nácvik bederního přehozu.
- Předved'te pády vpřed, stranou, vzad.
- Předved'te vyproštění ze zrcadlového úchopu a úchopu za obě ruce.

15. Vysvětlete a předvedte:

- Vysvětlete princip zvedání spoutaného pachatele ze země.
- Předvedte pády vpřed, stranou, vzad.
- Předvedte vyproštění z úchopu za ruce křížem a nasadte páku na soupeřovu ruku.

16. Vysvětlete a předvedte:

- Vysvětlete nácvik ramenního přehození.
- Předvedte pády vpřed, stranou, vzad.
- Předvedte vyproštění z úchopu zepředu za trup pod rukama.

17. Vysvětlete a předvedte:

- Vysvětlete, jak pracují boky při přímém úderu.
- Předvedte pády vpřed, stranou, vzad.
- Předvedte vyproštění z úchopu zepředu za trup přes ruce.

18. Vysvětlete a předvedte:

- Vysvětlete, jak pracují boky při přímém kopu.
- Předvedte pády vpřed, stranou, vzad.
- Předvedte vyproštění z úchopu zezadu za trup pod rukama.

19. Vysvětlete a předvedte:

- Vysvětlete a předvedte poutání improvizovanými prostředky.
- Předvedte pády vpřed, stranou, vzad.
- Předvedte vyproštění z úchopu zezadu za trup přes ruce.

20. Vysvětlete a předvedte:

- Vysvětlete § 29 (Nutná obrana) Zákona 40/2009 Sb.
- Předvedte pády vpřed, stranou, vzad.
- Předvedte odváděcí techniku na loket (krátká páka).

21. Vysvětlete a předvedte:

- Vysvětlete a předvedte obranu proti střelné zbrani (pistoli) na velmi krátkou vzdálenost pachatel míří na hlavu.
- Předvedte pády vpřed, stranou, vzad.
- Předvedte odváděcí techniku na zápěstí.

22. Vysvětlete a předvedte:

- Vysvětlete a předvedte obranu proti střelné zbrani (pistoli) na velmi krátkou vzdálenost pachatel míří zezadu na hlavu.
- Předvedte pády vpřed, stranou, vzad.
- Předvedte odváděcí techniku na rameno.

23. Vysvětlete a předvedte:

- Vysvětlete a předvedte odváděcí techniku na rameno s obuškem.
- Předvedte pády vpřed, stranou, vzad.
- Předvedte obrannou techniku proti bodnutí nožem shora.

24. Vysvětlete a předvedte:

- Vysvětlete a předvedte odváděcí techniku proti sedícímu pachateli, který klade pasivní odpor.
- Předvedte pády vpřed, stranou, vzad.
- Předvedte obrannou techniku proti bodnutí nožem ze spodu.

25. Vysvětlete a předvedte:

- Vysvětlete a předvedte odváděcí techniku na krk s obuškem (Kravata)
- Předvedte pády vpřed, stranou, vzad.
- Předvedte obrannou techniku proti přímému bodnutí nožem.