



## 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 2021/2022

**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 předved'te:**

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

**16. Vysvětlete a předved'te:**

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

**17. Vysvětlete a předved'te:**

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

**18. Vysvětlete a předved'te:**

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

**19. Vysvětlete a předved'te:**

- Vysvětlete a předved'te poutání improvizovanými prostředky.
- Předved'te pády vpřed, stranou, vzad.
- Předved'te vyproštění z úchopu zezadu za trup přes ruce.

**20. Vysvětlete a předved'te:**

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

**21. Vysvětlete a předved'te:**

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

**22. Vysvětlete a předved'te:**

- Vysvětlete a předved'te obranu proti střelné zbrani (pistoli) na velmi krátkou vzdálenost pachatel míří zezadu na hlavu.
- Předved'te pády vpřed, stranou, vzad.
- Předved'te 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.