



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:

2025/2026

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

I. ZÁKLADNÍ TECHNIKY – provádí každý žák

Začátek a ukončení všech cviků v bojovém postoji.

Pády – prevence úrazů:

- Pád vpřed do kotoulu
- Pád stranou,
- Pád vzad

Úderová technika silnější paží do boxerské lapy:

- Úder přímý otevřenou dlaní z přední ruky na horní pásmo s přísunem v bojovém postoji
- Úder přímý otevřenou dlaní z přední ruky na horní pásmo s překroem v bojovém postoji
- Úder obloukový – hák z přední ruky a zvedák zadní ruky na místě v bojovém postoji 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
- Úder přímý sevřenou pěstí ze zadní ruky na střední pásmo s přísunem v bojovém postoji

Techniky kopů silnější nohou do boxerské lapy:

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

Techniky provádí žák 2x do boxerské lapy

Techniky obranné proti přímému úderu na horní a střední pásmo a proti kopu na spodní pásmo (s překroem):

- Kryt horního pásma s posunem a s protiúderem
- Kryt horního pásma s krokem a s protiúderem (změna krytu horního pásma)
- Kryt středního pásma s posunem a s protiúderem

- Kryt středního pásma s krokem a s protiúderem (změna krytu středního pásma) -
Kryt spodního pásma s posunem s protiúderem
- Kryt spodního pásma s krokem s protiúderem (změna krytu spodního pásma)

Techniky obrany provádí žák 1x

Poutací technika s pouty Ralk:

Po libovolném útoku a obraně, proveďte poutání soupeře pouty v leže s rukama za zády. **Techniky obrany provádí žák 1x**

II. OBRANNÉ TECHNIKY – žák si vylosuje jedno číslo otázky

1. Obrana proti zrcadlovému úchopu jednou rukou za zápěstí horní končetiny
2. Obrana proti křížovému úchopu jednou rukou za zápěstí horní končetiny
3. Obrana proti úchopu oběma rukama za zápěstí jedné horní končetiny
4. Obrana proti úchopu oběma rukama za zápěstí obou horních končetin zepředu
5. Obrana proti škrcení zepředu
6. Obrana proti škrcení zezadu
7. Obrana proti objetí pod rukama zepředu
8. Obrana proti objetí přes ruce zepředu
9. Obrana proti objetí pod rukama zezadu
10. Obrana proti objetí přes ruce zezadu
11. Odváděcí páka na prsty, odváděcí páka na rameno
12. Odváděcí páka na zápěstí, odváděcí páka na loket
13. Předved'te velký vnější podraz
14. Předved'te ramenní přehoz
15. Předved'te bederní přehoz

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 zbrani na hlavu oběma rukama na krátkou vzdálenost zepředu
5. Obrana proti namířené střelné zbrani na hlavu jednou rukou na krátkou vzdálenost zezadu
6. Obrana proti namířené střelné zbrani na hlavu oběma rukama na krátkou vzdálenost zezadu

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