



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 OTÁZKY K PRAKTICKÉ MATURITNÍ ZKOUŠCE.

(denní studium)

Školní rok:

2026/2027

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

1. Začátek a ukončení všech cviků v bojovém postoji.

Pády – prevence úrazů:

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

2. Úderová technika silnější paží do boxerské lapy:

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

3. Techniky kopů silnější nohou do boxerské lapy:

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

Techniky provádí žák 2x do boxerské lapy

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

- 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)

5. Poutací technika s pouty Ralk:

Po provedení libovolné obranné techniky proved' spoutání soupeře pouty v poloze vleže s rukama zajištěnými za zády. **Techniky v bodech 4. a 5. provádí žák 1x.**

II. OBRANNÉ TECHNIKY – žák si vylosuje jedno číslo otázky

1. a) Obrana proti škrcení zezadu
b) Odváděcí páka na prsty
2. a) Obrana proti zrcadlovému úchopu jednou rukou za zápěstí
b) Ramenní přehoz
3. a) Obrana proti objetí pod rukama zepředu
b) Odváděcí páka na zápěstí
4. a) Velký vnější podraz
b) Obrana proti křížovému úchopu jednou rukou za zápěstí
5. a) Odváděcí páka na rameno
b) Obrana proti objetí přes ruce zezadu
6. a) Obrana proti úchopu oběma rukama za obě zápěstí
b) Bederní přehoz
7. a) Obrana proti škrcení zepředu
b) Odváděcí páka na loket
8. a) Obrana proti objetí přes ruce zepředu
b) Velký vnější podraz
9. a) Ramenní přehoz
b) Obrana proti úchopu oběma rukama za zápěstí jedné ruky
10. a) Bederní přehoz
b) Obrana proti objetí pod rukama zezadu
11. a) Odváděcí páka na zápěstí
b) Obrana proti škrcení zepředu
12. a) Obrana proti křížovému úchopu jednou rukou za zápěstí
b) Odváděcí páka na rameno

III. OBRANNÉ TECHNIKY PROTI ÚTOKU SE ZBRANÍ

1. a) Obrana proti bodnutí nožem seshora
b) Obrana proti namířené střelné zbraní na hlavu oběma rukama na krátkou vzdálenost zezadu
2. a) Obrana proti namířené střelné zbraní na hlavu jednou rukou na krátkou vzdálenost zepředu
b) Obrana proti bodnutí nožem zespodu
3. a) Obrana proti namířené střelné zbraní na hlavu oběma rukama na krátkou vzdálenost zepředu
b) Obrana proti namířené střelné zbraní na hlavu jednou rukou 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.