

Profesní sebeobrana II

Teze pro zkoušku

Zkouška se skládá ze tří částí. Student musí každou část absolvovat s minimální úspěšností 50%. Konečná známka je aritmetickým průměrem všech tří hodnocení.

- A. 95 – 100%
- B. 85 – 94%
- C. 75 – 84%
- D. 65 – 74%
- E. 60 – 64%
- F. méně než 60%

I. část Teorie

1. Podstata sebeobrány, její místo v systematice úpolů
2. Osobní sebeobrana – její cíle a znaky
3. Sebeobrana žen – její cíle a znaky
4. Profesní sebeobrana – její cíle a znaky
5. Vznik sebeobránné situace (podle zákona)
6. Faktory zvyšující pravděpodobnost vzniku sebeobránné situace (prostor, čas, komunikace,...)
7. Mrtvý úhel
8. Akční zóna
9. Akční úhel
10. Vzdálenosti (4)
11. Struktura obranné techniky (navázání kontaktu (zkrácení vzdálenosti) – vychýlení – nástup do techniky – kontrola)
12. Taktika v obraně (obrana útokem, obrana následním protiútokem, obrana protiútokem)
13. Zásady obrany proti úchopům
14. Zásady obrany proti úderům
15. Zásady obrany proti objetím
16. Zásady obrany proti škrcením
17. Zásady obrany proti útokům (úchopem, objetím) zezadu
18. Zásady obrany proti kopům
19. Zásady obrany proti ozbrojenému útočníkovi
20. Zásady obrany proti krátké holi
21. Zásady obrany proti noži
22. Zásady obrany proti ohrožování střelnou zbraní
23. Zásady obrany proti dvěma a více útočníkům
24. Zásady obrany v znevýhodněné poloze na zemi
25. Techniky znehybnění (paže, nohy)
26. Techniky otočení ležícího soupeře
27. Odváděcí techniky

28. Techniky úderů v sebeobraně
29. Techniky kopů v sebeobraně
30. Techniky hodů v sebeobraně
31. Techniky škrčení v sebeobraně
32. Techniky pák v sebeobraně
33. Techniky držení v sebeobraně

II. část

Ukázky

Předpokládá se, že techniky budou provedeny dynamicky tak, aby bylo možné sledovat účinnost akce proti útoku rychlému a silnému a využít i dynamické faktory pohybu útočníka a obránce. Důležitá je zde role útočníka, který má být co nejrealističtější. Akci obránce, kterého útočník „předvídá“ jeho pohyby, čeká na svou porážku, jeho útok je příliš pomalý apod., nelze vůbec hodnotit.

Hodnotí se především tyto faktory:

- výběr vhodných technik pro sebeobranu
- struktura techniky
- dynamika, přesnost a plynulost obranné akce
- dodržování zásad obrany
- soulad s právními, etickými apod. normami
- efektivnost obrany (+kontrola vlastních pohybů i útočníka)

1. obrana proti úchopu
2. obrana proti úderu
3. obrana proti objetí
4. obrana proti škrčení
5. obrana proti útoku (úchopem, objetím) zezadu
6. obrana proti kopu
7. obrana proti krátké holi
8. obrana proti noži
9. obrana proti ohrožování střelnou zbraní
10. obrana proti dvěma a více útočníkům
11. obrana v znevýhodněné poloze na zemi

III. část

Ukázky sebeobránných technik podle požadavek zkoušejícího.

Hodnocení:

- stejně jako v II. části
- správná reakce na náhlou změnu útoku