

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.

Metodika nácviku postojů a střehů v různých polohách (obránný a útočný střeh, střeh v
Metodika nácviku pádové techniky vpřed
Metodika nácviku pádové techniky vzad
Metodika nácviku úchopů a objetí
Metodika nácviku držení
Metodika nácviku kopů a úderů
Metodika nácviku hodů
Metodika nácviku pák
Metodika nácviku krytů pažemi, bloků a úhybů nohama
Metodika nácviku úhybů tělem
Metodika nácviku obran proti úchopům
Metodika nácviku obran proti objetí
Metodika nácviku obran proti kopům a úderům
Metodika nácviku obran proti držení
Metodika nácviku obrany ve znevýhodněné poloze
Metodika nácviku verbální a neverbální komunikace v sebeobraně
Metodika nácviku obrany proti nevyžádanému kontaktu (obtěžování, osahávání apod.)

Při zkoušce si student vylosuje dvě témata a jejich zaměření na 1. stupeň ZŠ, 2. stupeň ZŠ nebo SŠ a jedno z témat si vybere.

Praktická část zkoušky spočívá v přípravě na 45 minutovou vyučovací jednotku.

(lehu, apod.)