Seminární práce - Průpravná cvičení v sebeobraně

Student samostatně vypracuje seminární práci zaměřenou na průpravná cviční v sebeobraně. Cílem práce je vypracovat seznam 5 cvičení, jejich zevrubný popis a video záznam.

**Vše zaslat do odevzdávárny v ISu**

do 15. 5. kombinovaní studenti

do 4. 5. prezenční studenti

**Téma:** Dle zadání v ISu

**Rozsah:** 3 - 4 strany (bez titulní strany)

**Struktura:**

1. Úvodní strana:

* Fakulta, katedra, oddělení
* Název práce
* Jméno a UČO autora
* Předmět a vyučující

2. Úvod – cíl a smysl drilů

3. Charakteristika vybraných drilů

4. Popis 5 cvičení na dané téma

6. Bibliografie (seznam použitých informačních zdrojů, dle APA)

Drily:

Jedná se o cyklická cvičení, u kterých dochází k opakování naučené dovednosti s cílem automatizace a následné podvědomé aplikaci v sebeobranné situaci.

Témata:

1. Drily přímých úderů
2. Drily obloukových úderů
3. Drily zvedáků
4. Drily přímých kopů
5. Drily obloukových kopů
6. Drily úhybů
7. Drily krytů
8. Drily vstupů do útoku
9. Drily hodů
10. Drily pák
11. Drily škrcení
12. Drily pádové techniky
13. Drily pro boj na zemi
14. Obranné drily proti úderům
15. Obranné drily proti kopů
16. Obrané drily proti hodům
17. Obranné drily proti pákám
18. Obranné drily proti škrcení
19. Obranné drily proti úchopům za části těla
20. Obrané drily proti úchopům za oděv
21. Drily na rozvoj reakční rychlosti
22. Drily na rozvoj orientační schopnosti
23. Drily na rozvoj taktilní percepce
24. Drily na otužení svalstva
25. Drily na zajištění partnera
26. Drily na udržování vzdáleností