

- 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.)

1.	Metodika nácviku postojů a střehů v různých polohách (obránný a útočný střeh, střeh v lehu, apod.)			
2.	Metodika nácviku pádové techniky vpřed			
3.	Metodika nácviku pádové techniky vzad			
4.	Metodika nácviku úchopů a objetí			
5.	Metodika nácviku držení			
6.	Metodika nácviku kopů a úderů			
7.	Metodika nácviku hodů			
8.	Metodika nácviku pák			
9.	Metodika nácviku krytů pažemi, bloků a úhybů nohama			
10.	Metodika nácviku úhybů tělem			
11.	Metodika nácviku obran proti úchopům			
12.	Metodika nácviku obran proti objetí			
13.	Metodika nácviku obran proti kopům a úderům			
14.	Metodika nácviku obran proti držení			
15.	Metodika nácviku obrany ve znevýhodněné poloze			
16.	Metodika nácviku verbální a neverbální komunikace v sebeobraně			
17.	Metodika nácviku obrany proti nevyžádanému kontaktu (obtěžování, osahávání apod.)			
18.	Metodika nácviku pádové techniky stranou			