

## Teze k předmětu Bk/Bp 2128 Sebeobrana II

Jarní semestr 2016

### Výstupy z učení

Na konci kurzu student:

1. zná a dokáže předvést i aplikovat základní úpolovou techniku, zejména: postoje a střehy, přemístění, úhyby tělem, kryty HK, DK, údery, kopy, hody, držení, páky, přetáčení útočnicka na zemi, odváděcí techniky, boj na zemi, boj se zbraněmi, obrany proti všem výše uvedeným technikám.
2. Rozumí teorii sebeobran, zná hlavní systémy/školy/směry výcviku sebeobran.
3. Umí sestavit a organizovat učební jednotku, pracovat s klientem, volit vhodné komunikační prostředky, vysvětlovat techniku a taktiku sebeobran, vést skupinu studentů k dosáhnutí učebního cíle.

### Požadavky k ukončení předmětu

1. Teoretická část – ústní zkouška podle zadaných okruhů otázek
2. Praktická část – obrany proti zadaným útokům

#### Ad. 1. Teoretická část – okruhy otázek:

- Definice sebeobran, zařazení sebeobran v systematice úpolů, dělení sebeobran. Termíny spojené s výcvikem sebeobran v cizích jazycích.
- Právní aspekty sebeobran (okolnosti vylučující protiprávnost činu, meze nutné obrany).
- Paradoxy v přípravě k sebeobraně.
- Kompetence k sebeobraně, výkon v sebeobraně.
- Trénink v sebeobraně, složky tréninku, zásady tréninku podle Wagnera.
- Psychologická příprava v sebeobraně – teorie konfliktu.
- Psychologická příprava v sebeobraně – stres, adaptační syndrom, reakce na ohrožení.
- Psychologická příprava v sebeobraně – Cooperova škála ostražitosti.
- Psychologická příprava v sebeobraně – Cooperovy psychologické principy sebeobran.
- Strategie a taktika v sebeobraně – definice, sestavení strategického plánu.
- Strategie a taktika v sebeobraně – posouzení hrozby.
- Strategie a taktika v sebeobraně – faktory střetnutí.
- Strategie a taktika v sebeobraně – cyklus konfliktu.
- Strategie a taktika v sebeobraně – žebřík použití síly.
- Strategie a taktika v sebeobraně – načasování obrany.
- Technická příprava v sebeobraně – definice a dělení technických prostředků.
- Technická příprava v sebeobraně – definice a dělení střehů.
- Kondiční příprava v sebeobraně – definice, dělení, kondiční programy.
- Sebeobrana žen a dívek – specifika cílové skupiny, principy tréninku.
- Sebeobrana specifických skupin (děti, senioři apod.) - specifika cílové skupiny, principy tréninku.
- Postavení sebeobran v primární, sekundární a terciální prevenci kriminality

#### Informační zdroje:

<http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps11/sebeob/web/index.html>

<http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana>

## **Ad. 2. Praktická část – obrany**

1. obrana proti úchopu
2. obrana proti objetí
3. obrana proti škrcení
4. obrana proti útoku (úchopem, objetím, škrcením) zezadu
5. obrana proti úderu
6. obrana proti kopu
7. obrana proti dvěma a více útočníkům
8. obrana v znevýhodněné poloze na zemi (stojící útočník)
9. obrana v znevýhodněné poloze na zemi (klečící/ležící útočník)
10. obrana proti krátké tyčovité zbrani
11. obrana proti dlouhé tyčovité zbrani
12. obrana proti noži
13. obrana proti ohrožování střelnou zbraní
14. čtyři obrany proti předem nesmluveným útokům

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 útočí realisticky. Akci obránce, jehož útočník „předvídá“ 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)