**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 sebeobrany, 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 sebeobranné situace (podle zákona)
6. Faktory zvyšující pravděpodobnost vzniku sebeobranné 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. Techniky znehybnění (paže, nohy)
20. Techniky otočení ležícího soupeře
21. Odváděcí techniky
22. Techniky úderů v sebeobraně
23. Techniky kopů v sebeobraně
24. Techniky hodů v sebeobraně
25. Techniky škrcení v sebeobraně
26. Techniky pák v sebeobraně
27. Techniky držení v sebeobraně

**II. část**

**Ukázky technik otočení ležícího soupeře a odváděcí techniky:**

A. Otočení ležícího soupeře a zakleknutí
   - základní způsob přes loket
   - přes loket při natažené paži
   - přes loket při ohnuté paži
   - přes zápěstí tažením
   - přes loket když útočník vstává (2 varianty)
   - otočení přes dolní končetinu (2 varianty)
   - zajištění ze strany od hlavy, v lehu na břiše (ruce za záda)

B. Odváděcí techniky
   - přes páku na loket v držení nad útočníkovou paží (kan nuki gatame)
   - přes páku na zápěstí v držení pod útočníkovou paží (hiji mage hikitate)
   - přes páku na zápěstí v držení za útočníkův palec (hiji mage hikitate)
   - přes páku na loket z vnitřní strany, útočník předklonu (ude garami)
   - přes páku na paži s držením za útočníkův límec (šiho nage)

**III. část**

Ukázky obran proti uvedeným 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 má být co nejrealističtější. Akci obránce, kterého útočník „předvídá“ jeho pohyby, čeká na svou porážku, jeho útok je příliš pomalý apod., nelze vůbec hodnotit.

1. obrana proti úchopu
2. obrana proti objetí
3. obrana proti škrcení
4. obrana proti útoku (úchopem, objetím) zezadu
5. obrana proti úderu
6. obrana proti kopu
7. obrana ve znevýhodněné poloze na zemi

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)