**Rozpis otázek k Teorii sebeobrany**

Student si vybere jednu otázku z obecné teorie (A) a jednu otázku ze systémů sebeobrany (B)

1. **Obecné teorie**
2. Evoluce filozofického rámce výcviku
3. Komponenty výcviku v sebeobraně
4. Vývoj teorie sebeobrany v Česku do 2. sv.v.
5. Vývoj teorie sebeobrany v Česku po 2. sv.v.
6. Česká literatura o sebeobraně
7. Úkorné situace (Špička, Novák)
8. Sindefendologie, batalagologie, sinprotektologie (Špička, Novák)
9. Kvazisignální, multisignální, monosignální a antisignální teorie boje (Špička, Novák)
10. Teorie sebeobrany v bojových uměních (aikidó, džúdó karate)
11. Kritický pohled na populární rozdíly sportovního boje, sebeobrany a boje k přežití
12. Teorie současných systémů sebeobrany - faktory získání vlivu, evoluční princip v systémech sebeobrany
13. Cyklus O.O.D.A.
14. Aplikace cyklu konfliktu v sebeobraně (podle Jima Wagnera)
15. Žebřík použití síly
16. Kondiční příprava v sebeobraně (CrossFit, CombatConditioning,...)
17. Modelové situace v sebeobraně
18. Definice sebeobrany a souvisejících pojmů
19. Barevné škály v sebeobraně (Cooper, Dimitri, atd.)
20. Strategický plán v sebeobraně
21. Posouzení hrozby
22. Taktické zásady v různých prostředích
23. Základní a vedlejší faktory střetnutí
24. Načasování obrany
25. Fáze obrany
26. Technické prostředky v sebeobraně (beze zbraně)
27. Technické prostředky v sebeobraně (se zbraněmi)
28. Vzdálenosti v sebeobraně
29. Střeh (systematika a funkce)
30. Právní aspekty sebeobrany
31. Fáze výcviku v sebeobraně
32. Psychologická příprava a bojová připravenost
33. Optimalizace výkonu v sebeobraně
34. Stresové situace a poplachová reakce v sebeobraně
35. **Systémy sebeobrany**
36. Reality Based (Personal Protection) System – Jim Wagner
37. S.P.E.A.R. system – Tony Blauer
38. Keysi fighting method – Justo Diegues Serrano, Andy Norman
39. Krav maga – Imi Sde-Or
40. ISR Matrix – Luis Gutierrez
41. C.S.P.T. – Demi Barbito
42. Suarez International – Gabe Suarez
43. Dynamic Combat – Richard Ryan
44. Senshido – Richard Dimitri
45. Shivworks
46. Urban Combatives – Lee Morrison
47. FAST Defense – Bill Kipp
48. Geoff Thompson
49. Dave Grossman (Killology Research Group, Warrior Science Group)
50. FISFO
51. BlitzDefence
52. Boevoe sambo
53. Contemporary fighting arts - Sammy Franco
54. Crazy Monkey Defense - Rodney King
55. MCS MUSADO
56. Kapap - Avi Nardia
57. Comprehensive Fighting Systems (COMFIST) - Chad McBroom
58. C.O.B.R.A. - Chris Sutton
59. R.A.D. Systems - Lawrence N. Nadeau