

## Teze k předmětu nk2279 Osobní sebeobrana

### Požadavky k ukončení předmětu

1. Praktická část: obrany
2. Praktická část: celomotorický test

### Ad. 1. 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)

Ad. 2. Praktická část: celomotorický test

Celomotorický test v sebeobraně

FSpS Podzim 2012

5	4	4	4	4	4	4	3
6						2	
7					2		
8	9	9	9	2			
			2	9			
		2			9		
12	2					9	
1	11	11	11	11	11	11	10

Popis stanišť a přechodů mezi nimi

1	start ze sedu zády ke směru pohybu, zvednutím vzad a otočení	9	běh vpřed
2	pády vpřed	10	5 x hod panákem (5 různých technik)
3	pavouk (10 x změna polohy vlevo, 10 x změna polohy vpravo)	11	"kačenky"
4	pády vzad	12	1 x lano bez přírazu (muži), 1 x lano s přírazem (ženy), časomíra se zastavuje v okamžiku doskoku na zem
5	10 x nízký obloukový kop pravou DK		
6	20 x přímý úder + běh na místě		
7	10 x nízký obloukový kop levou DK		
8	20 x obloukový úder		