

Vážené kolegyně a kolegové,

v tomto dokumentu zasílám link a na studijní materiály, které slouží nejen k podpoře vašeho studia, ale především k úspěšnému ukončení předmětu pb2116 a pk 2116 **Sebeobrana I**.

Dále ve studijních materiálech naleznete povinnou literaturu. Jde o knihu od aurora Zdeňka Náchodského s názvem Nebojte se bránit.

Studijní podklady:

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

V záložce sebeobrana, následně v kategorii 7. Technické prostředky, najdete video podporu k přetáčení a odvádění, což je zápočtový požadavek.

Co se týče vybavení na praktickou výuku, tak je nutné si zajistit:

- Chráníč chrupu,
- Chráníč genitálií,
- Chrániče holení,
- MMA rukavice.

Další chrániče a ochranné vybavení je dle vašeho uvážení.

Přeji všem mnoho úspěchů v předmětu **Sebeobrana I**.