

## Seminární práce – Průpravná cvičení v sebeobraně

Student samostatně vypracuje práci zaměřenou na průpravná cvičení v sebeobraně. Cílem práce je vypracovat seznam 5 cvičení, zevrubný popis cvičení a následné přenesení na video záznam.

**Vše zaslat do odevzdáárny v předmětu s názvem průpravná cvičení v sebeobraně.**

do 29. 01. 2024

**Téma:** Dle zadání v ISU

**Formát:** Písmo Times New Roman 12 b. Řádkování 1,5. Zarovnání odstavců do bloku.

**Rozsah:** min. 3 - 4 strany A4.

**Struktura:**

1. Úvodní strana:

- Fakulta, katedra, oddělení
- Název práce
- Jméno a UČO autora
- Předmět a vyučující

2. Úvod – cíl a smysl drilů

3. Charakteristika vybraných drilů

4. Popis 5 cvičení na dané téma

6. Bibliografie (seznam použitých informačních zdrojů, dle APA)

Drily:

Jedná se o cyklická cvičení, kde dochází k opakování naučené dovednosti s cílem automatizace a následné podvědomé aplikaci v sebeobraně situaci.

Témata:

- 1- Drily přímých úderů
- 2- Drily obloukových úderů
- 3- Drily zvedáků
- 4- Drily přímých kopů
- 5- Drily obloukových kopů
- 6- Drily úhybů
- 7- Drily krytů
- 8- Drily vstupů do útoku
- 9- Drily hodů
- 10- Drily pák
- 11- Drily škrčení
- 12- Drily pádové techniky
- 13- Drily pro boj na zemi
- 14- Obranné drily proti úderům
- 15- Obranné drily proti kopům
- 16- Obranné drily proti hodům
- 17- Obranné drily proti pákám
- 18- Obranné drily proti škrčení
- 19- Obranné drily proti úchopům za části těla
- 20- Obranné drily proti úchopům za oděv
- 21- Drily na rozvoj reakční rychlosti
- 22- Drily na rozvoj orientační schopnosti
- 23- Drily na rozvoj taktilní percepce
- 24- Drily na otužení svalstva
- 25- Drily na zajištění partnera
- 26- Drily na udržování vzdáleností