

SEBEOBRANA

témata k praktické maturitní zkoušce

ČÁST 1.

Blok 1. Pády jako reakce na útok

1. Pád vpřed na místě po útoku zezadu
2. Pád vzad na místě po útoku zepředu
3. Pád vpřed s odvalením po útoku zezadu
4. Pád vzad po útoku zepředu

Blok 2. Údery sebeobran

5. Přímé údery
6. Obloukové údery
7. Kládiové údery
8. Údery loktem

Blok 3. Kopy sebeobran

9. Přímý kop
10. Kyvadlový kop
11. Obloukový kop
12. Kop kolene

Blok 4. Teleskopický obušek

13. Údery teleskopickým obuškem
14. Odvedení pomocí teleskopického obušku
15. Donucovací techniky pomocí teleskopického obušku

ČÁST 2.

Blok 5. Obrana proti úchopům a škrcení

1. Obrana proti obejmutí zezadu pod rukama
2. Obrana proti obejmutí zezadu přes ruce
3. Obrana proti škrcení zepředu
4. Obrana proti škrcení ze strany
5. Obrana proti škrcení zezadu

Blok 6. Porazy s přípravou na poutání

6. Poraz za hlavu zepředu
7. Poraz za hlavu zezadu
8. Poraz za hlavu z klinče
9. Poraz za nohy
10. Velký vnější poraz

Blok 7. Obrana proti útokům zbraní (předmět, tyč, zbraň bodná, sečná)

11. Obrana proti útoku zbraní vedeným z vrchu
12. Obrana proti útoku zbraní vedeným z boku
13. Obrana proti útoku vedeným bodnutím spodem

Blok 8. Odváděcí techniky

14. Odvedení pomocí škrcení
15. Odvedení pomocí ramenního klíče

Schváleno předmětovou komisí 27. 8. 2024