

# **SEBEOBRANA**

## **témata k praktické maturitní zkoušce**

### **ČÁST I.**

#### **Blok 1: pádové techniky**

1. Pád vpřed na předloktí s napadením
2. Pád vpřed s kotoulem s napadením
3. Pád vzad s napadením
4. Pád na bok s napadením
5. Pád vzad s kotoulem s napadením

#### **Blok 2: techniky úderů a kopů**

1. Úder přímý
2. Kop čelní
3. Boční kop

#### **Blok 3: obrany proti úchopům za paže a za oděv**

1. Úchop za jednu paži na stejné straně
2. Úchop za jednu paži na opačné straně
3. Úchop za obě paže
4. Úchop za oděv jednou rukou
5. Úchop za oděv oběma rukama

#### **Blok 4: obrany proti obejmutí**

1. Obrana proti obejmutí přes paže
2. Obrana proti obejmutí pod pažemi

### **ČÁST II.**

#### **Blok 5: obrany proti škrcení**

1. Škrcení na dálku zepředu
2. Škrcení na dálku z boku
3. Škrcení na dálku zezadu
4. Škrcení na krátko z boku (kravata)
5. Škrcení na krátko zezadu jednoruč
6. Škrcení na krátko zezadu obouruč

#### **Blok 6: obrany proti chladným zbraním**

1. Útok nožem (předmětem) na horní pásmo
2. Útok nožem (předmětem) na střední pásmo
3. Útok nožem (předmětem) na spodní pásmo
4. Máchání nožem (předmětem)
5. Nůž na krku

## **Blok 7: obrany proti palným zbraním**

1. Zbraň míří na horní pásmo zepředu
2. Zbraň míří na horní pásmo zezadu
3. Zbraň míří na střední pásmo zepředu
4. Zbraň míří na střední pásmo zezadu

## **PRŮBĚH PRAKTICKÉ ZKOUŠKY:**

- Žák si losováním vybírá první téma z Části I. z bloku 1 až 4 a druhé téma z Části II. z bloku 5 až 7.
- Zkouška spočívá v předvedení praktické ukázky demonstrující zvolené téma.
- Na vylosování, rozcvičení a demonstraci prvků sebeobrany bude mít každá skupina dvojic (4 dvojice) 60 minut.

## **KRITÉRIA HODNOCENÍ:**

- 1 (výborně)** demonstrace technik je provedená bez chyb,
- 2 (chvalitebně)** demonstrace technik je provedená s chybami, které ale nemají vliv na požadovanou účelnost provedení,
- 3 (dobře)** žák zvolené technik zvládá s chybami, které mají vliv na účelnost provedení,
- 4 (dostatečně)** žák jednu ze zvolených technik nezvládá, nebo se v obou technikách vyskytují chyby mající podstatný negativní vliv na účelnost provedení,
- 5 (nedostatečně)** žák nezvládá ani jednu ze zvolených technik.

Schváleno odbornou skupinou 27. června 2022