

SEBEOBRAHA

témata k praktické maturitní zkoušce

TÉMA:

ČÁST I.

Blok 1:	Pády jako reakce na útok	zvolené téma označte křížkem ✕	body	známka
	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 s odvalením po útoku zepředu		

Blok 2: Údery sebeobrány

5	Přímé údery			
6	Obloukové údery			
7	Kladivové údery			
8	Údery loktem			

Blok 3: Kopy sebeobrány

9	Přímý kop			
10	Kyvadlový kop			
11	Obloukový kop			
12	Kop kolenem			

Blok 4: Obrana proti obejmutí

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

ČÁST II.

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: Obrany proti chladným zbraním

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 zboku			
13	Obrana proti útoku vedeným bodnutím spodem			

Blok 8: Odváděcí techniky

14	Odvedení pomocí škrcení			
15	Odvedení pomocí ramenního klinče			

Schváleno odbornou skupinou 29. srpna 2025