

SEBEOBRANA

datum	
jméno a příjmení	
třída	

ČÁST I.

Blok 1:	Pády jako reakce na útok	zvolené téma označte křížkem a doplňte body a známku	x	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 sebeobrany

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

Blok 3: Kopy sebeobrany

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 shora			
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			

Celkem body		
Celková známka		