



TRIVIS - SŠV a VOŠ bezpečnosti silniční dopravy Jihlava, s.r.o.

Brněnská 2386/68, 586 01 Jihlava,

IČO 27 71 12 34, tel./fax: 567 215 764

email: jihlava@trivis.cz, www.trivisjihlava.cz

Praktická zkouška - SEBEOBRANA **MATURITNÍ OKRUHY**

Školní rok: 2024/2025

Určeno: pro všechny studenty 4. ročníku

1. Základní techniky
1.1 Pádová technika
Pády kotoulem (vpřed a vzad) - do bojového postoje (volně, s překážkou)
Pády přímé (vpřed a vzad) - s přechodem do bojového postoje (ve dvojici)
1.2 Úderová technika
Přímé údery přední i zadní rukou - pěstí
Přímé údery přední i zadní rukou - patkou dlaně
Boční údery (háky) na horní a střední pásmo
Spodní údery (zvedáky) na horní a střední pásmo
Údery loktem do různých směrů (boční, spodní, vzad) - velká lapa
1.3 Technika kopů
Přímý kop z přední i zadní nohy
Spodní kyvadlový kop z přední i zadní nohy
Přímý kop kolenem z přední i zadní nohy
Obloukový kop z přední i zadní nohy

Poznámka: Úderové techniky i kopy se provádějí z pohybu - s přísunem (překrokem) a odsunem (překrokem) z obou střeňů (postojů)

2. Techniky

2. 1. Techniky proti úchopu

1	Obrana proti držení za oděv (rdoušení) - aktivní obrana napadeného
2	Obrana při uchopení za oděv s použitím páky na loket (znehynění na zemi) - obě strany
3	Obrana při uchopení za oděv s použitím páky na zápěstí (znehynění na zemi)- obě strany
4	Obrana proti držení zezadu přes paže - uvolnění a protiútok
5	Obrana proti držení zezadu pod pažemi - uvolnění a protiútok
6	Obrana při obejmutí krku „kravata“ - uvolnění a protiútok

2. 2. Techniky proti aktivnímu útoku

1	Obrana horního pásma proti úderu a aktivní protiútok
2	Obrana středního pásma proti úderu a aktivní protiútok
3	Obrana dolního pásma proti přímému kopu a aktivní protiútok
4	Obrana proti bočnímu úderu (háku) na hlavu úhybem, ponořením a aktivní protiútok
5	Aktivní obrana proti pokusu o uchopení zepředu oběma rukama

3. Poutání

1.	Poutání vleže
2.	Poutání ve stoji

4. Vlastní technika

1.	Vlastní technika - využití procvičených cviků a technik
----	---