

Maturitní témata profilové části - Sebeobrana

Školní rok: 2022/2023

Období: jarní a podzimní zkušební období

Kód oboru vzdělávání, obor vzdělávání: 68-42-M/01, Bezpečnostně právní činnost

Třída: Z4

Název zkoušky: Sebeobrana

Forma zkoušky: Praktická zkouška

1. a) Čelní postoj, změna postoje na místě, přesun v postoji vpřed i vzad, přísun a odsun.
b) Úderové techniky, kombinace úderů na lapy (předvést dvě kombinace).
c) Odváděcí páky, figurant sedí na židli, provést nasazení odváděcí paky a odvést v páce, cca dva až tři metry.
2. a) Pád vpřed, předvést pád vpřed přes pravou a levou ruku.
b) Obrana proti přímému kopu na střední pásmo, na levou i pravou stranu.
c) Základy obrany proti noži a jeho využití v sebeobraně, obrana proti bodnutí nožem shora.
3. a) Pád vzad, předvést pád vzad přes pravé a levé rameno.
b) Obrana proti úchopu jednou rukou, útočnick uchopí obránce za jednu ruku a snaží se ho odvést.
c) Technika poutání, obránce svede útočnicka na zem a provede přípravu na poutání.
4. a) Základní techniky boje na zemi, obránce předvede čtyři techniky boje na zemi.
b) Obrana proti tyčovitým předmětům a jejich využití pro vlastní obranu, obránce předvede obranu proti útoku tyčí shora.
c) Využití předmětů denní potřeby pro vlastní obranu, útočnick uchopí obránce za oděv a ten provede obranu pomocí předmětu (brýle, propiska, čepice apod.).
5. a) Pákové techniky, provést páku na zápěstí (zevnitř ven – zvrátka) a páku na zápěstí (zvenku dovnitř – protizvrátka), na pravou i levou ruku.
b) Obrana proti přímému úderu na hlavu.
c) Obrana proti tyčovitým předmětům a jejich využití pro vlastní obranu, obránce předvede obranu proti útoku tyčí shora.
6. a) Technika přehození, obránce předvede přehoz přes nohu (držení v podpaží) na pravou i levou stranu.
b) Technika poutání ve stoje, útočnick stojí čelem k obránce, obránce za využití příkazů útočnicka otočí a provede přípravu na poutání u stěny.
c) Obrana proti držení a škrčení při napadení zezadu, útočnick provede škrčení v boční kravatě, obránce provede svedení na zem a přípravu na poutání.
7. a) Techniky porazů, obránce předvede čelní a vnitřní poraz.
b) Kombinace úderů a kopů na lapy (předvést dvě kombinace).
c) Obrana proti držení a škrčení při napadení zezadu, útočnick napadne obránce zezadu úchopem pod rukama, obránce provede vyproštění z úchopu pomocí úderů a kopů.

8. a) Techniky kopů, předvést přímý kop na střední pásmo, obloukový kop na stehno a přímý kop kolenem na střední pásmo za využití úderové lapy.
b) Předvedení technik úderů s tyčí nebo obuškem na horní, střední a spodní pásmo.
c) Obránce provede odvedení útočnicka, který sedí na topení v policejním odváděcím klíči (před nasazením páky jsou slovní výzvy).
9. a) Obrana proti přímému kopu na střední pásmo, útočník provede kop na střední pásmo, obránce za využití krytu a úderových technik provede svedení na zem.
b) Technika přehození, obránce předvede přehození přes nohu (držení v podpaží) na pravou i levou stranu.
c) Obrana proti tyčovitým předmětům, útočník provede dva údery s tyčí (vnější a vnitřní), obránce před prvním úderem ustoupí a provádí obranu při druhém úderu, technika končí svedením útočnicka na zem a odebráním tyče.
10. a) Techniky podmetů, předvést vnější, vnitřní podmet a podmet s vychýlením soupeře s podmetením (nebo proslápnutím) v oblasti kolene.
b) Obrana proti úderům, předvést obranu proti vnějšímu háku na hlavu s následným využitím úderů a kopů nebo jejich kombinací.
c) Obrana proti držení zepředu, útočník napadne obránce úchopem za oděv a snaží se provést úder hlavou, obránce provede blokování a za pomoci kopů a úderů se vyprostí.
11. a) Technika škrcení, předvést techniku škrcení jednou rukou a dvěma rukama (ve stoje).
b) Obrana proti napadení více útočnickými, jeden útočník drží obránce zezadu přes ruce, druhý útočník zepředu provádí úder rukou na hlavu, obránce kopem zneškodní útočnicka zepředu a pomoci úderů a přehození přes nohu zneškodní útočnicka zezadu.
c) Základy obrany proti noži, obrana proti přímému bodnutí nožem na střední pásmo.
12. a) Čelní postoj, změna postoje na místě, přesun v postoji vpřed i vzad, přísun a odsun.
b) Provést čelní poraz, následně nasadit páku na kotník, přetočit útočnicka na břicho a provést založení nohou do klíče.
c) Základy obrany proti noži, útočník vyhrožuje napřaženým nožem v oblasti hrudníku, obránce provede odzbrojení za pomoci úderů a kopů.
13. a) Techniky podmetů, předvést vnější, vnitřní podmet a podmet s vychýlením soupeře s podmetením (nebo proslápnutím) v oblasti kolene.
b) Obrana proti úderům, útočník provede dva údery háky na hlavu, obránce provede kryty a situaci řeší za pomoci úderů, kopů nebo porazu.
c) Základy obrany proti noži, obrana proti vnějšímu seknutí nožem.
14. a) Obránce provede svedení útočnicka na zem v pákové technice a na zemi provede jeho znehybnění.
b) Obrana proti držení za ruku zepředu, vyproštění z úchopu a svedení na zem nebo řešení úderovou technikou.
c) Základy obrany proti noži, útočník drží obránce nůž pod krkem, obránce provede odzbrojení za pomoci chvatů a úderů.
15. a) Předvedení technik úderů a kopů na lapy (přímé údery a kopy, obloukové údery a kopy).
b) Obrana proti napadení zepředu, útočník provede pokus o úchop oběma rukama, obránce reaguje krytem a následně za použití chvatů, úderů a kopů svede útočnicka na zem.
c) Základy obrany proti noži, útočník vyhrožuje napřaženým nožem v oblasti hrudníku, obránce provede odzbrojení za pomoci úderů a kopů.
16. a) Předvést páku na kotník, přetočení útočnicka na břicho a založení nohou do klíče.

- b) Využití obušku, tonfy nebo tyče pro vlastní obranu, útočník uchopí obránce za oděv jednou rukou, obránce provede za pomoci tyčovitého předmětu svedení útočníka na zem a znehybní ho.
- c) Obrana s tyčovitým předmětem, útočník provádí napadení s tyčí shora, obránce s tyčí, obuškem nebo tonfou provede kryt s úhybem a následným svedením na zem.
- 17.** a) Předvést pád vpřed a vzad s využitím energie do postoje.
- b) Obrana proti napadení zezadu, útočník sevře obránce zezadu přes ruce, obránce provede navolnění a za využití techniky přehození útočníka hodí na zem.
- c) Využití obušku, tonfy nebo tyče pro vlastní obranu, útočník uchopí obránce za oděv oběma rukama, obránce provede za pomoci tyčovitého předmětu vyproštění z úchopu.
- 18.** a) Technika rdoušení zezadu, předvést nasazení americké kravaty a japonského klíče.
- b) Obrana proti úderům, předvést obranu proti vnějšímu háku na hlavu s následným využitím úderů a kopů nebo jejich kombinací.
- c) Obrana s tyčovitým předmětem, útočník provede vnitřní úder tyčí, obránce provede kryt a údery tyčí provede odzbrojení útočníka.
- 19.** a) Technika rdoušení oděvem, předvést rdoušení pomocí klop oděvu (dvě techniky).
- b) Obrana proti napadení zezadu, útočník škrtní obránce zezadu prsty, obránce za využití chvatů, úderů a kopů provede vyproštění.
- c) Základní techniky boje na zemi, předvést minimálně čtyři techniky boje na zemi.
- 20.** a) Techniky kopů a jejich aplikace (přímý kop, kop na genitálie, kop kolenem, obloukový kop) na lapy
- b) Obrana proti úderům, předvést obranu proti vnějšímu háku na hlavu s následným využitím úderů a kopů nebo jejich kombinací.
- c) Obrana proti držení a škrcení při napadení zezadu, útočník provede škrcení v boční kravatě, obránce provede svedení na zem a přípravu na poutání.
- 21.** a) Pákové techniky, provést páku na zápěstí (zevnitř ven – zvrátka) a páku na zápěstí (zvenku dovnitř – protizvrátka), na pravou i levou ruku.
- b) Obrana proti napadení zepředu (před uchopením), útočník provede pokus o úchop oběma rukama, obránce reaguje krytem a následně za použití chvatů, úderů a kopů svede útočníka na zem.
- c) Základy obrany proti noži, útočník drží obránci nůž pod krkem, obránce provede odzbrojení za pomoci chvatů a úderů.
- 22.** a) Technika škrcení, předvést techniku škrcení jednou rukou a dvěma rukama (ve stoje).
- b) Provést čelní poraz, následně nasadit páku na kotník, přetočit útočníka na břicho a provést založení nohou do klíče.
- c) Obrana proti tyčovitým předmětům a jejich využití pro vlastní obranu, obránce předvede obranu proti útoku tyčí shora.
- 23.** a) Techniky podmetů, předvést vnější, vnitřní podmet a podmet s vychýlením soupeře s podmetením (nebo prošlápnutím) v oblasti kolene.
- b) Předvedení technik úderů s tyčí nebo obuškem na horní, střední a spodní pásmo.
- c) Odváděcí páky, figurant sedí na židli, provést nasazení odváděcí paky a odvést v páce, cca dva až tři metry.

24. a) Technika přehození, obránce předvede přehoz přes nohu (držení v podpaží) na pravou levou stranu.
b) Obrana proti napadení zezadu, útočník škrtní obránce zezadu prsty, obránce za využití chvatů, úderů a kopů provede vyproštění.
c) Základy obrany proti noži, útočník vyhrožuje napřaženým nožem v oblasti hrudníku, obránce provede odzbrojení za pomoci úderů a kopů.
25. a) Předvést páku na kotník, přetočení útočníka na břicho a založení nohou do klíče.
b) Obrana proti držení za ruku zepředu, vyproštění z úchopu a svedení na zem nebo řešení úderovou technikou.
c) Obrana proti držení zepředu, útočník napadne obránce úchopem za oděv a snaží se provést úder hlavou, obránce provede blokování a za pomoci kopů a úderů se vyprostí.

v Liberci dne 29. 9. 2022



Ing. Roman Bečka
ředitel školy