

## Maturitní témata profilové části - Sebeobrana

**Školní rok:** 2024/2025

**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, útočník uchopí obránce za jednu ruku a snaží se ho odvést.  
c) Technika poutání, obránce svede útočníka 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, útočník 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, útočník stojí čelem k obránce, obránce za využití příkazů útočníka otočí a provede přípravu na poutání u stěny.  
c) Obrana proti držení a škrčení při napadení zezadu, útočník 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, útočník 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, útočnick 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, útočnick 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, útočnick 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 útočnick drží obránce zezadu přes ruce, druhý útočnick 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, útočnick 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, útočnick 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, útočnick 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, útočnick 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, útočnick 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 útočnicka 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 útočnicka 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 útočnicka.
- 19.** a) Technika rdoušení oděvem, předvést rdoušení pomocí klop oděvu (dvě techniky).  
b) Obrana proti napadení zezadu, útočník škrtí 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 útočnicka 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 útočnicka 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 proslápnutím) 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 přehozu, 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 napřáženým 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 řešit 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 25. 9. 2024



Ing. Roman Bečka  
ředitel školy