

Maturitní témata z předmětu Sebeobrana

Studijní obor 68-42-M/01 Bezpečnostně právní činnost
Školní rok 2020 / 2021 – jarní a podzimní období

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 přehozu, obránce předvede přehoz přes nohu (držení v podpaží) na pravou i levou stranu.
b) Technika poutání ve stoje, útočník stojí čelem k obránci, obránce za využití příkazů útočníka otočí a provede přípravu na poutání u stěny.
c) Obrana proti držení a škrcení při napadení zezadu, útočník provede škrcení 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 škrcení 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 přehoz 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 útočnicky, jeden útočnick drží obránce zezadu přes ruce, druhý útočnick zepředu provádí úder rukou na hlavu, obránce kopem zneškodní útočnicka zepředu a pomocí 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 řešit úderovou technikou.
c) Základy obrany proti noži, útočnick drží obránci 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, útočnick uchopí obránce za oděv jednou rukou, obránce provede za pomoci tyčovitého předmětu svedení útočnicka na zem a znehybní ho.
c) Obrana s tyčovitým předmětem, útočnick 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, útočnick 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, útočnick 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, útočnick 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, útočnick 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 – zvratka) a páku na zápěstí (zvenku dovnitř – protizvratka), 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 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 přehození, obránce předvede přehoz přes nohu (držení v podpaží) na pravou i levou stranu.
b) Obrana proti napadení zezadu, útočník škrtí 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 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 vyproští.

Kritéria hodnocení maturitních zkoušek:

- a) technické provedení – hodnotí se znalost a plynulost provedené techniky,
- b) dynamické provedení – hodnotí se, zda technika splnila svůj účel (odvrácení útoku, zneškodnění, znehybnění pro možnost přiložení pout) vhodnost techniky, rychlost, plynulost, jistota, přiměřenost,
- c) hodnocení je dvoustupňové, prospěl – neprospěl,
- d) pokud dojde při provádění technik ke zranění figuranta, je cvičenec, který zranění způsobil hodnocen stupněm – neprospěl.

Průběh maturitních zkoušek:

- a) průpravné cvičení bude prováděno pouze technicky,
- b) techniky sebeobrany se provedou nejdříve technicky a poté budou hned předvedeny dynamicky,
- c) cvičenec má 15 minut na přípravu po obdržení otázek

Forma: praktická zkouška

V Liberci dne 30. 9. 2020



Mgr. Václav Tichý
ředitel školy