

Vážené studentky, vážení studenti,

kurz **Instruktor sebeobran**y je naplánován na dva celé dny **11. - 12. 9. 2024**.

Před začátkem kurzu shrnuji základní informace.

Školení bude probíhat formou přednášky, cvičení, drilů a Vaší teoretické přípravy na didaktické výstupy, které budou mít formu zkoušky. Kromě přednáškové místnosti a tělocvičny bude naším záměrem trénovat i venku, podle aktuálního počasí. Proto si vezměte oblečení vhodné na trénink s možností ušpinění a poškození.

#### **HAMONOGRAM KURZU:**

##### **11. 9. 2024**

8:30-9:30 místnost E34/207

Didaktika sebeobrany, Ekonomika kurzu sebeobrany, lektor: Vít

10:00-12:00 Úpolová tělocvična E34/117 nebo outdoor trénink

Didaktika technických prostředků sebeobrany, lektor: Vít

12:00-13:00 Obědová přestávka

13:00-14:30 Úpolová tělocvična E34/117

Didaktika a komunikace v sebeobraně, lektor: Čihounková

14:45-16:00 Úpolová tělocvična E34/117

Strategie, taktika, psychologie v sebeobraně, lektor: Reguli

##### **12. 9. 2024**

8:30-9:30 místnost E34/207

Právní aspekty sebeobrany, lektor: Novák

10:00-12:00 Úpolová tělocvična E34/117

Modelové situace v sebeobraně, lektor: Reguli

12:00-13:00 Obědová přestávka

13:00-14:30 Úpolová tělocvična E34/117

Kondiční příprava v osobní sebeobraně, lektor: Novák

14:45-16:00 Úpolová tělocvična E34/117

Zkoušení, lektoři: Vít, Reguli, Novák, Čihounková

#### **Na kurz si s sebou vezměte:**

- Psací potřeby, poznámkový blok
- Sportovní oblečení na cvičení na tatami
- Chrániče (suspensor, zuby, prstové rukavice, případně další)
- Oblečení a obuv vhodné k tréninku venku s možností zničení (obuv, kalhoty, tričko, mikina ...)

S přáním pěkného dne lektorský tým.