

Sebeobrana III.

Teze ke zkoušce

Zkouška se skládá ze tří částí. Student musí každou část absolvovat s minimální úspěšností 50%. Výsledná známka je aritmetickým průměrem všech tří hodnocení.

- A. 95 – 100%
- B. 85 – 94%
- C. 75 – 84%
- D. 65 – 74%
- E. 60 – 64%
- F. méně než 60%

I. část – Ukázky

Předpokládá se, že techniky budou provedeny dynamicky tak, aby bylo možné sledovat účinnost akce proti útoku rychlému a silnému a využít i dynamické faktory pohybu útočníka a obránce. Důležitá je zde role útočníka, který má být co nejrealističtější. Akci obránce, kterého útočník „předvídá“ jeho pohyby, čeká na svou porážku, jeho útok je příliš pomalý apod., nelze vůbec hodnotit.

Hodnotí se především tyto faktory:

- výběr vhodných technik pro sebeobranu
- struktura techniky
- dynamika, přesnost a plynulost obranné akce
- dodržování zásad obrany
- soulad s právními, etickými apod. normami
- efektivnost obrany (+ kontrola vlastních pohybů i útočníka)

1. obrana proti úchopu
2. obrana proti úderu
3. obrana proti objetí
4. obrana proti škrcení
5. obrana proti útoku (úchopem, objetím) zezadu
6. obrana proti kopu
7. obrana proti krátké holi
8. obrana proti noži
9. obrana proti ohrožování střelnou zbraní
10. obrana proti dvěma a více útočníkům
11. obrana v znevýhodněné poloze na zemi

II. část – Modelové situace

Řešení modelových sebeobranných situací proti figurantovi s ochrannými prostředky.

Hodnocení:

- stejně jako v I. části
- správná reakce na náhlou změnu útoku

III. část – Didaktický výstup

Samostatné vypracování přípravy na vyučovací/tréninkovou jednotku podle zadání. Předvedení didaktického výstupu v délce 25 min.

Hodnocení:

- výběr vhodných technických prostředků
- kvalita provedení technických prostředků
- kvalita ukázky a vysvětlení učiva
- komunikace se studenty, řízení výuky
- kvalita písemné přípravy