

## **Zápas**

### **I.**

1. Základní úchopy v zápase
2. Příklady způsobu vedení boje v postoji (ř. ř. + v. s.)
3. Příklady způsobu vedení boje v pokleku

### **II. Vybrané chwaty v postoji**

4. Strh záběrem paže shora s vrutem (točená záruč)
5. Přehoz přes záda záběrem paže a šíje (záhlavák)
6. Přehoz přes záda záběrem paže a trupu (bočák)
7. Přehoz přes záda záběrem paže (ruská záruč)
8. Přehoz přes ramena záběrem paže a stehna zevnitř (brovkin)
9. Přehoz přes ramena záběrem paže za zápěstí a šíje shora (havaj)
10. Porazy záběrem nohy (shodné, neshodné, garde)
11. Zvrat záběrem paže a trupu z boku (šnajdr)
12. Opakované chwaty – „čepobití“

### **III. Základní chwaty v pokleku**

13. Překročení jednoduchou podramenní pákou (půlnelson), stejné provedení i při lehu soupeře
14. Překročení podtrhem záběrem vzdálenější paže pod tělem soupeře (školák)
15. Přetočení podbřišním záběrem obouruč (podbřišák)
16. Převrat obráceným záběrem stehna (kladivo)

### **IV. Protichvaty**

17. Obrácený převal (klapačka)
18. Přejít výsedem
19. Obrana proti útoku na nohy

## Judo

1. Osaekomi waza (místo v systematicke technických prostředků juda, principy, základní techniky a jejich variace, přechody, možnosti a limity použití v sebeobraně)
2. Kansecu waza (místo v systematicke technických prostředků juda, principy, základní techniky a jejich variace, techniky v postoji i na zemi, možnosti a limity použití v sebeobraně)
3. Šime waza (místo v systematicke technických prostředků juda, principy, základní techniky a jejich variace, techniky v postoji i na zemi, možnosti a limity použití v sebeobraně)
4. Koši waza (místo v systematicke technických prostředků juda, principy, základní techniky a jejich variace, renraku waza, kaeši waza, možnosti a limity použití v sebeobraně)
5. Aši waza (místo v systematicke technických prostředků juda, principy, základní techniky a jejich variace, renraku waza, kaeši waza, možnosti a limity použití v sebeobraně)
6. Te waza (místo v systematicke technických prostředků juda, principy, základní techniky a jejich variace, renraku waza, kaeši waza, možnosti a limity použití v sebeobraně)
7. Sutemi waza (místo v systematicke technických prostředků juda, principy, základní techniky a jejich variace, renraku waza, kaeši waza, možnosti a limity použití v sebeobraně)
8. Ne waza (principy boje na zemi s ohledem na sebeobranu, boj v znevýhodněné pozici)
9. Gošin džucu (použití technických prostředků juda v sebeobraně)
10. Tokui waza – osobní technika (metody tréninku, použití)

## **Karate**

1. Postoje (tači waza) a střehy (kamae) v karate, jejich použití v sebeobraně.
2. Útočná technika paží – údery (cuki waza). Technika na místě i za pohybu, úderové plochy, použití v sebeobraně.
3. Útočná technika paží – seky (uči waza). Technika na místě i za pohybu, úderové plochy, použití v sebeobraně.
4. Útočná technika nohou – kopy (keri waza). Technika na místě i za pohybu, úderové plochy, použití v sebeobraně.
5. Obranná technika – použití proti úderům, sekům a kopům
6. Technika úhybů (kawaši waza) – použití proti úderům, sekům a kopům
7. Kombinace útočných a obranných technik – nácvik bez partnera i spartnerem (jakusoku kumite)
8. Použití útočných a obranných technik ve volném boji (džiju kumite)
9. Použití technických prostředků karate v sebeobraně – úchopy, objetí, údery a kopy
10. Tokui waza – osobní technika (metody tréninku, použití)

## **Box**

1. Základní údery a obrana proti nim – direkt (přímý přední, zadní)
2. Základní údery a obrana proti nim – spodní úder (zvedák)
3. Základní údery a obrana proti nim – boční úder (hák)
4. Základní obrany jednotlivců (i ve dvojicích) (krytí, srážení, úhyb, ponor, únik)
5. Práce s tréninkovými pomůckami (aparáty: pytle, lapy), stínový boj
6. Základní postoj (levý, pravý střeh; postavení boční, čelní). Přímíst'ování, práce na švihadle
7. Bojové vzdálenosti (3)
8. Kombinace útočných a obranných prostředků
9. Taktika vedení boje v obraně a útoku. Obrana proti různým stylům box. boje
10. Cvičení ve dvojicích - vyšší formy - ostrý sparink, cvičný zápas

## Úpolová gymnastika

1. Dopomoc a záchrana při vybraných cvicích
3. Dřep – kotoul letmo skrčmo s obratem (kotoul do protisměru)
4. Let vzad – vzklopka do dřepu
5. Stoj na hlavě – vzklopka do stoje (dřepu) – 3x opakovaně (pomalé i rychlé skobičky)
6. Přemet odrazem snožmo přes parter
7. Přemet vpřed – vzklopka oporou o hlavu
8. Rondat – kotoul letmo s celým obratem
9. Překot vzad přes záda ve dvojicích
10. Kotoul vzad do stoje na rukou – kolíbka
11. Salto vpřed skrčmo s dopomocí za zápěstí
12. Salto vzad skrčmo odrazem jednož ze třmenu spolucvičence
13. Klek – pád vpřed prohnutě přes hlavu do mostu – opakovaně
14. Stoj – pád do mostu – oporem hlavy – oběh
15. Vlastní sestava – spojení alespoň tří cviků
16. Rozcvička ve dvojicích

## Průpravné úpoly

1. Průpravné úpoly vhodné pro zápas  
(zvláště v. s. a ř. ř.)
2. Průpravné úpoly vhodné pro judo
3. Průpravné úpoly vhodné pro karate
4. Průpravné úpoly vhodné pro box
5. Průpravné úpoly vhodné pro vybraný (jiný) úpolový sport
6. Průpravné úpoly vhodné pro sportovní hry
7. Průpravné úpoly rozvíjející různé kondiční pohybové schopnosti
8. Průpravné úpoly rozvíjející různé koordinační pohybové schopnosti

### Pádová technika

1.	pád vpřed	s převratem	bez zaražení (přez překážku)
2.			se zaražením (úderem)
3.		bez převratu	se zaražením
4.			bez zaražení
5.	pád vzad	s převratem	bez zaražení
6.		bez převratu	se zaražením
7.	pád stranou	se zaražením	
8.	kombinované pády	vzad s pohybovou strukturou pádu vpřed s převratem	
9.		vzad s obratem 180°	
10.		„padající list“	