

Rozpis otázek k Teorii sebeobrany

Student si vybere jednu otázku z obecné teorie (A) a jednu otázku ze systémů sebeobrany (B)

A. Obecné teorie

1. Evoluce filozofického rámce výcviku
2. Komponenty výcviku v sebeobraně
3. Vývoj teorie sebeobrany v Česku do 2. sv.v.
4. Vývoj teorie sebeobrany v Česku po 2. sv.v.
5. Česká literatura o sebeobraně
6. Úkorné situace (Špička, Novák)
7. Sindefendologie, batalagologie, sinprotektologie (Špička, Novák)
8. Kvazisignální, multesignální, monosignální a antisignální teorie boje (Špička, Novák)
9. Teorie sebeobrany v bojových uměních (aikidó, džúdó karate)
10. Kritický pohled na populární rozdíly sportovního boje, sebeobrany a boje k přežití
11. Teorie současných systémů sebeobrany - faktory získání vlivu, evoluční princip v systémech sebeobrany
12. Cyklus O.O.D.A.
13. Aplikace cyklu konfliktu v sebeobraně (podle Jima Wagnera)
14. Žebřík použití síly
15. Kondiční příprava v sebeobraně (CrossFit, CombatConditioning,...)
16. Modelové situace v sebeobraně
17. Definice sebeobrany a souvisejících pojmů
18. Barevné škály v sebeobraně (Cooper, Dimitri, atd.)
19. Strategický plán v sebeobraně
20. Posouzení hrozby
21. Taktické zásady v různých prostředích
22. Základní a vedlejší faktory střetnutí
23. Načasování obrany
24. Fáze obrany
25. Technické prostředky v sebeobraně (beze zbraně)
26. Technické prostředky v sebeobraně (se zbraněmi)
27. Vzdálenosti v sebeobraně
28. Střeh (systematika a funkce)
29. Právní aspekty sebeobrany
30. Fáze výcviku v sebeobraně
31. Psychologická příprava a bojová připravenost
32. Optimalizace výkonu v sebeobraně
33. Stresové situace a poplachová reakce v sebeobraně

B. Systémy sebeobrany

1. Reality Based (Personal Protection) System – Jim Wagner
2. S.P.E.A.R. system – Tony Blauer

3. Keysi fighting method – Justo Diegues Serrano, Andy Norman
4. Krav maga – Imi Sde-Or
5. ISR Matrix – Luis Gutierrez
6. C.S.P.T. – Demi Barbito
7. Suarez International – Gabe Suarez
8. Dynamic Combat – Richard Ryan
9. Senshido – Richard Dimitri
10. Shivworks
11. Urban Combatives – Lee Morrison
12. FAST Defense – Bill Kipp
13. Geoff Thompson
14. Dave Grossman (Killology Research Group, Warrior Science Group)
15. FISFO
16. BlitzDefence
17. Boevoe sambo
18. Contemporary fighting arts - Sammy Franco
19. Crazy Monkey Defense - Rodney King
20. MCS MUSADO
21. Kapap - Avi Nardia
22. Comprehensive Fighting Systems (COMFIST) - Chad McBroom
23. C.O.B.R.A. - Chris Sutton
24. R.A.D. Systems - Lawrence N. Nadeau