

## Rozpis otázek k Teorii sebeobrany

### A. Obecné teorie

1. Evoluce filozofického rámce výcviku
2. Definice sebeobrany (a příbuzných pojmů)
3. Příprava a výkon v sebeobraně
4. Psychologická příprava v sebeobraně
5. Strategický plán v sebeobraně
6. Taktické zásady: známé bezpečné prostředí
7. Taktické zásady: neznámé bezpečné prostředí
8. Taktické zásady: neznámé nebezpečné prostředí
9. Posouzení hrozby a okolnosti vedoucí k násilí
10. Technická příprava v sebeobraně
11. Vzdálenosti v sebeobraně
12. Komponenty výcviku v sebeobraně
13. Kondiční příprava v sebeobraně
14. Vývoj teorie sebeobrany v Česku do 2. sv.v.
15. Vývoj teorie sebeobrany v Česku po 2. sv.v.
16. Vývoj teorie sebeobrany v Česku po 2. sv.v. (Špička, Novák)
17. Teorie sebeobrany v bojových uměních (aikidó, džúdó karate)
18. Teorie současných systémů sebeobrany - faktory získání vlivu, evoluční princip v systémech sebeobrany
19. Rozhodovací proces v sebeobraně (O.O.D.A.)
20. Aplikace cyklu konfliktu v sebeobraně
21. Žebřík použití síly
22. Kondiční příprava v sebeobraně (CrossFit, CombatConditioning,...)
23. Barevné kódy vyhodnocení rizika (semafor, R. Dimitri)
24. Cooperova škála ostražitosti
25. Faktory střetnutí v sebeobraně
26. Načasování obrany
27. Časová osa činností v sebeobraně
28. Modelové situace v sebeobraně
29. Sebeobrana specifických skupin (ženy, děti, senioři, osoby so specifickými potřebami)

### 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. Suarez International – Gabe Suarez
7. Senshido – Richard Dimitri

8. Shivworks
9. Urban Combatives – Lee Morrison
10. FAST Defense – Bill Kipp
11. Geoff Thompson
12. Dave Grossman (Killology Research Group, Warrior Science Group)
13. FISFO
14. BlitzDefence
15. Boevoe sambo
16. Crazy Monkey Defense - Rodney King
17. MCS MUSADO
18. Kapap - Avi Nardia
19. DefenceLab – Andy Norman
20. R.A.D. Systems - Lawrence N. Nadeau