**TRIVIS - Střední škola veřejnoprávní a Vyšší odborná škola prevence kriminality a krizového řízení Praha, s.r.o., Hovorčovická 1281/11, 182 00 Praha 8**

OR vedený městským soudem v Praze, oddíl C, vložka 50353

*Tel.: 233 543 233* [*www.trivispraha.cz*](http://www.trivispraha.cz)*, e-mail: praha@trivis.cz**IČO 25109138*

**Tematické okruhy k SEBEOBRANĚ**

**školní rok 2024/25**

|  |  |
| --- | --- |
| **Číslo okruhu** | **Téma** |
| 1. | **Sebeobrana- opora v zákoně** |
| 2. | **Pádová technika** |
|  | Pád vpřed |
|  | Pád vzad |
| 3. | **Úderová technika** |
|  | Úder loktem |
|  | Přímý úder |
|  | Obloukový úder/hák/zvedák |
| 4. | **Technika kopů** |
|  | Kop kolenem |
|  | Přímý kop |
|  | Boční kop |
|  | Kyvadlový/přímý |
| 5. | **Obrana proti napadení zepředu** |
|  | Prolomení lokte/waki gatame |
|  | Obrana proti uchopení za oděv |
|  | Obejmutí přes ruce/pod rukama |
| 6. | **Obrana proti napadení zezadu** |
|  | Obejmutí/více směrů |
|  | Kravata |
| 7. | **Obrana proti napadení nožem** |
|  | Obrana proti útoku seshora |
|  | Bodnutí spodem |
|  | Vyhrožování nožem |
|  | Obrana proti přímému vpichu |
|  | Obrana proti útoku vnějším obloukem |
|  | Obrana proti útoku vnitřním obloukem |
| 8. | **Obrana teleskopem** |
| 10 | **Prohledámí/pouta** |
| 11 | **Vytažení z vozidla/obrana proti krátké střelné zbrani** |

Zpracovala k 25. 9. 2024 Ředitel: SŠV a VOŠ Trivis Praha

Mgr. Pavel Vašek PaedDr. et Mgr. et Bc. Jan Dalecký, MBA