

Speciální tělesná výchova
Maturitní témata
oboru BPC (68-42-M/01) a oboru BS (68-42-L/51)
na školní rok 2020/2021

Hmaty sebeobrany
Chvaty sebeobrany
Údery sebeobrany
Kopy sebeobrany
Slzotvorné prostředky
Obušek
Pouta, omezení osobní svobody, odebrání zbraně, transport
Střelná zbraň, úder střelnou zbraní, hrozba střelnou zbraní, varovný výstřel
Obrana proti úderům
Obrana proti kopům
Obrana proti úchopům za paže
Obrana proti úchopům za oděv
Obrana proti úchopům za trup a hlavu – obejmutí
Obrana proti úchopům za krk
Obrana proti sečné zbraně - holi (tyčovitým předmětům)
Obrana proti bodné zbraně (noži)
Přechody postoj – zem. Zabezpečování ve dvojici
Mimopostojový boj
Předváděcí a vyváděcí techniky
Postoje (střehy), pohyb, vzdálenosti a časy v sebeobraně
Pády
Kryty – bloky
Obrana proti skupině
Úderové plochy, zásahové plochy, vitální a zranitelná místa
Využití bolesti, vnímavost na bolestivé pocity. První pomoc

V Plzni dne: 1. 9. 2020

Zpracoval: Bc. Petr Gabriel
Schváleno předmětovou komisí: 1. 9. 2020

Schválil: Ředitel školy: Mgr. et Mgr. Václav Laštovka