

# Kroužek sebeobranu 2022/23

cena rok: 1000 Kč

vyučující: Mgr. Michal Snopek

pro koho: nižší i vyšší gymnázium



**PRVNÍ SCHŮZKA PRO ZÁJEMCE VŠECH KATEGORIÍ JE STŘEDA 9. 11. V 9,40 HODIN PŘED KABINETEM TEV č.d. 174**

Nižší gymnázium:

- pravidelné setkávání 1x týdně 45 min. (čas a místo upřesníme na schůzce ve stř 9. 11.)
- bezpečné myšlení + zajímavé příběhy s poučením
- základní úpoly – přetahy, přetlaky, odpory, pády, kotouly + údery a kopy
- průpravné hry a soutěže
- jednoduchý a krátký nácvik technik
- protahování a posilování

Vyšší gymnázium:

- setkávání bude probíhat formou 2 – 3 hodinových seminářů na různých místech a v různých časech jednou za měsíc
- obsah:

setkání 1.:

Kotouly, pády, podmetry, přehozy, obrana na zemi



setkání 2.:

Přehozy, kopy, údery



setkání 3.:

Kopy, údery, jednoduché páky



setkání 4.:

Modelové sebeobrané situace s použitím **HI-GEAR** (ochranný oblek pro nácvik reálné sebeobranu)

setkání 5.:

sebeobrana v tělocvičně



setkání 6.:

sebeobrana a dovednosti nožem a věcmi denní potřeby



setkání 7.:

sebeobrana na



Univerzita obrany

setkání 8.:

sebeobrana a dovednosti tyčí o různých velikostech a jejich modifikace



setkání 9.:

Vzduchová střelba, lukostřelba, hody oštěpem, vrhací hroty

