

SEBAOBRANA I.

Odborný garant: Mgr. Ladislav WZOŠ, MBA.

Dátum	Téma	Prednáša
	Úvod do štúdia sebaobrany bez zbrane, praktický nácvik, čo budeme robiť	Mgr. Ladislav WZOŠ, MBA.
	Prevenčia v sebaobrane, úvodný tréning a jeho častí	
	Nácvik základných techník na mieste /bloky, údery, kopy/ drily, posilňovanie, strečing	
	Nácvik základných techník na mieste /bloky, údery, kopy/ drily, posilňovanie, strečing	
	Stratégia a taktika sebaobrany, /nebezpečné situácie, miesta, charakteristika útočníka, motívy napadnutia	
	Stratégia a taktika sebaobrany, /nebezpečné situácie, miesta, charakteristika útočníka, motívy napadnutia	
	Nácvik základných techník, /bloky, údery, kopy, sparing,	
	Nácvik základných techník vo dvojiciach, drily sparing	
	Nácvik základných techník vo dvojiciach, drily sparing	
január 2023	S k ú š k a za zimný semester	Mgr. L. WZOŠ, MBA.
	Sebaobrana bez zbrane, úderové plochy, ciele útokov	Mgr. Ladislav WZOŠ, MBA.
	Sebaobrana bez zbrane, úderové plochy, ciele útokov, nácvik úderov a kopov do lap a vriec	
	Nácvik základných techník vo dvojiciach v pohybe, drily	
	Nácvik základných techník vo dvojiciach v pohybe, drily	
	Nácvik základných techník vo dvojiciach v pohybe, drily	
	Nácvik úderov a kopov do lap a vriec, otužovanie úderových plôch, sparing	
	Nácvik úderov a kopov do lap a vriec, otužovanie úderových plôch, sparing, posilňovanie, strečing	
	Zopakovanie naučených základných techník na mieste v pohybe, a na citlivé miesto sparing-partnera	
máj 2023	S k ú š k a za letný semester	Mgr. L. WZOŠ, MBA.

Vyučovanie: zvyčajne raz za týždeň jedna vyučovacia hodina popoludní; termíny podľa uvedeného rozpisu, prípadne podľa dohody s vyučujúcim

Učebňa: predbežne budova Inštitútu manažérskych systémov EF UMB na Francisciho 910/8 v Poprade Presné dátumy a miesto budú doplnené.