

Ponuka vzdelávacieho programu: **Sebaobrana pre ženy**

Pobočka UTV:

Poprad

Akademický rok:

2025/2026

Forma štúdia:

prezenčne

Dĺžka štúdia:

2 roky

Ročník:

1.

Odborný garant/lektor:

Mgr. Ladislav Wzoš

	Téma	Počet hodín
1.	Úvod do štúdia sebaobrany bez zbrane, praktický nácvik, plán práce. Prevencia v sebaobrane, úvodný tréning a jeho častí	2
2.	Nácvik základných techník na mieste /bloky, údery, kopy/ drily, posilňovanie, strečing	2
3.	Nácvik základných techník na mieste /bloky, údery, kopy/ drily, posilňovanie, strečing	2
4.	Stratégia a taktika sebaobrany, /nebezpečné situácie, miesta, charakteristika útočníka, motívy napadnutia	2
5.	Stratégia a taktika sebaobrany, /nebezpečné situácie, miesta, charakteristika útočníka, motívy napadnutia	2
6.	Nácvik základných techník, /bloky, údery, kopy, sparing,	2
7.	Nácvik základných techník vo dvojiciach, drily sparing	2
	Skúška za zimný semester	1
8.	Sebaobrana bez zbrane, úderové plochy, ciele útokov	2
9.	Sebaobrana bez zbrane, úderové plochy, ciele útokov, nácvik úderov a kopov do lap a vriec	2
10.	Nácvik základných techník vo dvojiciach v pohybe, drily	2
11.	Nácvik základných techník vo dvojiciach v pohybe, drily	2
12.	Nácvik úderov a kopov do lap a vriec, otužovanie úderových plôch, sparing	2
13.	Nácvik úderov a kopov do lap a vriec, otužovanie úderových plôch, sparing, posilňovanie, strečing	2
14.	Zopakovanie naučených základných techník na mieste v pohybe, a na citlivé miesto sparing-partnera	2
	Skúška za letný semester	1

Ponuka vzdelávacieho programu: **Sebaobrana pre ženy**

Pobočka UTV:

Poprad

Akademický rok:

2025/2026

Forma štúdia:

prezenčne

Dĺžka štúdia:

2 roky

Ročník:

2.

Odborný garant/lektor:

Mgr. Ladislav Wzoš

	Téma	Počet hodín
1.	Úvodná prednáška –zásady sebaobrany opakovanie z prvého ročníka, teoretická časť	2
2.	Nácvik základných techník úderov, kopov vo dvojiciach v pohybe, drily, posilňovanie, strečing	2
3.	Nácvik základných techník úderov, kopov vo dvojiciach v pohybe, drily, posilňovanie, strečing	2
4.	Nácvik základných techník úderov, kopov vo dvojiciach v pohybe, drily, posilňovanie, strečing	2
5.	Aplikácia naučených sebaobranných techník proti najčastejším útokom. Sebaobrana proti uchopeniu držaniu, spredu, zozadu	2
6.	Sebaobrana proti úderom, kopom, držaniu, strčeniu	2
7.	Sebaobrana proti úderom, kopom, škrteniu spredu, zozadu, posilňovanie, strečing	2
	Skúška za zimný semester	1
8.	Aplikácia naučených sebaobranných techník proti najčastejším útokom - ukážky ,vysvetlenie	2
9.	Sebaobrana proti úderom, kopom, škrteniu spredu, zozadu, sparing, úderové lapy, posilňovanie, strečing	2
10.	Sebaobrana proti úderom, kopom, škrteniu spredu, zozadu, sparing, úderové lapy, posilňovanie, strečing	2
11.	Sebaobrana proti úderom, kopom, škrteniu spredu, zozadu, sparing, úderové lapy, posilňovanie, strečing	2
12.	Sebaobrana na zemi / ženy proti znásilneniu/ úderové lapy, posilňovanie, strečing	2
13.	Sebaobrana na zemi /ženy proti znásilneniu/ úderové lapy, posilňovanie, strečing	2
14.	Aplikácia naučených sebaobranných techník proti najčastejším útokom –celá séria	2
	Skúška za letný semester	1