**2. 2. VkZ9**

**Dobrý den deváťáci,**

**tak na začátku druhého pololetí pokračujeme nadále distanční výukou a já vás žádám, abyste si co nejdříve splnili do našeho předmětu úkol z minulé hodiny týkající se první pomoci, nebo si udělali referát k učivu z dnešní hodiny. Neodkládejte to, ať máte čas na hlavní předměty!**

**Všechny vás zdraví Rozsívalová**

**Učivo: Vlastní bezpečnost – sebeobrana**

**Zápis:**

**Sebeobrana = sled úkonů, s jejichž pomocí se napadený snaží zabránit útočníkovi ve způsobení možných tělesných zranění**

**Aktivní – beze zbraně: chvaty, údery, kopy aj.**

**Pasivní: útěk, zavolání policie aj.**

**Sebeobranu dělíme podle reálné použitelnosti na několik typů:**

* **Bojová umění (karate, judo, aikido) – sebeobrana je pouze část výuky, dbá se na trénink mysli a pohybu**
* **Bojové sporty (box, vale tudo, kickbox) – sebeobrana je součástí tréninku, cílem je zvítězit na turnajích a zápasech, dodržují se pravidla**
* **Sebeobrana – nácvik různých vysvobození a držení, obvykle bez pomůcek, vše nacvičováno pouze na dotek**
* **Reálná sebeobrana – nemá žádná pravidla, útočí se na taková místa, která jsou v jiných sportech, obsahující nauku o sebeobraně, zakázána (oči, nos, ústa, rozkrok, koleno); cvičí se v ochranných oblecích, helmách, používají se lapy (úderové pěnové bloky), gumové nože, cvičné obušky apod.**

**Reálná sebeobrana a její pravidla:**

* **Rozhlížet se kolem sebe a vnímat co se kolem mě děje**
* **Kontrolovat co lidé kolem mě dělají, co vytahují z kapes apod.**
* **Pokud to jde, vždy v obranné situaci použít něco, co mi poskytne výhodu nad útočníkem (pepřový sprej, deštník, židle?)**
* **Dodržovat si bezpečný odstup od pachatele (udává se 1,5 m od útočníka)**
* **Braň se za jakékoliv okolnosti, proti jakémukoliv útoku, čímkoli co máš po ruce a bojuj, jako by ti šlo o život! – od tohoto pravidla odvozujeme další logické myšlenkové pochody**

**Civilní sebeobrana – cíl odrazit útok a utéci do bezpečí, přivolat pomoc**

**Profesní sebeobrana – odrazit útok, zpacifikovat pachatele, omezit jej na osobní svobodě aj.**

**Podívejte se na webové stránky: Sebeobrana pro děti/TelevizeSeznam.cz**