

## MATURITNÍ OKRUHY BPA BRNO

1. Renkoho-waza (Transportní techniky)
2. Tanto - nůž (Obrana proti noži)
3. Dachi-waza (Techniky postojů a jejich aplikace)
4. Tonfa (Obušek s příčnou rukojetí)
5. Bo, Hanbo, obušek (Obrana pomocí obušku, hole a proti nim)
6. Ne-waza (Boj na zemi, mimopostojový boj)
7. Tsuki-waza (Techniky úderů)
8. Sutemi-waza (Techniky strhů)
9. Shime-waza (Techniky škrčení a obrana proti úchopům za krk a hlavu)
10. Ukemi-waza (Techniky pádů)
11. Kansetsu-waza (Techniky prolomení, páčení)
12. Tachi-waza (Techniky hodů)
13. Uke-waza (Techniky bloků, obrana proti úderům a kopům)
14. Uwa-te a Shita-te-waza (Techniky obejmutí, obrana proti úchopům za trup)
15. Obrana proti skupině útočníků
16. Ma-ai a timing (Využití vzdálenosti a času v sebeobraně)
17. Uchi-waza (Techniky seků, úderů po oblouku)
18. Dori-waza (Techniky uvolňování z úchopů za paže a oděv)
19. Pistole (úder střelnou zbraní, hrozba namířenou střelnou zbraní, varovný výstřel, obrana proti zbraní, odebrání zbraně)
20. Úderové plochy, vitální body a využití bolesti v sebeobraně
21. Kuzushi - waza (Techniky vychýlení)
22. Zneškodnění útočníka pomocí technických obranných prostředků (slzotvorné prostředky, elektrické paralyzéry, intenzivní svítlny, pouta)
23. Te-ate-waza a Ashi-ate-waza (Údery a kopy na krátkou vzdálenost)
24. Přejechy postoj - zem
25. Kogeki-keri-waza (Techniky kopů)

Zpracoval: Ing. Milan HAŠKA, Ph.D.

Oponoval: Aleš RÓTH

Schválil ředitel školy: Mgr. Ivo MACHÁT, Ph.D.