

Speciální tělesná výchova – Maturitní okruhy denní studium 2021

1. a) **Renkoho-waza (Transportní techniky)**
b) Heian-shodan
2. a) **Dachi-waza (Techniky postojů a jejich aplikace)**
b) Ukemi-waza
3. a) **Tonfa (Obušek s příčnou rukojetí)**
b) Shiho-keri
4. a) **Bo, Hanbo (Hůl, obušek)**
b) Koshi-waza
5. a) **Ne-waza (Boj na zemi, mimo postojový boj)**
b) Shiho-yoko-geri
6. a) **Tsuki-waza (Techniky úderů)**
b) Ukemi-waza
7. a) **Shime-waza (Techniky škrčení)**
b) Shiho-uchi
8. a) **Ukemi-waza (Techniky pádů)**
b) Shiho-ate-uke + tsuki
9. a) **Kansetsu-waza (Techniky prolomení, páčení)**
b) Heian-shodan
10. a) **Tachi-waza (Techniky hodů a jejich aplikace)**
b) Shiho-nagashi-uke + tsuki
11. a) **Uke-waza (Techniky bloků)**
b) Heian-nidan
12. a) **Dori-waza (Techniky uvolňování z úchopů)**
b) Shiho-gyaku-zuki
13. a) **Ma-ai a timing (Využití vzdáleností a časů v sebeobraně)**
b) Te-waza
14. a) **Uchi-waza (Techniky seků, úderů po oblouku)**
b) Heian-nidan
15. a) **Střelná zbraň**
b) Heian-yondan
16. a) **Úderové plochy, využití bolesti v sebeobraně**
b) Ashi-waza
17. a) **Tanto (nůž) (Obrana proti noži)**
b) Heian-sandan
18. a) **Zneškodnění útočníka pomocí technických prostředků**
b) Shiho-mae-geri
19. a) **Te a Ashi-ate-waza (Údery a kopy na krátkou vzdálenost)**
b) Shichiho-empi-uchi
20. a) **Keri-waza (Techniky kopů)**
b) Osaekomi-waza