

# Pytania na zaliczenie II termin z przedmiotu: **techniki interwencyjne i samoobrona**

---

## **Kierunek studiów: bezpieczeństwo wewnętrzne**

1. Przedstaw i omów postawę czujności i gotowości.
2. Przedstaw i omów postawę gotowości oraz sposoby poruszania się w tej postawie
3. Przedstaw i omów postawę gotowości oraz cios prosty
4. Zademonstruj cios prosty oraz sposoby obrony przed ciosem prostym
5. Zademonstruj i omów kopnięcie na wprost
6. Zademonstruj i omów kopnięcie na wprost oraz sposoby obrony przed tym kopnięciem
7. Zademonstruj i omów kopnięcie po łuku na „udo”
8. Zademonstruj i omów kopnięcie po łuku na „udo” oraz sposoby obrony przed tym kopnięciem
9. Zademonstruj ciąg kilku kopnięć w ruchu
10. Zademonstruj i omów pad w tył
11. Zademonstruj i omów pad w bok
12. Zademonstruj rzut przez podcięcie na obie strony
13. Zademonstruj zastosowanie rzutu przez podcięcie w obronie przed ciosem po łuku
14. Zademonstruj obronę przed chwytem za nadgarstki uchwycone oburącz w dolnym położeniu
15. Zademonstruj obronę przed chwytem za nadgarstki uchwycone oburącz w górnym położeniu
16. Zademonstruj obronę przed chwytem za nadgarstek uchwycony po przekątnej w dolnym położeniu
17. Zademonstruj obronę przed chwytem za ubranie jednorącz przez zastosowanie dźwigni na staw barkowy i łokciowy
18. Zademonstruj obronę przed chwytem za ubranie jednorącz przez zastosowanie podbicie trzymającej ręki, przejściem na „plecy” napastnika i obaleniem w tył
19. Zademonstruj obronę przed chwytem za ubranie jednorącz przez zastosowanie chwyt za łokieć i przewróceniem w bok
20. Zademonstruj obronę przed chwytem za ubranie jednorącz przez zastosowanie zbitcia ręki napastnika i zastosowanie kontrataku
21. Obrona przed uderzeniem kijem z góry poprzez zastosowanie bloku wznoszącego kontrataku
22. Obrona przed uderzeniem kijem z góry poprzez zastosowanie bloku w tzw. koszyczek i wykonanie dźwigni
23. Zademonstruj dowolną dźwignię transportowe z podejściem z przodu
24. Zademonstruj dźwignię transportowe z podejściem z boku
25. Zademonstruj obronę przed zagrożeniem nożem z góry
26. Zademonstruj obronę przed zagrożeniem nożem z dołu
27. Zademonstruj obronę przed zagrożeniem nożem na wprost
28. Zademonstruj dowolną obronę przed zagrożeniem pistoletem z przodu
29. Zademonstruj i omów pozycje czujności i gotowości i użyciem pałki policyjnej typu tonfa
30. Zademonstruj bloki z wykorzystaniem pałki policyjnej typu tonfa
31. Omów budowę pałki policyjnej typu tonfa
32. Omów przypadki zakazu używania środka przymusu bezpośredniego
33. Wskaż wrażliwe miejsca na ciele człowieka oraz dopuszczalne miejsca uderzania pałką policyjną typu tonfa
34. Wskaż wrażliwe miejsca na ciele człowieka oraz miejsca w które dopuszcza się uciski pod postacią dźwigni pałką policyjną typu tonfa