

Zakres materiału z przedmiotu: wychowanie fizyczne z elementami samoobrony

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 zbiccia ręki napastnika i zastosowanie kontrataku