



# MASARYKOVA UNIVERZITA

## UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Vážení přátelé,

nad rámec základního programu U3V vám ve spolupráci s Fakultou sportovních studií Masarykovy univerzity nabízíme krátkodobý kurz:

### Sebeobrana

- Počet účastníků:** maximálně 20 osob  
**Lektor:** PhDr. Michal Vít  
**Termíny:** 22. 3. – přednáška (úterý), 10:55 – 12:25 hod.  
30. 3. – 13. 4. 2011, cvičení, vždy ve středu 9:00 – 10:30 hod.  
(30.3., 6.4., 13.4.)  
**Místo konání:** Univerzitní Kampus v Bohunicích, pavilon A34, učebna č. 203, Hala  
úpolových sportů  
**Cena:** 200,- Kč

Zájemci se mohou přihlásit u Marcely Strmiskové na Studijním odboru RMU, Žerotínovo nám. 9, dveře č. 274.

Zde se také bude vybírat zápisné, které je nutné uhradit před zahájením kurzu.

Pro zařazení do kurzu bude rozhodující datum přihlášení.

Ing. Bc. Barbora Hašková, v.r.  
Manažer pro koordinaci CŽV

PhDr. Bc. Zdenko Reguli, Ph.D.  
odborný garant kurzu



### PŘIHLÁŠKA

### Sebeobrana

Jméno, příjmení, titul:	Datum a místo narození:
Ulice, místo, PSČ:	Telefon, e-mail:
Dosažené vzdělání: <input type="checkbox"/> středoškolské <input type="checkbox"/> vysokoškolské	Datum a podpis:

**Témata:**

1. Právní, psychologické, taktické a technické vymezení sebeobraný
2. Průpravná cvičení pro sebeobranu
3. Pádová technika
4. Taktická příprava v sebeobraně
5. Psychologická příprava v sebeobraně
6. Technická příprava v sebeobraně
7. Nesmrtící obranné prostředky v sebeobraně

**Materiály:**

Frekventanti kurzu obdrží písemně prezentaci v power pointu

**Cvičební úbor:**

volné, sportovní oblečení bez ostrých přezek, šňůrek apod., cvičí se naboso nebo v ponožkách

**Učební výstupy:**

Frekventanti kurzu umí popsat postavení sebeobraný v českém právním systému, uvědomují si rizika spojená s každodenními činnostmi, umí vysvětlit bezpečnostní zásady sloužící k prevenci sebeobraný, umí provést obrany proti základním typům útoků, zná a umí popsat nesmrtící obranné prostředky v sebeobraně