Kurs sebeobrany pro žáky SŠ

**Zaměření kurzu:**

Kurz bude zaměřen na sebeobranu – obranu proti napadení beze zbraně, se zbraní, na základní sebeobranné techniky, sebeobranné prostředky a modelové situace.

**Požadavky:**

Seznámení žáků s problematikou sebeobrany, jak předcházet nebezpečným situacím, základní techniky sebeobrany.

**Specifikace počtu žáků a rozsahu kurzu:**

**Základy pro všechny (teorie)**12 tříd (1. - 3. r. SŠ, 360 žáků) x 45 minut  
- realizace: v běžné výuce, v běžné učebně, možno spojovat skupiny/třídy

**Základy pro všechny (praxe)**12 tříd (1. - 3. r. SŠ, 360 žáků) x 45 minut (2 běhy/týdny, tj. celkem 90 minut)  
- realizace: v hodinách TV, v tělocvičně, malé skupiny

**Pokročilí pro zájemce**cca 90 minut dle zájmu, malé skupiny

**Požadované termíny:**

1. Základy pro všechny – teorie (září)
2. Základy pro všechny – praxe (září/říjen)
3. Pokročilí pro zájemce (říjen/listopad)