

Önvédelem és intézkedéstaktika gyakorlat

9. évfolyam

I. félév

1. Az önvédelmi közelharc meghatározása, pszichológiája, anatómiája, alkalmazása a rendészeti eljárásban.
2. Védekezés támadás, a fizikai törvényszerűségek jelentősége az önvédelemben.
3. Gurulások, esések, alapütések, alaprúgások
4. Léghuszárok megjelenése, fajtái, működése, jellemzői.
5. A célzás, a röppálya elemei, jellemzői
6. Az életkorhoz igazodó fizikai állóképesség

II. félév

7. Ütések, rúgások és azok védelme, hátrítása
8. Testi kényszer alaptechnikái, eszközös támadások hátrítása
9. A pontos lövés feltételei
10. A lögyakorlat elemei, végrehajtásának módja
11. Az életkorhoz igazodó fizikai állóképesség