

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. | Légpuskák 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, hárítása |
| 8. | Testi kényszer alaptechnikái, eszközös támadások hárítása |
| 9. | A pontos lövés feltételei |
| 10. | A lögyakorlat elemei, végrehajtásának módja |
| 11. | Az életkorhoz igazodó fizikai állóképesség |