

SZÉCHENYI ISTVÁN BAPTISTA TECHNIKUM, SZAKKÉPZŐ ISKOLA ÉS GIMNÁZIUM**OSZTÁLYOZÓVIZSGA TÉMAKÖRÖK****TANTÁRGY: ÖNVÉDELEM ÉS INTÉZKEDÉSTAKTIKA GYAKORLAT II.****TANÍTOTT SZAKIRÁNY: KÖZSZOLGÁLATI ÜGYINTÉZŐ 54 345 01****TANÍTOTT ÉVFOLYAM: 10. ÉVFOLYAM, I. FÉLÉV****TANÍTOTT ÓRASZÁM: 104 / ÉV****Önvédelem és közelharc**

Rendszeresen ismételt bemelegítő - bevezető gyakorlatok: futás, lazítás, nyújtás; gurulások, esések, alap ütések és alap rúgások.

Esés- és dobásgyakorlatok.

Bot támadás és véde.

Önvédelem: hajfogás, nyakfogás, csuklófogás.

Ütések: egyenes ütések; köríves ütések.

Védések: fej, test, altest véde.

Rúgások: rúgások térdrel, térdre, lábszárra, gyomorra; egyenes ütés véde

Önvédelem és közelharc fogások gyakorlása

Rendszeresen ismételt bemelegítő - bevezető gyakorlatok: futás, lazítás, nyújtás; gurulások, esések, alap ütések és alap rúgások.

A tanult esések és dobások gyakorlása, elmélyítése

A tanult bot támadás-védések gyakorlása, elmélyítése.

A tanult önvédelmi fogások gyakorlása, elmélyítése.

Ütések, védések, rúgások tanult fogásainak gyakorlása, elmélyítése.

Osztályozó vizsga	gyakorlat	
Időtartam	60p	
Arány az értékelésnél	100%	
A vizsga értékelése		
jeles (5)	90%-tól	
Jó (4)	75%-tól	
Közepes (3)	55%-tól	
Elégséges (2)	40%-tól	
Elégtelen (1)	0-39%-ig	