

SZÉCHENYI ISTVÁN BAPTISTA TECHNIKUM, SZAKKÉPZŐ ISKOLA ÉS GIMNÁZIUM**OSZTÁLYOZÓVIZSGA TÉMAKÖRÖK****TANTÁRGY: ÖNVÉDELEM ÉS INTÉZKEDÉSTAKTIKA GYAKORLAT III.****TANÍTOTT SZAKIRÁNY: KÖZSZOLGÁLATI ÜGYINTÉZŐ 54 345 01****TANÍTOTT ÉVFOLYAM: 12. ÉVFOLYAM, II. FÉLÉV****TANÍTOTT ÓRASZÁM: 36 / ÉV****A testi kényszer alaptechnikái**

Alapfogások: csukló feszítése kifelé, csukló feszítése befelé (nyújtott karú), csukló feszítése (oldal irányú letöréssel), könyök feszítése befelé, könyök feszítése kifelé, könyök feszítése (nyújtott karú), váll ízület feszítése.

Elvezető fogások: nyújtott karú elvezető fogás, nyújtott karú elvezető fogás felső alkar kulccsal, mellső karbölcső, hátsó karbölcső, keresztkulcsos elvezető fogás. Az aktív és a passzív ellenállás megtörése: védekezések alkalmazásából végrehajtható elvezető fogások, vitális pontok és egyéb gyengítések alkalmazása. Alapfogásból történő szabadulások: azonos oldali kézzel történő csuklófogásból történő szabadulás, ellentétes oldali kézzel történő csuklófogásból történő szabadulás, ruhafogásból történő szabadulás.

Alapfojtásból történő szabadulások: hátsó fojtásból történő szabadulás, szemközti (két kézzel végrehajtott) fojtásból történő szabadulás.

Az alaptechnikák végrehajtása közben folyamatos értékelés a helyzetek és a technikák váltásáról. A fogások váltásának folyamatos gyakorlása.

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	