

SEVŘENÍ KOLEM HLAVY „KRAVATA“



Pravou nohou mírně vykročíme vpřed a současně vedeme pravou rukou úder do rozkroku protivníka. Následně malíkovou hranou levé ruky nabereme protivníka podnosem a přetočíme ho do záklonu. Poté jej srazíme k zemi úderem.

ÚCHOP KOLEM HLAVY



Spojíme své ruce a dlaněmi tlačíme na bradu protivníka, čímž odtlačíme jeho hlavu dozadu. Následně provedeme kop kolenem směrem do rozkroku protivníka.

Specifika sebeobranu dětí

- **Jednoduchost technik**
Děti potřebují techniky, které jsou snadno pochopitelné, rychle naučitelné a nevyžadují velkou sílu ani složitou koordinaci.
- **Důraz na únik, ne boj**
Cílem není protivníka porazit, ale **vysmeknout se, vytvořit odstup a utéct do bezpečí**. Únik je vždy prioritou.
- **Menší fyzická síla**
Děti nemohou spoléhat na sílu, proto se učí využívat páky, úhyby, zranitelná místa a moment překvapení.
- **Bezpečné provedení technik**
Vše musí být přizpůsobeno tak, aby si dítě neublížilo samo – žádné tvrdé dopady, složité hody nebo riskantní techniky.
- **Hravé a srozumitelné vysvětlování**
Učení by mělo být přirozené a zapamatovatelné – pomocí jednoduchých představ, her, příběhů či zábavných cvičení.

- **Kratší pozornost a rychlejší únava**
Trénink musí být dynamičtější, častěji měnit cvičení a techniky střídát, aby dítě zůstalo soustředěné.
- **Budování správných návyků**
Držení rukou, postoj, základní kryty – děti si snadno vytvářejí špatné návyky, a proto je potřeba je vést trpělivě a srozumitelně.
- **Psychologický rozměr**
U dětí je sebeobrana často spojena s prevencí šikany. Je důležité posilovat **sebevědomí, odvahu říct „ne“ a schopnost požádat o pomoc**.
- **Zaměření na verbální obranu a komunikaci**
Děti se učí i to, jak odmítnout, jak přivolat pomoc a jak reagovat v konfliktních situacích bez použití násilí.
- **Bezpečnost na prvním místě**
Všechny metody musí být přiměřené dětskému věku a fyzickým možnostem. Techniky nesmějí dítě nabádat k agresi, ale k ochraně.



Pokud máte u sebe tašku, tak ji hodte proti protivníkovi a utíkejte.



Mezi účinnou možností obrany je i úder svazkem klíčů.