




## Výkonnostní a technické stupně v ESBA-DO/SEB-DO/SEBA-DO


### Žákovské I. stupeň

1. bílý	
2. bíložlutý	
3. žlutý	
4. žlutozelený	





### Žákovské II. stupeň

5. zelený	
6. zelenomodrý	
7. modrý	
8. modročervený	

### Pokročilí III. stupeň

9. červený	
10. červenohnědý	
11. hnědý	
12. hnědočerný	

### Mistrovské IV. stupeň

13. černý I. Dan	
14. černý II. dan	
15. černý III. dan	
16. černý IV. dan	

## Zkoušky žákovské I. stupeň

### 1. Dostává bílý pás automaticky

\*\*\*\*\*

### 2. bíložlutý

- 10 kliků, 1 dřepů, 10 polovičních lehů-sedů
- V bojovém postoji: I. přední úder a) přetočený – z přední a zadní ruky  
b) rovný – v obou postojích
- II. dvoják – dvojitý blok
- III. přední kop – ze zadní nohy na obě strany
- IV. obloukový kop – ze zadní nohy na obě strany
- Pohyb v bojovním postoji vpřed + ruce ve střehu + techniky
- Háček – z přední a zadní ruky v obou postojích

\*\*\*\*\*

### 3. žlutý

- V bojovním postoji: střední blok – dovnitř i ven, oběma rukama, oba postoje, pád dopředu, pád dozadu
- Pohyb v postoji: I. ruce ve střehu, pohyb vzad (+techniky)
- II. přední kop – ze zadní nohy, oba postoje
- III. obloukový kop – ze zadní nohy, oba postoje
- Kombinace – 2x úder rukou + přední kop (ze zadní)

\*\*\*\*\*

### 4. žlutozelený

- V bojovním postoji: I. zvedák
- II. spodní blok – stlačovací a vychylovací proti přednímu kopu – obě ruce, oba postoje
- III. kop zvenku dovnitř – na obě strany
- IV. kop zevnitř ven – na obě strany
- V. zadní kop – na obě strany
- Pohyb v postoji: ruce ve střehu, pohyb doprava a doleva v obou postojích + techniky
- Kombinace: levý postoj – střední dvojitý blok doprava proti obloukovému kopu + přední kop s příkrokem levou nohou + e zadní nohy obloukový kop
- Na lapy: I. přední kop – z přední nohy, oba postoje
- II. obloukový kop – z přední nohy, oba postoje

.....

## Žákovské zkoušky II. stupeň

### 5. zelený

- a) Fyzička: 20 kliků, 20 sklapovaček (poloviční led-sed), 10 dřepů s tlesknutím pod zadkem
  - b) V bojovém postoji:
    - Uraken (z přední a zadní ruky v obou postojích)
    - Boční kop ze zadní (na obě strany)
    - Kop shora dolů zevnitř zadní (na obě strany)
    - Horní blok (z přední a zadní ruky v obou postojích)
  - c) Pohyb v postoji: ruce ve střehu z neutrálního postoje doleva, doprava. Otočit i pohyb + techniky
  - d) Kombinace: 2x úder rukou + obloukový kop (ze zadní) + boční kop s příkrokem + kontra úder rukou
  - e) Přerážení: přední kop ze zadní, úder dlaní (na obě)
  - f) Teorie – co je to sebeobrana?
- .....

### 6. Zelenomodrý

Sestava:

1. Z rovného postoje střeh doleva (bojový postoj) + přední kop ze zadní, po dokroku pravou nohou kladivo (pravou), hák (levou),
2. Viz 1 + ze zadní nohy zadní kop + po dokroku LN dotočení doleva se sekem palcové hrany PR
3. Viz 2 + přitažení zadní nohy a uraken doprava pravou rukou
4. Viz 3 + obloukový kop z přední nohy + po dopadu nohy klouzavý pohyb s úderem LR

2x za sebou

Sebeobrana:

- škrčení zepředu (delší úchop)
- Úchop za ruku – vyproštění (jedna, obě ruce)

Přerážení:

- Boční kop ze zadní
- Loktem (dopředu, vodorovně)

Teorie:

- Bojová umění
- Sebeobrana
- Bojové sporty
- MMA (Mixed Mortial Arts /smíšené bojová umění/) – syntéza, propojení stylů

\*\*\*\*\*

## 7. **Modry**

*Z rovného postoje:*

- Úder pěstí do strany se sklouznutím
- Sek malíkovou hranou dopředu, ohnutá v lokti
- Úder pěstí na hrtan
- Vpichy
  
- Obrana nohou proti obloukovému kopu na nohy
- Obrana nohou proti přímému, bočnímu kopu na nohy

*Sebeobrana:*

- Škrčení zezadu na dlouho
- Úchop zezadu přes ruce (škrčení 10)

*Sestava:* pozdrav slunci

*Lapa:* 1min ruční a nožní techniky

*Přerážení:*

- sek malíkovou hranou do strany
- z přední nohy přední kop

*Teorie:* Proč je důležitá úderová plocha (kloub, hrana chodidla)

## 8. **modročervený**

Vstoje nácvik k pádu dopředu a dozadu (s protivníkem: šťouchnutí do hrudníku/do zad – pád, zaujmutí bočního kopu)

Vstoje nácvik pádu dozadu přes překážku – ústup dozadu před soupeřem, zakopnutí, pád, zaujmutí bočního kopu

Poražení protivníka na zem

- v úchopu, chození v dvojicích
- obr. – útoč. – levá dopředu, ob.-út.- pravý – levý

Sebeobrana: útočník drží za oděv pod krkem (1. Páka na palec, 2. Úder do obličeje, 3. Kladivo)

Fyzička: přemet stranou – hvězda

Teorie: nejdůležitější body na těle, které zasahujeme

Volný boj: kontrolovaný kontakt 2x1min



Přerážení: sek palcovou hranou, ze zadní nohy obloukový kop

---

### **Pokročilí III. stupeň**

#### **9. červený**

Obloukový kop ve výskoku s otočením – obě strany

Fyzička: 5 kliků na 5prstech, 5 dřepů na jedné noze

Samostatná sestava:

- údery, kopy, kryty
- min. 20 technik

Volný zápas: 2x1min

Přerážení: přední úder, z přední nohy obloukový kop

Teorie: co je to podvědomá, instinktivní reakce?

---

#### **10. červenohnědý**

*Obrana proti útoku holí:*

1. Útok holí z otevřené strany na hlavu pravou rukou
  - a) vstoupíme do něj pikou svou LR, PR úder na krk, obličej (krav. Maga)
  - b) jdeme do svojí pravé strany (véčko), LR blokujeme ruku s holí, PR jdeme na jeho obličej a hned pravou dáme páku a kladivo na ruku a odzbrojíme (ústí)
  - c) dáme přední kop do břicha + hák nebo kop
  - d) kryt dlaní před hlavou a loket dopředu, pak oběma rukama za rameno, dolů a kop do břicha
2. Píchá holí dopředu – blokujeme LR ze strany, PN ustoupíme dozadu, do strany
3. Jde holí po nohách – snažíme se kopnout předním kopem do zápěstí, druhý kop na stehno
4. Obrana proti přitlačení hole pod krkem ke stěně, zdi – obránce zatlačí PR dolů, tím změni směr přitlaku, LR přidržuje útočnickovo pravé předloktí, pak obemkne oběma útočnick. ruce zvenku, přitáhne
5. Útočnick píchá holí do krku pravou rukou – levou drží naši PR

*Přerážení:* boční kop z přední

*Fyzička:* 4 kliky na 4prstech

---

## 11. hnědý

A) obrana proti uchopení obouruč zepředu pod zadkem (škrcení 11)

B) obránce leží na zemi na zádech – útočník se chce k němu dostat – obránce na boku – odráží bočním kopem – levou mírně pod sebou, když to jde, vyskočí (ZEM 14)

C) údery do lapy na zemi (ZEM 4)

- na zádech, na boku, loktem

D) útočník – chytí do kravaty PR zepředu (škrcení 3)

Volný boj proti dvěma, třem útočníkům: neprocházíme středem, ale dokola, krajního sejmem, strčíme proti ostatním apod.

Fyzička: 3 kliky na 3prstech

Přerážení: boční kop z otočky, přední úder ve výskoku

---

## 12. hnědočerný

A) obrana proti úderům na zemi (ZEM 5)

B) obránce na zádech, útočník na něm – šťouchnutí břichem (ZEM6)

C) obránce na zádech – útočník škrtí, ruce roztažené – úder předloktím (ZEM 7)

D) útočník klasická kravata, když stojí vedle sebe – levou škrtí (škrcení 4)

- to samé a tlačí rukou do lokte a pravou do zad (škrcení 5)

E) útočník chytne kolem pasu ze strany – obránce údery loktem za krk (škrcení 6)

- to samé – úder loktem na bradu (škrcení 7)

Fyzička: 2 kliky na 2prstech

Přerážení: kop patou z otočky, sek rukou (malíková hrana) do strany ve výskoku

---

## Mistrovské IV. stupeň

## 13. černý I. DAN

Samostatné vedení tréninku: 20min, rozcvička, trénink, závěr

Obrana proti útoku nožem:

- Směry útoků nožem 1-12

- Obránce u stěny – útočník útočí nožem ze všech směrů
- Obránce ustupuje dozadu před nedohodnutou technikou – taktické L – likvidační technika
- Obránce u stěny – útok nožem, zachycení, přiblížení, poraz na zem (nůž S) /zespodu, shora/
- Útočník zaútočí nožem zespodu přímo dopředu na obránce, který k němu stojí bokem, z levé (pravé) strany (nůž 9)
- Útočník zaútočí nožem, zespodu přímo dopředu na obránce, který k němu stojí bokem z levé (pravé) strany (nůž 10)
- Útočník se rozběhne a šťouchne oběma rukama do obránce a jde za ním a vytáhne nůž – odr – padne na záda – kope nohama dopředu
- Útočník přiloží zezadu obránci nůž na krk (nůž 7)
- Útočník sedí na obránci, útočí nožem – obránce zachytí, přitáhne, přetočí se

Fyzička: 1 klik na palcích, 3 kliky s tlesknutím za zády

Teorie: první pomoc

Přerážení: bituro z přední nohy, přední úder dlaní z 10cm

.....

#### **14. černý II. dan**

A) útočník zezadu kravata na krk LR – obránce úkrok vzad, poraz (škrčení 8)

B) obránce – stojí, čeká, zavřené oči, šátek – útočník 1. Škrčení zepředu, 2. Kravata pod krk zezadu, 3. Kravata klasická ze strany (škrčení 13)

C) odtáhnutí se od soupeře – věčko (zem 9)

Přerážení:

- přední kop ve výskoku, přední úder z 10cm
  - Boční kop přes překážku, sek hranou ruky z 10cm
- .....

#### **15. černý III. Dan**

A) obránce na bříše, útočník na něm boje do hlavy – podstrčení ruky pod sebe (zem 10)

B) Puška – míří na obličej – levou zvednu, jde mi trochu přes rameno, protože se hned přiblížím, tu levou dám na jeho první ruku, druhou svoji na jeho druhou a vylomím

C) pistole

- míří zepředu
- míří zezadu

Přerážení: obloukový ve výskoku, boční kop ve výskoku z otočky

---

## 16. černý IV. Dan

Obránce na bříše: útočník kravata pod krkem (škrčení 15)

Pistole:

- Míří ze strany na bok
- Míří zepředu, LR vpředu, PR s pistolí vzadu
- Míří ze strany na hlavu

Přerážení:

- patou z otočky ve výskoku
- bituro z přední ve výskoku
- prsty píchnutí dopředu

\*\*\*\*\*

