

Zagadnienia z zakresu samoobrony i technik interwencji kl. I sem. I

Temat: Miejsca wrażliwe i witalne na ciele człowieka.

1. *Zasady i sposoby ich aktywacji.*
2. *Pierwsza pomoc przedmedyczna w przypadku wystąpienia niepożądanych skutków aktywacji w/w miejsc.*

Temat: Nauczanie padów i przewrotów w walce wręcz.

1. Pad w przód, pad w tył, pady w bok.
2. Przewrót w przód, przez lewe i prawe ramię, przewrót w tył.

Literatura: K. Kondratowicz – „Ju-jitsu sztuka walki obronnej”

J. Dobrzyjałowski – „Samoobrona i techniki interwencji”

P. Halladin, A. Witkowicz, W. Złoto – „Przewodnik do ćwiczeń z przedmiotu taktyka i techniki interwencji policyjnych”

„Ustawa z dnia 24 maja 2013r. o Środkach Przymusu Bezpośredniego I Broni Palnej”