

Bojové sporty, umění a systémy v souvislosti s profesní obranou PKB

Fighting sports, martial arts and systems in the context of
professional defense ICS

Michal Vágner

Bakalářská práce
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta aplikované informatiky

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta aplikované informatiky
akademický rok: 2009/2010

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Michal VÁGNER**
Studijní program: **B 3902 Inženýrská informatika**
Studijní obor: **Bezpečnostní technologie, systémy a management**

Téma práce: **Bojové sporty, umění a systémy v souvislosti s profesní obranou.**

Zásady pro vypracování:

1. Seznámit s rozšířenými BSUS v ČR (z hlediska jejich generální techniky).
2. Specifikovat scénu BSUS z hlediska rozšíření v ČR (členská základna, generální technika, atd.).
3. Roztřídit vhodné a nevhodné BSUS pro přípravu ve fyzické obraně strážného – pracovníka PKB.
4. Vyhledat, lokalizovat, charakterizovat, doporučit nejvhodnější BSUS zlínského regionu (doporučení zdůvodnit).
5. Zpracovat orientační pomůcku se specifikací a charakteristikou scény BSUS zlínského regionu (druh, místo, podmínky, kontakt, atd.).
6. Pomůcku zpracovat formou schématu s dostatkem vhodného materiálu.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

1. LEVSKÝ, V. L. 500 chvatů sebeobrany. 2.doplněné vydání. Bratislava: Obzor, 1968. 314 s. 1120 / I 66.
2. NÁCHODSKÝ, Z. Učebnice sebeobrany pro každého. 1. vyd. Praha: Futura, a.s. 1992. 358 s. ISBN 80 85523 01 - 09.
3. LEBEDA, A. A. Sebeobrana. Sebeobranné umění pro každého. 3. vyd. Praha: Olympia, 1984. 377 s. 27 033 84.
4. LEBEDA, A. A. Sebeobrana. 1. vyd. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, vydavatelství ÚV ČSTV, 1961. 314 s. III / 12.
5. BRABEC, František. Ochrana bezpečnosti podniku. 1. vyd. Praha : Eurounion, 1996. 203 s. ISBN 80-85858-29-0.

Vedoucí bakalářské práce:

Ing. Zdeněk Malánik

Ústav bezpečnostního inženýrství

Datum zadání bakalářské práce:

19. února 2010

Termín odevzdání bakalářské práce:

19. května 2010

Ve Zlíně dne 19. února 2010

prof. Ing. Vladimír Vašek, CSc.
děkan



doc. Mgr. Milan Adámek, Ph.D.
ředitel ústavu

ABSTRAKT

Bakalářská práce je zaměřena na bojové sporty, umění a systémy v souvislosti s profesní obranou průmyslu komerční bezpečnosti. Cílem této práce je zpracovat přehlednou pomůcku vhodných bojových sportů, umění a systémů pro základní přípravu pracovníků průmyslu komerční bezpečnosti zlínského regionu. Teoretická část je zaměřena na seznámení s rozšířenými bojovými sporty, uměními a bojovými systémy. Scéna je popsána scénu z hlediska nejrozšířenějších aktivit v České republice a třídím je na vhodné a nevhodné. V praktické části jsou vyhledány, lokalizovány, charakterizovány a doporučeny nejvhodnější bojové sporty, umění a systémy zlínského regionu. Obě části jsou doplněny názornými obrázky. V závěru práce je uvedeno vyhodnocení nejvhodnější bojových sportů, umění a systémů, které jsou zároveň dostupné ve zlínském regionu.

Klíčová slova: bojové sporty, umění a systémy

ABSTRACT

Bachelor's thesis is focused on martial sports, arts and systems in connection with the defense of professional Industry of Commercial Security. The aim of this work is to prepare a suitable tool arranged martial, arts and systems for basic training of workers Commercial security industry. Zlín region. In theory is focused on familiarization with advanced combat sports, arts and combat systems. The scene is described in terms of the most common activities in the Czech Republic and sort of appropriate and inappropriate. In the practical part are searched, located, characterized and, recommended the most martial sports, arts and systems of the. Both parts are updated with many objective gallery. Finally, it is noted the evaluation of the most suitable martial arts, arts and systems, which are together available in Zlín region.

Keywords: martial sports, arts and systems

Rád bych poděkoval vedoucímu mé bakalářské práce Ing. Zdenku Mláníkovi za jeho připomínky, návrhy, odborné vedení, pomoc při tvorbě bakalářské práce a přínosné konzultace.

Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk bakalářské práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty aplikované informatiky Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Ve Zlíně dne 18. května 2010

.....
podpis diplomanta

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 CHARAKTERISTIKA BOJOVÝCH SPORTŮ, UMĚNÍ, SYSTÉMŮ A JEDNOTLIVÝCH TECHNIK	11
1.1 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA	11
1.1.1 Bojová umění	11
1.1.2 Bojové sporty	12
1.1.3 Bojové systémy	13
1.2 CHARAKTERISTIKA GENERÁLNÍCH TECHNIK	13
1.2.1 Charakteristika úderových technik	13
1.2.2 Charakteristika podmetů, přehozů, škrčení a pák	18
1.2.3 Využívání jak úderových technik, tak porazů, škrčení a pák	21
2 ROZŠÍŘENÉ BOJOVÉ SPORTY, UMĚNÍ A SYSTÉMY V ČESKÉ REPUBLICĚ	22
2.1 NEJROZŠÍŘENĚJŠÍ BOJOVÉ SPORTY	22
2.1.1 Kick-box	22
2.1.2 Judo	23
2.1.3 Karate	25
2.1.4 Box	26
2.1.5 Muay Thai	27
2.1.6 Taekwondo	28
2.1.7 Sambo	29
2.2 NEJROZŠÍŘENĚJŠÍ BOJOVÁ UMĚNÍ	30
2.2.1 Aikido	30
2.2.2 Jiu-Jitsu	32
2.2.3 Kung-fu	32
2.2.4 Capoeira	33
2.3 NEJROZŠÍŘENĚJŠÍ BOJOVÉ SYSTÉMY	34
2.3.1 Musado	34
2.3.2 Bojový systém KRAV MAGA	35
2.3.3 Systema	36
!Neočekávaný konec výrazu	
3 VHODNÉ BOJOVÉ SPORTY, UMĚNÍ A SYSTÉMY PRO PŘÍPRAVU VE FYZICKÉ OBRANĚ STRÁŽNÉHO – PRACOVNÍKA PRŮMYSLOVÉ KOMERČNÍ BEZPEČNOSTI	38
3.1 VHODNÉ BOJOVÉ SPORTY	38
3.2 VHODNÁ BOJOVÁ UMĚNÍ	40
3.3 VHODNÉ BOJOVÉ SYSTÉMY	41
II PRAKTICKÁ ČÁST	42
4 DOSTUPNÉ BOJOVÉ SPORTY, UMĚNÍ A SYSTÉMY ZLÍNSKÉHO REGIONU	43

4.1	BOJOVÉ SPORTY VE ZLÍNSKÉM REGIONU	43
4.2	BOJOVÁ UMĚNÍ VE ZLÍNSKÉM REGIONU.....	46
4.3	BOJOVÉ SYSTÉMY	48
5	SEZNAM BOJOVÝCH SPORTŮ, UMĚNÍ A SYSTÉMŮ VE ZLÍNSKÉM KRAJI.....	50
	ZÁVĚR	51
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	53
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	55
	SEZNAM OBRÁZKŮ	56
	SEZNAM PŘÍLOH.....	58
	PŘÍLOHA P I: ÚDEROVÉ PLOCHY	59
	PŘÍLOHA P II: PŘEHLED BSUS V ČR.. CHYBA! ZÁLOŽKA NENÍ DEFINOVÁNA.	
	PŘÍLOHA P III: SEZNAM KLUBŮ BOJOVÝCH SPORTŮ, UMĚNÍ A SYSTÉMŮ VE ZLÍNSKÉM KRAJI	65

ÚVOD

Důvod proč jsem si toto téma vybral, je takový, že mně tato problematika zajímá a mám k ní kladný vztah, i proto že se sám věnuji bojovým sportům již několik let. Znalost bojového sportu, umění nebo systému (dále jen „BSUS“) je podmínkou k tomu, abychom se dokázali úspěšně bránit v sebeobraně situaci, protože každý občan má právo na obranu. Snaha chránit život a majetek je dlouhodobou vlastností lidstva. V dnešní době se počet zjištěných trestných činů násilné kriminality se stále zvyšuje. Výběr zbraně a použítá technika je každého dobrovolná volba na ochranu svého zdraví, života a majetku. Obrana musí být pochopitelně přiměřená v souladu se zákonem.

V průmyslu komerční bezpečnosti je ovládní sebeobrany samozřejmostí a nezbytnou podmínkou při výkonu většiny funkcí. Odborná a dnes snad i laická veřejnost ví, že v České republice neexistuje zákon o soukromých bezpečnostních službách nebo jiné specifické regulativy v oblasti privátní bezpečnosti, včetně komplexních požadavků na výběr, školení a trénink bezpečnostních pracovníků. Pokud firma šetří náklady spojené se školením a výcvikem bezpečnostních pracovníků, které jsou při malém a středním počtu pracovníků poměrně značné, je jednou z možností zvolit pro své zaměstnance, jako školení vhodný BSUS. Výběr vhodného BSUS se bude odvíjet od mnoha kritérií, které chci v této práci rozvést. Těmito kritérii jsou např. dostupnost jednotlivých BSUS v daném regionu, vhodnost a další. Praktikování vhodného BSUS z osobní aktivity, může mít pracovní výhody i pro jednotlivce, jelikož proškolený pracovník má větší možnosti uplatnění i finančního ohodnocení. Práce je zaměřena na zpracování přehledné pomůcky vhodných bojových sportů, umění a systémů pro základní přípravu pracovníků průmyslové komerční bezpečnosti zlínského regionu. Budu se snažit charakterizovat pojmy jako jsou bojové sporty, bojová umění a bojové systémy. Dále rozvedu možné techniky, které jednotlivé BSUS používají. V další kapitole popíšu, dle mého zjištění, rozšířenější BSUS v České republice. V tomto bodu vidím největší problém, protože žádný celkový seznam klubů nebo členů neexistuje. Dále se budu snažit, dle mého osobního názoru, vybrat nejvhodnější BSUS pro přípravu ve fyzické obraně strážného a také doporučit nejvhodnější BSUS na Zlínsku. Na závěr vytvořím seznam všech klubů na Zlínsku, které se mi podaří vyhledat.

Bakalářská práce bude poskytovat informace o nejrozšířenějších BSUS u nás. Jelikož žádná přímá literatura na toto téma není, budu informace čerpat z veřejně dostupných zdrojů, literatur, ale i osobními pohovory a konzultacemi.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 CHARAKTERISTIKA BOJOVÝCH SPORTŮ, UMĚNÍ, SYSTÉMŮ A JEDNOTLIVÝCH TECHNIK

V první kapitole jsou charakterizovány bojové sporty, umění a systémy. Každé odvětví je charakterizováno zvlášť. Je uvedeno, proč jsou jednotlivé odvětví tím, čím jsou. Kapitola je zaměřena na vznik, z čeho vycházejí, na co se zaměřují, k čemu a pro koho jsou vhodné. Dále je zmíněna generální technika, kterou bojové sporty, umění a systémy využívají. Podle jednotlivých technik je kapitola rozdělena na tři části. Jsou to charakteristika úderových technik, charakteristika podmetů, přehozů, škrčení a pák a nakonec využívání jak úderových technik, tak porazů, škrčení a pák. V každé části je popsáno provedení jednotlivých úkonů, nebo jejich kombinace. Vše je doplněno vhodnými obrázky.

1.1 Základní charakteristika

Typizace, kterou hodlám uvést není jistě dokonalá, ale minimálně někomu kdo se rozhoduje, může dát odpověď, zda preferuje cvičit krásné, ladné pohyby, které ovšem pravděpodobně nebude moci nikdy využít v reálném konfliktu na ulici nebo zda chce cvičit vysoce účinnou sebeobranu, která ovšem nebude nikdy dosahovat krásy a ladnosti bojových umění, popř. zda si vlastně nechce vybit energii či dostat se do kondice prostřednictvím bojového sportu. Je to základní dilema, před které je každý začátečník postaven. [3]

1.1.1 Bojová umění

Bojová umění jsou takové styly boje, které mají vlastní zakladatele, historii a tradici. Klasickým bojovým uměním je například Jiu-Jitsu nebo Aikido. Většinou se jedná o velmi staré bojové umění, kde je tradice realizována jak metodami cvičení (často mnoho stovek let neměnnými), tak v organizaci tréninků či pevně stanovené hierarchii cvičenců (stupně / úrovně



Obrázek 1 Ukázka bojových umění

technické vyspělosti) i vztahem učitel-žák.[3]

Bojová umění jsou dokonalou souhrou, která vznikla hluboko v minulosti, často ve velmi vzdáleném regionu či zemi (tj. v odlišných kulturních a historických kontextech). Bojová umění si vedle tradičních a po staletí neměnných bojových technik nesou i hlubokou filozofii, často spojenou s náboženskými či duchovními vlivy v regionu jejich vzniku. Tradice obvykle vytváří z bojových umění dokonalé historické relikvie daného bojového stylu, které však nutně nemusí být schopny sloužit jako efektivní obrana před napadením v současné realitě. [3]

Bojová umění hlásají dlouhodobé studium (často celoživotní), které vede k rozsáhlému fyzickému, duševnímu i psychickému rozvoji osobnosti.

1.1.2 Bojové sporty

Jako každý sport, mají jasně stanovená pravidla a cíle. Bojovníci se díky nim mohou porovnávat ve svých dovednostech a výkonech. Klasickým bojovým sportem je například Box nebo Kick-box. Bojové sporty často vychází jako možné modernizace bojových umění, tak aby bylo možné zaprvé rozvíjet bojovou techniku do nových sfér (aspekt modernizace) a převést tradiční techniku do úrovně efektivního použití (aspekt funkčnosti / praktičnosti). [3]



Obrázek 2 Ukázka bojových sportů

Bojové sporty pro své účely využívají obvykle mnoho ochranných pomůcek. Bohužel nevýhodou bojových sportů jsou často právě pravidla, která musí nutně zajistit jak bezpečnost oběma aktérům, tak možnost využití jejich dovedností. Dle intenzity boje bojové sporty dělíme tzv. light-contact, semi-contact, full-contact. Další dělení je podle váhových kategorií.

Cílem bojových sportů je především výchova dítěte či dospívajícího jedince. Proto vyžadují trenéři bojových sportů při nábořích nízký věk, aby měli dost času pro vycvičení (vychování) daného cvičence na určitou bojovou úroveň. Pokud lidé začínají s bojovými sporty v pozdějším věku, jedná se spíše o princip "udržení se v kondici" (fitness), neboť většina bojových sportů vyžaduje velmi důraznou a pečlivou fyzickou neboli kondiční přípravu.[3]

1.1.3 Bojové systémy

Bojové systémy jsou třetí velkou množinou. Jedná se o velice účinné a účelné metody likvidace reálného protivníka v reálné bojové situaci.

Cílem systémů je naučit člověka v určitém časovém intervalu (týdenní, měsíční, čtvrtletní kurz, apod.) schopnosti ubránit se reálnému útoku různé intenzity a v různých situacích (ve výtahu, v automobilu, v MHD, na ulici, v parku, v davu, apod.). Systémy reálné sebeobrany jsou často až vědecky přesné

v aplikaci moderních přístupů. Své dovednosti staví na dokonalé znalosti anatomie a motoriky těla. Reagují na aktuální trendy a snaží se vytvářet účinná protiopatření proti typizovaným útokům násilníků. [3]

Často do svého výcviku vkládají moderní metody psychologické přípravy na konflikt a práci v před-konfliktní fázi, kdy obránce chápe nevyhnutelnost napadení, ale snaží se přebrat psychologicky iniciativu na svou stranu a překvapit tak násilníka při potenciálním útoku.

Bojové systémy jsou z této skupiny zcela jistě nejvhodnějším prostředkem pro přípravu ve fyzické obraně strážného. Ne všechny bojové sporty a bojová umění jsou ale nevhodná. Jednotlivé vhodné BSUS jsou charakterizovány v níže uvedené kapitole, kde je tato problematika rozvedena více.

1.2 Charakteristika generálních technik

V této podkapitole se budu snažit objasnit jednotlivé techniky. Zaměřím se hlavně na popis jejich provedení. Samozřejmě, že nemůžu popsat všechny známé druhy technik, které existují, proto se zaměřím pouze na ty nejpoužívanější a obecně je charakterizuji. Vše se budu snažit doplnit výstižnými obrázky, jednotlivých technik.

1.2.1 Charakteristika úderových technik

Pod pojmem úder si většina z nás představí ránu vedenou rukou, ale do této kategorie spadají například i kopy, seky, kryty a další. Údery a kopy vedeme na určitou část těla, které je pro lepší orientaci rozděleno do pásem. Jsou to tato pásma: horní část těla



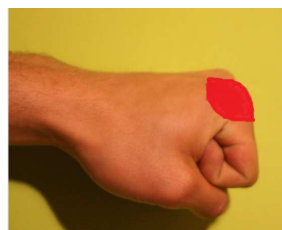
Obrázek 3 Ukázka bojových systémů

(hlava a krk), střední část těla (trup a břicho), dolní část těla (od pasu níže). Úderové plochy jsou částí těla používané k zásahu soupeře. Jsou to místa na těle, která jsou vcelku odolná a jsou schopná zasáhnout soupeře koncentrovaným úderem rozloženým do malé plochy. Čím je zasažená plocha menší, tím je daný úder intenzivnější. Některé úderové plochy se používají zřídka, jiné naopak velice často. Součástí mnoha tréninku je a mělo by být zpevňování úderových ploch, čímž zamezíme případnému vlastnímu zranění při vedeném útoku (například poranění zápěstí). [2]

Nejpoužívanější úderové plochy jsou následující:

Zavřená pěst:

- povystrčený ukazováček
- povystrčený prostředníček
- první dva klouby - zřepředu
- malíková strana pěsti
- dva klouby - shora



Obrázek 4 První 2 klouby

Polootevřená pěst:

- prsty skrčené v druhém kloubu - zřepředu
- natažený ukazováček
- celá dlaň
- natažený ukazováček a prostředníček
- špička ukazováčku a palce + druhý kloub prostředníčku
- část dlaně u zápěstí



Obrázek 5 Malíková hrana

Otevřená pěst:

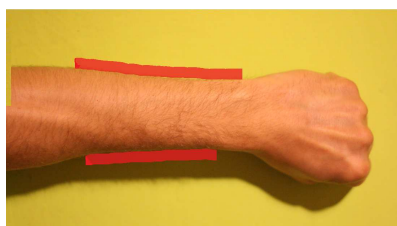
- hřbet dlaně
- strana u palce
- natažené prsty - zřepředu
- zápěstí u palce
- konec malíkové hrany
- malíková hrana



Obrázek 6 Natažený ukazováček

Ruka:

- ohnutého zápěstí
- předloktí
- špičky prstů u sebe



Hlava:

- hlava
- čelo

Loket:

- loket

Koleno:

- koleno

Noha:

- špičky prstů
- nárt
- pata
- bříška pod prsty
- strana u palce
- malíková hrana chodidla
- holeň

Obrázek 7 Předloktí



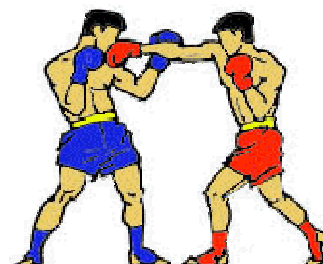
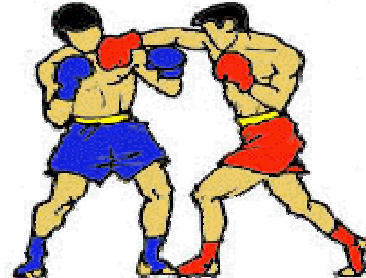
Obrázek 8 Loket



Obrázek 9 Nárt

Grafické nákresy jsou uvedeny v příloze P I.

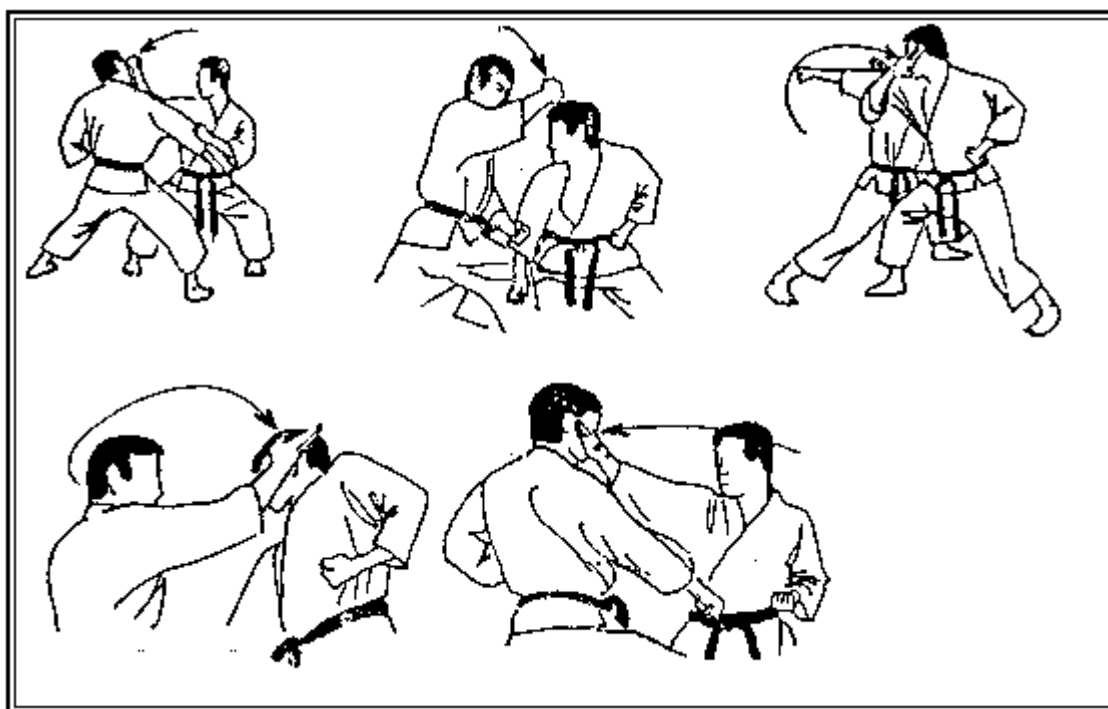
Údery pěstí - jsou akce prováděné pažemi. Cílem mohou být rozličná místa na těle protivníka. Rozlišujeme údery přímé, v nichž se úderová plocha pohybuje po přímce a údery kyvné, v nichž se úderová plocha pohybuje po části kružnice. Přímý úder je charakteristickým pohybem pěstě od boku nebo od hlavy, po přímce k cíli. Ukázky některých úderových technik pěstí jsou uvedeny v obrázku níže.



Obrázek 10 Údery pěstí

Údery loktem - úder loktem se používá v mnoha verzích, přímo, z boku, z vrchu na temeno hlavy, zesponu na soupeřovu bradu.

Seky rukou - v technice seků je úderovou plochou velmi často malíková hrana, palcová hrana. Cílem seků mohou být rozličná místa na těle protivníka, např. krk, spánek, bok těla, klíční kosti aj. Ruka musí být správně formována, zápěstí zpevněné, prsty ruky pevně stlačené k sobě. Naproti tomu loket úderové paže musí být většinu dráhy uvolněn, aby nebránil technicky správnému provedení pohybu, tj. po správné dráze a odpovídající rychlosti. Pohybu po správné dráze se lze naučit jen nácvikem s uvolněnou paží. Ruka při seku rotuje o určitou úhlovou hodnotu, aby dosáhla většího účinku seku. Některé ukázky seků jsou v následujícím obrázku. [2]



Obrázek 11 Seky rukou

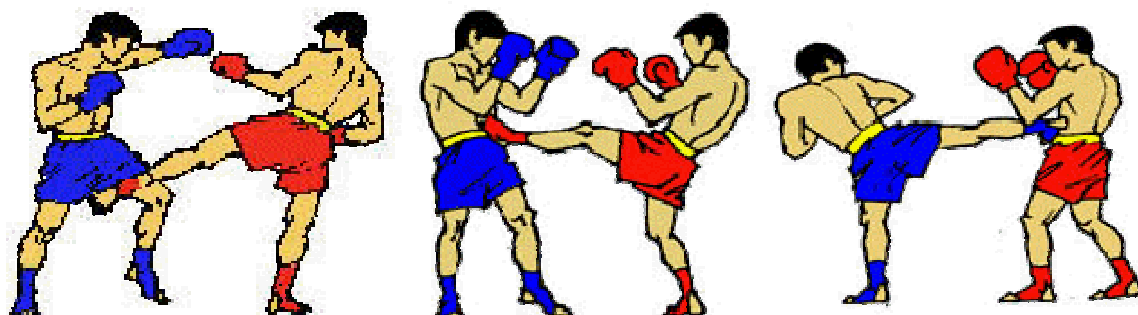
Kryty - kryty jsou obranné akce, jimiž se protivníkova končetina odvede mimo tělo bránícího se cvičence. V některých BSUS původní záměr zlomit při krytu útočící

končetinu protivníka, což bylo i protiútokem. Kryty však nemají být v sebeobraně užívány jako jediný prostředek odvrácení protivníkovy útoky. Téměř vždy jsou doprovázeny otočením trupu a tím zmenšením čelního průmětu těla a často bývají doprovázeny i změnou vzdálenosti a změnou postavení (úhlu). Energií pro kryty získáváme rotací těla v bocích a ramenou, což je i z taktického hlediska výhodné, poskytujeme tím soupeři menší cílovou plochu. Boky a trup se pohybují, podobně jako v úderech, v dokonalé jednotě s pohybem kryjící končetiny. Některé ukázky jsou znázorněny v obrázku pod textem. [2]



Obrázek 12 Kryt

Kopy - kopy jsou techniky vedené nohama. Jsou velmi účinné a mají větší dosah než útoky pažemi. Jsou ale pomalejší než údery pažemi. Poměrně obtížné je zvládnout vratkou polohu těla ve stoji na jedné noze, zatímco druhá noha provádí kop. K tomu je třeba dokonalého smyslu pro rovnováhu a dobré svalové souhry. Podle směru pohybu dělíme kopy na kopy vpřed, kopy stranou, kopy obloukem a kopy vzad. Kopy se dělají dvěma způsoby - kyvem a trčením. Kyvné kopy dosahují své účinnosti když úderová plocha opisuje dráhu podobnou dráze kyvadla. U kopů trčením je základním pohybem po náprahu trčení končetiny směrem k cíli, přičemž se úderová plocha pohybuje k cíli po přímce.



Obrázek 13 Kopy (obloukem na stehno, trčením na břicho a boční kop na žebra)

Koleno - jsou to akce prováděné nohou, kde je úderovou plochou koleno. Dělí se na přímé nebo obloukové, nejčastěji míří na soupeřovy žebra, břicho nebo hlavu.



Obrázek 14 Koleno

1.2.2 Charakteristika podmetů, přehozů, škrcení a pák

A) Technika pák

Technika pák patří mezi nejvíce využívané hlavně u policie. Zejména proto, že protivníka lze dokonale odzbrojit a nemusí přitom dojít k jeho zranění. Při užití např. úderové techniky je toto riziko daleko větší. A jak je všeobecně známo, že má policie ze zákona postupovat tak, aby co nejvíce chránila zdraví a život osoby proti níž zasahuje.

Páky se nasazují na nejrůznější klouby na celém těle. Každý kloub má v lidském těle již od narození jistou pohyblivost, kterou lze intenzivním cvičením do jisté míry ovlivnit a rozsah hybnosti zvýšit. Jsou však určité hranice hybnosti, které nelze z fyziologického hlediska překročit. Když se pohybové hranice kloubů překročí, vzniká v

kloubu bolest. Ta se zvětší, čím víc se kloubem pohybuje do nepřirozené polohy. Nakonec dojde k jeho poranění - vykloubení, potrhání vazů atd. Situace, kdy se prostřednictvím násilného působení, dostanou dvě části těla spojené kloubem do nepřirozené polohy, se nazývá nasazení páky. Páčení kloubu se může provést několika způsoby ať již odtažením od sebe, nebo vytočením do nepřirozené polohy. V sebeobraně je při nasazení páky cílem vyvolat v kloubu útočnicka co největší bolest a donutit jej, aby od dalšího agresivního jednání ustoupil. K většímu zranění kloubu ať již v podobě vykloubení, naražení nebo natržení vazů může lehce dojít a pokud se tak stane, zejména u větších kloubů např. loket, je útočnick zcela paralyzován a není schopen dalšího útoku. Násilník při každém pokusu o úniku z páky musí cítit, že jakýkoliv odpor nebo jen náznak o únik bolest ještě zvýší. Při déle trvající bolesti jsou projevy vyčerpání tak výrazné, že může dojít i k bezvědomí.[18]

Nácviku pák je nutné věnovat dostatečně velkou pozornost. Je potřeba, aby ten kdo páku nasazuje, získal určitou zručnost a zkušenost, jinak může lehce někoho zranit. Tato podmínka se nabízí automaticky, protože každý jedinec má z fyziologického hlediska trochu odlišnou stavbu např. kostí, svalů, kloubů apod. a s tím i do značné míry souvisí práh bolesti, který není u každé osoby stejný.

Útočnicka lze prostřednictvím bolesti způsobené páčením dostat do takové polohy, ve které už není nebezpečný, tj. na záda, na břicho do předváděcího držení a také útočnicka ve výjimečných případech zcela ochromíme tím, že mu ten či onen kloub zraníme a tím jej zcela vyřadíme z dalšího boje.

Při uplatnění pák je nutné si uvědomit, že ten, kterému je páka nasazena má na zabránění násilného vykroucení svého kloubu k dispozici jenom relativně malou svalovou skupinu. Když je extrémní poloha kloubu doplněná ještě jeho vytočením podstatně se snižuje i síla těch skupin svalů, které ho ovládají, ohýbají. Proto by se měla každá páka, především na ruku, kombinovat ještě s vytočením kloubu, protože překroucený sval již není schopen vyvinout žádnou sílu. Útočnick je zcela paralyzován.[18]

B) Porazové techniky

Do porazových technik bych zařadil například podměty, přehozy a další. Jsou to chvaty v postoji vhodné pro použití například v policejní praxi jsou hody - porazy. Lze je rozdělit do tří hlavních skupin. Samozřejmě že těchto technik je daleko více, ale nemůžu se zabývat

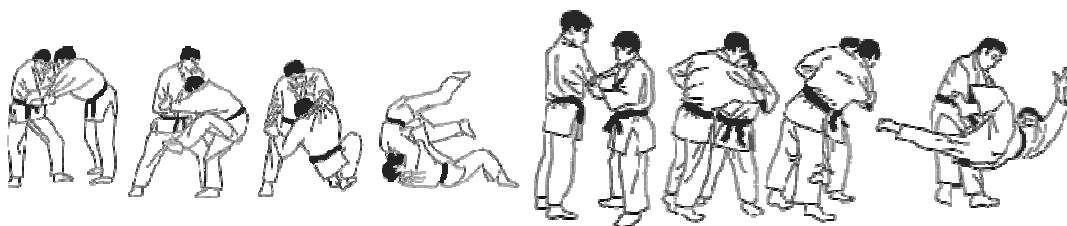
všemi, proto jsem uvedl jen některé techniky na ukázkou. Jsou graficky znázorněny v následujících obrázcích.



Obrázek 15 Porazové techniky, u nichž se využívá práce rukou



Obrázek 16 Porazové techniky, u nichž se využívá práce boků



Obrázek 17 Porazové techniky, u nichž se využívá práce dolních končetin

Významným prvkem při těchto technikách je momentální reakce, směr působení síly protivníka. Doslovně řečeno 100 % využití momentu, kdy je protivník vychýlen z rovnováhy. Ačkoliv se zdá na první pohled provedení výše uvedených technik jednoduché, tak každý chvat představuje samostatný komplex pohybů s variabilní řadou činností, které předcházejí nebo následují hlavní akci. Při jejich nácvičce je proto nezbytné dodržovat dané metodické postupy.

Škrčení - jedná se o techniky, při kterých je vyvíjen tlak na hrtan nebo krční tepny. Buď je tedy zastaven přívod vzduchu do plic, nebo krve do mozku. V obou případech velice rychle soupeř ztrácí vědomí. Škrčení má mnoho variant a převážně se používají ruce, ať již jedna nebo obě současně. Jsou však i výjimečné situace, kdy při škrčení nelze ruce využít a v tomto případě se dají použít nohy. Jde zejména o případy, kdy boj probíhá na zemi a pro nasazení klasické techniky nejsou vhodné podmínky. Je však nutné podotknout, že při nácvičku je třeba postupovat obzvláště opatrně neboť chybné provedení nebo jiné opomenutí by se mohlo projevit v podobě lehčího či těžšího poranění. Nasazování provádět pomalu a nikdy ne naplno. [18]



Obrázek 18 Ukázka škrčení

1.2.3 Využívání jak úderových technik, tak porazů, škrčení a pák

Bojové sporty, umění a systémy, které využívají všech těchto technik, které jsou charakterizovány výše, mohou jednotlivé techniky používat samostatně, např. pouze úderové techniky (samozřejmě různé kombinace ruce s nohama apod.), nebo pouze škrčení atd. V častější variantě však jednotlivé techniky kombinují. Teď mám namysli hlavně kombinaci úderových technik s tzv. chvaty. Nemyslím například judo, které kombinuje nejčastěji jednotlivé chvaty (např. porazové techniky se škrčením). Charakterizoval bych to jako sestavu jednotlivých úkonů, které mají určitý chronologický sled.

Závěrem této podkapitoly lze konstatovat, že nebylo možné popsat provádění jednotlivých technik zcela přesně. V každém BSUS je provedení jednotlivých technik trochu jiné. Nicméně jsem zde byla snaha obecně charakterizovat provedení technik, tak aby to bylo srozumitelné a vyhovovalo to alespoň trochu všem BSUS.

2 ROZŠÍŘENÉ BOJOVÉ SPORTY, UMĚNÍ A SYSTÉMY V ČESKÉ REPUBLICCE

Specifikovat scénu BSUS z hlediska rozšíření v ČR se budu snažit pomocí počtu klubů. Počet registrovaných členů podle mě není příliš objektivním prostředkem pro posouzení rozšíření jednotlivých BSUS, protože skutečný počet lidí, kteří klub navštěvují je mnohem vyšší, než počet registrovaných členů, a to hlavně v bojových sportech. Tento způsob jsem si vybral z toho důvodu, že v další kapitole se budu snažit doporučit nejvhodnější BSUS pro přípravu ve fyzické obraně strážného a jednou z výhod je jistě i dostupnost jednotlivých BSUS. I pokud bude nějaký BSUS pro přípravu ve fyzické obraně strážného velmi dobrý, ale bude se nacházet pouze na třech místech a vzdálen stovky kilometrů, i když do něho může chodit velké množství členů, je to značnou nevýhodou. Ne každý má čas a prostředky, které jsou spojené s dopravou. Samozřejmě, že počet registrovaných klubů také nebude úplně objektivní, všechny kluby zcela jistě registrovány nejsou, ale kluby se alespoň dají vyhledat i veřejně dostupnými zdroji na rozdíl od neregistrovaných členů. Budu čerpat hlavně z veřejně přístupných zdrojů a počtu registrovaných klubů v jednotlivých asociacích, sdruženích, uniích a podobných organizacích.

Stručný přehled jednotlivých BSUS, včetně uvedení jejich názvů, základů a počtu klubů je uveden v příloze P II.

2.1 Nejrozšířenější bojové sporty

V této podkapitole popisují nejvíce rozšířené bojové sporty v České republice. Zaměřuji se na jejich svazy nebo asociace a počty klubů.

2.1.1 Kick-box

Název: Český svaz fullcontactu

Členská základna: Zátokova 100/2, Praha 6

Celkový počet registrovaných klubů: 247

Kick-box je sportovní odvětví, které vzniklo v 70. letech v USA. Původní kořeny kick-boxu sahají vlastně do full-contactových zápasech, které jsou i dnes velmi rozšířené

sportovní disciplínou. Technika kopu kick-boxu se prolíná až na pár detailů s technikou kopu karate, největší rozdíly však nalézáme v technice úderu rukama, která se skoro shoduje s klasickým anglickým boxem. Velká většina světoznámých kick-boxerů byla původně boxery nebo zápasníky ve full-contactu.

Technika kick-boxu:

Technika kopu kick-boxu se prolíná až na pár detailů s technikou kopu karate, největší rozdíly však nalézáme v technice úderu rukama, která se skoro shoduje s klasickým anglickým boxem.

Nejpoužívanější techniky:

- Zadní přímý úder - je to nejtvrdší úder
- Přední přímý úder - není to tak tvrdý jako úder ze zadní
- Hák - je to technika která se provádí zadní i přední rukou a může směřovat na hlavu nebo tělo soupeře
- Přený a zadní přímý kop - slouží hlavně k zastavení útočníka a měl by směřovat na tzv. solar, udržujeme si jím dostatečnou vzdálenost (od útočníka)
- Obloukový kop - provádí se ze přední i zadní nohy a směřuje na hlavu nebo spodní část žeber
- Low kick - je to kop ze přední i zadní nohy, slouží spíše k ochromení nohou, nebo podmetu útočníka



Obrázek 19 Kick-box

Soutěže:

Zápas full kontaktu trvá 2 x 2 minuty hrubého času, finálový zápas pak 3 x 2 minuty - přestávky mezi jednotlivými koly jsou 1 minuta. Zápasník může zvítězit knokautováním soupeře, na body, nebo diskvalifikací soupeře. Hodně pravidel jako váhové kategorie, rozhodčí, ring a podobně jsou stejné jako v boxu.

2.1.2 Judo

Název: Český Svaz Judo

Členská základna: Zátokova 100/2 P.O.Box 40, 160 17 Praha 6 - Strahov

Počet registrovaných klubů: Pražský svaz juda 24, Středočeský svaz juda 25, Jihočeský svaz juda 14, Karlovarský svaz juda 4, Plzeňský svaz juda 8, Liberecký svaz juda 9, Ústecký svaz juda 26, Královéhradecký svaz juda 13, Pardubický svaz juda 4, Jihomoravský svaz juda 27, Svaz juda Vysočina 11, Zlínský svaz juda 13, Moravskoslezský svaz juda 21, Olomoucký svaz juda 13, Trenéři SCM 6, Sportovní gymnázia 5.

Celkový počet registrovaných klubů: 223

Některé prameny považují za vznik judo rok 1882, jde však jen o orientační datum, protože stále docházelo k procesu rozvoje, zanikání a opětovného vznikání jednotlivých technik. Judo jako sport vzniklo v Japonsku vyčleněním určitých technik z více bojových umění, převážně jiu-jitsu. Osobností, která měla vliv na vznik Judo byl profesor Jigoro Kano. Podařilo se mu povýšit fyzický aspekt tréninku na úroveň intelektuální a morální výchovy, čímž v podstatě vytvořil vlastní školu bojového umění. Nazval ji Kodokan a začal v ní vyučovat vlastní systém jiu-jitsu, který nazval judo.

Technika:

- Chvaty pro boj v postoji a chvaty pro boj na zemi
- Škrceň - jedná se o techniky při kterých je vyvíjen tlak na hrtan nebo krční tepny
- Porazy a hody - ke své technice využívají práce rukou, nohou i boků
- Páky - nasazují se hlavně na zápěstí, loket, rameno, koleno, nebo kotník
- Údery a kopy - Úder se zpravidla provádí pěstí, malíkovou hranu ruky, otevřenou dlaní, loktem nebo i prsty. Kopy se provádí kolenem, špičkou, nártem, patou nebo ploskou nohy na místa citlivá na tlak, úder nebo kop

Soutěže:

V úpolovém sportu, jakým judo je, jde při vlastním sportovním výkonu o překonání soupeře fyzickou, psychickou a taktickou převahou v přímém tělesném kontaktu dvou judistů. Cílem chvatů pro boj v postoji je hodit soupeře kontrolovaně, dostatečnou silou a rychlostí přímo na záda. Kvalita provedení je hodnocena odstupňovaným bodovým ziskem. Nejvyšší



Obrázek 20 Judo

hodnocení, které zároveň znamená konec zápasu, je IPPON, který má hodnotu 10 bodů, ve

kterém musí být držení vykonané bez přerušení 25. Dalšími technikami, které vedou k vítězství a donutí soupeře vzdát se, jsou techniky škrčení a techniky páčení. Páčit je povoleno pouze loketní kloub.

2.1.3 Karate

V ČR je karate rozděleno na tři scény.

A)

Název: Český Svaz Karate (ČSKe)

Členská základna: Zátopkova 100/2, box 40160 17 Praha 6

Počet registrovaných klubů: Ústecký kraj 16, Jihočeský kraj 14, Jihomoravský kraj 20, Karlovarský kraj 12, kraj Vysočina 4, Královéhradecký kraj 16, Liberecký kraj 10, Moravsko-Slezský kraj 20, Olomoucký kraj 4, Pardubický kraj 14, Plzeňský kraj 11, Pražský kraj 32, Středočeský kraj 4, Zlínský kraj 1

Celkový počet registrovaných klubů: 176

B)

Název: Česká asociace tradičního karate (ČATK)

Členská základna: Zátopkova 100/2, 160 17 Praha 6

Celkový počet registrovaných klubů: 17

C)

Název: ČESKÁ ASOCIACE SHINKYOKUSHINKAI-OYAMAS KARATE

Členská základna: Šabina 135 - 356 01 Sokolov

Celkový počet registrovaných klubů: 20

Celkový počet klubu všech tří scén: 213

Toto bojové umění se díky svému čínskému původu nazývalo původně „čínská ruka“. Úloha karate v moderní době je mnohostranná. Japonské slovo karate se skládá z pojmu „kara“ = prázdný a „te“ = paže, ruka. Ve sportovním boji provádějí soupeři techniky sice realisticky, ale údery zhruba jeden centimetr od zásahové plochy zastavují, aby nedošlo ke zranění. Je vynikajícím tréninkovým prostředkem pro celé tělo a rozvíjí kloubní pohyblivost, cit pro



Obrázek 21 Karate

odhad vzdálenosti, reakci a sebeovládání. Jako praktický prostředek sebeobrany se široce vyučuje v soukromých klubech a např. v Japonsku je součástí tréninkového programu pro policisty a členy ozbrojených sil. Velký počet vysokých škol nyní začleňuje karate do svých programů tělesné výchovy a jeho techniky se také učí vzrůstající počet žen.

Technika karate:

Karate znamená provádění přesně mířených úderů a kopů na citlivé body těla soupeře. Techniky úderů se nacvičují s úderovou podložkou, kopy na pytli s pískem. Intenzivnímu tréninku jsou vystaveny ruce, nohy, kolena a lokty, které tím nabývají na síle a stávají se z nich nebezpečné zbraně. Obzvláště proslulými se staly jeho atraktivní testy lámání předmětu (dokázal vlastní rukou zabít býka a urazit mu rohy) a tak součástí zkoušek k získání výkonnostních pásků v kjukušinkai jsou speciální testy lámání předmětu.

Soutěže:

Každý zápasník se pokouší zasáhnout části těla protivníka, která pravidla umožňují, zatím co současně své vlastní chrání. V zápase sportovního karate jsou povoleny téměř všechny druhy pěstních úderů a kopů, včetně úderů a kopů z otočky a ve výskoku, které jsou bodovány. Velmi často používanou technikou jsou podmety nohou, musí být však vedeny nízko pod koleno nad kotník. Pokud se soupeř po úspěšném podmetu ocitne na zemi, pravidla umožňují dokončení akce úderem či kopem na ležícího protivníka. Ve sportovním karate jsou zakázány útoky vedené na krk, páteř, spánky, zadní část hlavy, genitálie, třísla a klouby. Zápas samotný probíhá na čtvercovém zápasišti ohraničeném čarami o rozměrech 8 x 8 metrů. Na ploše zápasíště jsou čarami vyznačeny výchozí pozice závodníků a rozhodčích.

2.1.4 Box

Název: Česká boxerská asociace (ČBA)

Členská základna: Praha 6, Zátokova ul.

Počet registrovaných klubů: Severomoravská oblast 18, Jihomoravská oblast 22, severočeská oblast 16, Středočeská oblast 50

Celkový počet registrovaných klubů: 106

Umění bojovat pěsti je staré tisíce let. V historii bylo považováno za užitečný bojový sport, ale jako projev násilí však byl trestný a zakazoval se. Moderní box se rozvíjel v 17. století. V Anglii okolo roku 1740 ustanovil Angličan Jack Broughton (vynálezce boxerské

rukavice) pravidla zápasu. V roce 1904 se poprvé na moderních olympijských hrách soutěžilo v boxu.

Technika boxu: Podle vzdálenosti mezi soupeři se rozlišují 3 způsoby boje:

- a) boj na dlouhou vzdálenost – zápasí se na dosah
- b) boj na střední vzdálenost – háky jsou vedeny uvnitř dosahu
- c) boj na krátkou vzdálenost – boj muže na muže



Obrázek 22 Box

Nejdůležitější boxerské techniky jsou:

- levý a pravý přímý úder
- levý a pravý hák
- levý a pravý zvedák

Soutěže:

Zápasí se v boxerských rukavicích, případně s ochranou hlavy, v ringu ohraničeném provazy. Bezpečnosti sportovců slouží přísná pravidla zápasu a lékařský dozor. V boji se boxer snaží zasáhnout soupeře v k.o. bodech (bradu, spánky, krk ze strany, srdeční krajinu, plexus soláris nebo oblast jater). Pro boxera je proto důležité snížit co možná nejvíce účinnost úderu soupeře a toho lze dosáhnout krytím, sražením, úhybem, zachycením, ponořením trupu nebo kýváním. V zápasech mohou proti sobě nastoupit pouze borci s přibližně stejnou silou úderu proto byly vytvořeny váhové a věkové kategorie. Ochranná ustanovení mají zmírnit zdravotní riziko a zabránit poškození atletu.

2.1.5 Muay Thai

Před nedávnem se Česká asociace Muay-Thai rozpadla, proto žádný seznam registrovaných klubů v současné době neexistuje. Nová organizace, která by pod sebe sjednotila Muay Thai kluby v České republice, se teprve připravuje. Z dostupných zdrojů jsem odhadl, že existuje cca 50 klubů.

Thajský box (thajsky Muay Thai) je přes jedno tisíciletí staré bojové umění. Thajci mluví o osmi základních zbraních Muay Thai: pěsti, lokty, kolena a nohy (vše v páru proto osm). Historie thajského boxu je spjata se stěhováním kmene Thai (svobodní) ve 13. století našeho letopočtu. Thajci vedli neustálé boje se sousedními kmeny (Barmánci, Khmérové,

Vietnamci) a z těchto bojů vyšla potřeba určitého válečného umění použitelného pro svou obranu. Je považován za velmi tvrdé bojové umění a za krále mezi bojovými sporty.

Technika:

Technika sportu zahrnuje např. direkt – základní úder pěstí, hák – boční úder, úder loktem, kopy holení, patou, koleno a tzv. kinč (tanec smrti) - bojovníci se drží v páce za hlavu (případně se obejmou kolem pasu), snaží se strhnout jeden druhého na zem, útočí na sebe koleny, lokty.



Obrázek 23 Muai-thay

Soutěže:

Klasický souboj thaiboxu má délku pěti kol po třech minutách. Jednotlivá kola jsou mezi sebou rozdělena dvouminutovou přestávkou. Jako ochrana se používají pouze rukavice a chrániče zubů. Všechny techniky jsou prováděny s co největší razancí. Nesmí se útočit pouze na soupeřova záda a genitálie. Muay Thai je vykonáván v mnoha různých zemích a existují různá pravidla v závislosti na tom, co zemi, boj je a za jakých organizace boj je uspořádána. Až na pár detailů jsou pravidla hodně podobná kick-boxu.

2.1.6 Taekwondo

U nás je Taekwondo rozděleno na tři scény.

A)

Název: Česká Taekwon-Do ITF Asociace (ČTA I.T.F)

Členská základna: Sokolská 8. 669 02 Znojmo

Počet registrovaných klubů: 3

B)

Název: Český svaz Taekwon-Do ITF (ČR ČST)

Členská základna: Zátokova 100/2, PS 40, Praha 6, 160 17

Počet registrovaných klubů: Praha 6, Jižní Čechy 4, Čechy 11, Severní Morava 5, Jižní Morava 4

Celkový počet registrovaných klubů: 30

C)

Název: Česká Národní Unie Taekwon-Do ITF ČNUT

Členská základna: Tehov - 71, 251 01 p. Říčany

Celkový počet registrovaných klubů: 15

Celkový počet klubu všech tří scén: 48

Taekwondo WTF je jihokorejské bojové umění, které se nezávisle vyvíjelo v Koreji po dobu více než dvou tisíciletí a dnes se stalo po celém světě oblíbeným moderním bojovým uměním. V překladu „taekwondo“ znamená: „noha-pest-cesta“. Stručně lze taekwondo charakterizovat jako bojové umění, které používá ruce, nohy a ostatní části těla k odvrácení útoku protivníka. Taekwondo se dělí na čtyři větší podskupiny, kde se procvičované techniky od sebe navzájem liší:



Obrázek 24 Taekwondo

- Kyorugi (zápas)
- Poomsae (souborná cvičení)
- Kyokpa (přerážecí techniky)
- Hosinsul (sebeobrana)

Technika taekwondo rozlišuje jednokročný boj, dvoukročný boj, trojkročný boj a sparring. Při zkouškách pro získání výkonnostního pásku provádějí testy lámání desek, předvádí se formy a sebeobrana.

Soutěže:

Hlavními soutěžními disciplínami jsou formy nebo volný boj. V plnokontaktní variantě bojují dnes vyznavači taekwonda v bojové vestě s ochranou hlavy. Údery, kopy jsou vedeny vší silou. Kopy je možno zasahovat soupeře pouze do vesty a do hlavy pěstní údery mohou směřovat pouze na vestu, porazy a chytání soupeře je jsou zakázány. Každý správně provedený a dostatečně silný úder, respektive kop, který zasáhne soupeře, je oceněn bodem. Vítězem se stává zápasník s větším počtem bodu. Zápas trvá 3 kola po třech minutách s jednodominutovými přestávkami.

2.1.7 Sambo

Název: Český svaz Sambo

Členská základna: Jungmanovo nám. 5, Praha 1, 110 00- Korespondenční adresa

Celkový počet registrovaných klubů: 7

Sambo je sovětský bojový systém založený na základě mnoha národních stylů. První zmínky o ruském národním bojovém umění se datují do časů Kyjevské Rusi. První sjednocení dochází kolem roku 1881 se vznikem tajného Moskevského stylu, jenž čítal na 350 různých úderů, kopů a



Obrázek 25 Sambo

chvatů. Na počátku historie sambo byl ruský profesor Ošenkol. Za tvůrce ruského Sambo jsou považováni Spiridonov, Oščepkov, Golkovski a Vasilev. Spiridonov. Největší úspěchy slavil systém během II.světové války, kdy jej využívali především sovětské výsadkáři. Po válce celý systém dostal název Sambo a došlo k prudkému rozmachu tohoto umění především mezi sovětskými bezpečnostními složkami a sportovci. V roce 1966 rozhodla Mezinárodní federace amatérských zápasníků (FILA) o přijetí Samba jako třetí mezinárodní úpolové disciplíny. První mistrovství světa se konalo v roce 1973 v Teheránu. V roce 1980 bylo předvedeno jako ukázkový sport na olympijských hrách v Moskvě.

Sambo se dělí do tří odvětví:

- Sportovní Sambo
- Combat Sambo
- Sebeobrana Sambo

Do bojových sporů jsou začleněna i některá původně bojová umění, nic méně jejich současný charakter je přizpůsoben spíše sportovnímu odvětví.

2.2 Nejrozšířenější bojová umění

V této kapitole jsou, stejně jako v předchozí kapitole, popsány aktivity označené jako bojová umění.

2.2.1 Aikido

Název: Česká asociace aikidó (ČAA)

Členská základna: P.O.Box 553, 111 21 Praha 1

Počet registrovaných klubů: u nás je jich 38. ČAA, včetně polských kolegů z dvou klubů v Gdaňsku.

Celkový počet registrovaných klubů: 40

Již na počátku devátého století na císařském dvoře vznikly základy bojového umění, ze kterého později vzniklo Aikido. Ale za jeho tvůrce a zakladatele je považován Morihei Uešiba (Ó-sensei). Význam slova „aikidó“ vyplývá ze slabik: ai = harmonie, přátelství + ki = životní síla, energie, duch + dó = cesta. Učí kontrolovat agresivní síly a obracet je jiným směrem. Trénuje tělo jako celek, ovlivňuje duševní postoj a rozvíjí schopnost koncentrace. První evropskou zemí, odkud se aikido začalo dále šířit po starém kontinentu, byla Francie. V počátcích většinou aikidistické oddíly vznikaly při judistických oddílech. Mnozí vrcholoví judisté a karatisté se po skončení své sportovní kariéry věnují aikidu jako blízké nesoutěžní formě bojového umění, které je založeno na podobných principech a přitom nevyžaduje příliš velké svalové vypětí.

Technika:

Jsou to metody úderů a tlaků na nervová centra ve spojení s páčením kloubů a využíváním pohybu útočníka. Kromě úderů, pák a hodů se protivníkovy akce ruší horizontálními, vertikálními a diagonálními, cirkulárními, sférickými i spirálovými pohyby kolem boků obránce.

Aikidó zná čtyři základní formy cvičení:

- technika vstojе,
- technika vkleče,
- technika vkleče/vstojе,
- technika se zbraněmi.

Jednotlivé styly a učitelé v detailech i názvosloví liší. Také zvláštní význam je kladen na dýchání, vyučují se speciální dechová cvičení.

Soutěže:

Zakladatel Aikido si v zájmu zachování tradice nepřál degradaci Aikido na sport pořádáním zápasů a soutěží. Základní myšlenkou aikida je hledání harmonie. To je asi hlavní důvod menší popularity aikida ve srovnání s jinými bojovými uměními, v nichž se soutěže pořádají. Jediný styl, který do své náplně, i přes odpor Ó-senseie, zařadil soutěže, je Tomiki Aikido založené Kenji Tomikim.



Obrázek 26 Aikido

2.2.2 Jiu-Jitsu

U nás je Jiu-Jitsu rozděleno na tři scény:

A)

Název: Federace Jiu-Jitsu v České Republice (FJJČR)

Členská základna: Tyršová 33/661 Vyškov

Počet registrovaných klubů: 6

B)

Název: Union Jiu Jitsu Organisation

Počet klubů :7

C)

Název: Český svaz Jiu Jitsu

Počet registrovaných klubů: 6

Počet klubů všech tří scén: 19

Jiu-jitsu je bojové umění, které vzniklo v Japonsku pro potřebu tehdejší vojenské kasty "SAMURAJ". Je to komplexní bojový systém obsahující techniky hodů (nage waza), techniky držení (katame waza), údery, strkání a kopy (atemi). V dnešní době je Jiu-Jitsu užíváno armádami a policejními sbory jako systém boje zblízka, k plnění určitých policejních úkolů nebo se vyučuje jako civilní metoda sebeobrany. Jiu-jitsu je určeno pro řešení krizových situací, dává cvičení šanci uhájit svůj život. Ve stručnosti řečeno Jiu-jitsu není určeno pro pošťuchování se ve školní družině, ale pro boj o život.

Technika:

Je to obranné bojové umění, které využívá kopů, úderů, různých metod škrčení, vychylovacích technik, hodů a páčení kloubů k neutralizaci útočníka. Důležitou roli hraje také kinetická energie protivníka. Je to také bojové umění i pro boj se zbraní. Žáci jsou trénováni i pro varianty boje se zbraní proti neozbrojenému či ozbrojenému protivníkovi a hlavně pro situace, kdy jsou sami beze zbraně proti ozbrojenému protivníkovi. Důležitou složkou jsou také cílené útoky na protivníkovy vitální body za účelem jeho ochromení např. oči, solar plexus, pohlavní orgány apod.

2.2.3 Kung-fu

A)

Název: Česká asociace Y. C. Wong Kung Fu

Členská základna: Dlouhá třída 1612/95C, 73601 Havířov - Podlesí

Počet registrovaných klubů: 4

B)

Název: Česká Asociace Wing Chun Kung Fu

Členská základna: Legerova 1843/34, 120 00 Praha – Nové Město

Počet registrovaných klubů: 5

Počet dalších škol: 4

Celkový počet všech asociací a škol: 13

Kung-fu je výraz, kterým se mimo Čínu souhrnně označuje široké spektrum čínských bojových umění se zbraní i beze zbraně, působících navenek jak tvrdě, tak měkce, jak agresivně, tak umírněně. Podle tradice se v 6. století jihoindický princ Bódhidharma, který ovládal karapaito, stal buddhistickým mnichem a odcestoval do Číny, aby tu šířil učení později známé jako čchanový buddhismus, ze kterého se po importu do Japonska vyvinul zenový buddhismus. Správně se výraz kung-fu překládá jako dovednost získaná dlouho a namáhavou prací.



Obrázek 27 Kung-fu

V České republice se můžeme setkat se stylem bílého jeřába, kudlanky nábožné, opice, orlího pařátu aj.

2.2.4 Capoeira

Název: Česká asociace Capoeiry

Členská základna: Gagarinova 804/57, 460 06 Liberec VI-Rochlice.

Počet registrovaných klubů: Liberec, Mladá Boleslav, Jablonec nad Nisou, Hradec Králové, Opava, Olomouc, Hranice

Celkový počet registrovaných klubů: 7

První zmínka o capoeiře jako boji je datovaná do roku 1770. V roce 1809 byla založena královská policie, která pronásledovala Capoeiristy v Brazílii a nebyť několika málo oblastí, kde dokázala přežít, bylo by toto umění dnes jen pouhou zmínkou. Šlo o obranu beze zbraní proti zlodějům slepic, násilníkům a lupičům, a také proti zvlí bílých otrokářů.

Capoeiru není možné jednoznačně přiřadit ani do kategorie bojového umění, sportu či folklóru. Možná právě díky svému netradičnímu přístupu vděčí v současnosti za titul nejrychleji se rozvíjejícího bojového umění na světě, které si ze své kolébky (Brazílie) našlo cestu až k nám do České republiky.



Obrázek 28 Capoeira

Technika:

Capoeira představuje unikátní kombinaci tance, akrobacie a netradičního boje. Souboj dvou soupeřů je možné nejlépe definovat jako předstíraný boj – hru založenou na improvizaci. Důraz je kladen zejména na plynulost souhry pohybů obou hráčů.

Bojová umění, která jsou zde uvedena, jsou opravdu ryzími bojovými uměními. V dnešní době jsou sice do jisté míry také ovlivňovány sportovním odvětvím, ale velmi málo. Stále dodržují přesně stanovená pravidla a řády. Většinou nepořádají soutěže sportovního charakteru, kde jde o to ukázat převahu nad soupeřem.

2.3 Nejrozšířenější bojové systémy

V této kapitole jsou popsány nejrozšířenější bojové systémy v České republice.

2.3.1 Musado MSC

Název: Musado CZ

Členská základna: Jitřní v Praze 4 – Hodkovičkách

Počet registrovaných klubů:

- školy Musado - 9
- armádní a policejní kluby -MUSADO MCS - 9

Celkový počet registrovaných klubů: 18

Hlavním instruktorem a velmistrem tohoto stylu je Herbert



Obrázek 29 Musado

Grudzenski ze SRN. Ten po 20 letech tréninku bojových umění, převážně korejských, obdržel od svého hlavního učitele KANG-BYUNG SUN titul SULSA, tedy mistr a učitel. Tento titul jej opravňoval založit vlastní školy a prosazovat vlastní styl výuky. A tak vzniklo MUSADO. V roce 1967 studijní skupina pod vedením pana Grudzenského vybrala z tohoto tradičního bojového umění všechny účinné techniky a sestavila z nich tzv. MUSADO MILITARY COMBAT SYSTEM. Je to moderní a velmi dynamický systém sebeobraného boje a boje zblízka, je přizpůsoben více potřebám a možnostem Evropanů, ale ctí základní asijské a etické prvky.

2.3.2 Bojový systém KRAV MAGA

Název: Česká Asociace Krav Maga - Kapap, o.s.

Trénink a kurzy Česká Asociace Krav Maga – Kapap, o.s. probíhá:

Jihomoravský kraj – 5 kurzů

Vysočina – 1 kurz

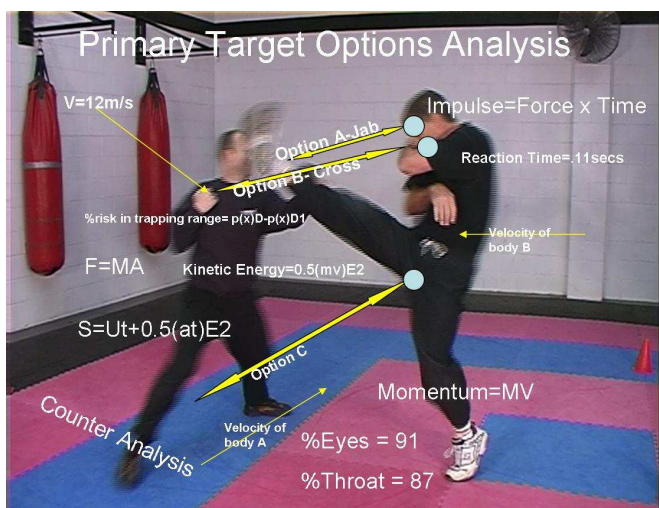
Středočeský kraj – 3 kurzy

Celkový počet registrovaných klubů: 4

V roce 1944 Imi začíná s tréninkem bojovníků v činnostech na které byl odborník - zvyšování fyzické kondice, plavání, zápas, používání nože a obraně proti noži.

Hlavní zásluhu na zdokonalení sebeobraných bojových systémů s využitím prvků asijských bojových umění měli hlavně Imi Lichtenfeld, Chaim Peer, Moose Galácsi, Moni Isaac a další. Imi přibližně 20 let, vyvíjel a zdokonaloval svoji unikátní metodu. Osobně trénoval špičky policejních a vojenských sil. Po ukončení aktivní služby začal upravovat a modifikovat systém Krav Maga pro civilní použití. Krav Maga je moderní, praktickou, prověřenou soustavou sebeobraných technik, která využívá řadu úderových technik, ale i podmety, přehozy, škracení a páky. Celý systém je tak zpracován do tří proudů:

- pro užití v ozbrojených silách,
- policejními složkami,



Obrázek 30 Krav-maga

- v civilní sféře.

Základní metodika aplikace technik Krav Maga:

- Vyhýbat se zranění (pečlivě zvážit rizika spojená s danou činností, vyhýbat se všem aktivitám, z nichž by pro nás plynulo nebezpečí, v případě zranění hledat způsob, jak útočníka poté paralyzovat).
- Reagovat správně (dělat správné věci na správných místech ve správný čas, při střetnutí využít všechny své schopnosti a znalosti, maximálně zužitkovat vše, co se nachází v místě konfliktu).
- Být výkonný (být výkonný tak, aby nebylo nutné protivníka zabít, konflikt by měl dokázat řešit rychle a účinně).
- Braňte se (útočte nejkratší možnou cestou, vyrazte z kterékoliv pozice, při volbě techniky berte ohled na vlastní bezpečí a na výhody, jež vám volená technika nabízí).
- Odpovězte na útok (správně zvolte akcí odpovídající podmínkám, za nichž konflikt probíhá, pečlivě, ale bleskově zvažte charakter vaší obranné reakce a odhadnete sílu, jež je, třeba do obranné akce vložit, zasahujte přesně do citlivých a zranitelných míst, používejte ke své obraně a k protiútoků jakýkoliv nástroj nebo předmět, jenž je právě po ruce).

2.3.3 Systema

Vlastní sdružení tento systém nemá, jednotlivé kluby jsem musel vyhledat především z veřejně dostupných informací na internetu. Našel jsem 7 klubů.

První zmínky o něm pochází z 10. století. Byl vytvořen v reakci na různé bojové styly nepřátel, kteří ohrožovali Rus z jihu, západu, severu i východu. Boje se odehrávali na různých typech terénu a v rozdílných klimatických podmínkách.

Systema je založena na přirozených (instinktivních) reakcích člověka a nemá žádná zbytečná pravidla a omezení. Systema byla vytvořena tak, aby její zvládnutí bylo relativně snadné a je velmi efektivní a oblíbená u ruských jednotek.



Obrázek 31 Systema

2.3.4 FISFO

Vlastní sdružení tento systém nemá, jednotlivé kluby jsem musel vyhledat především z veřejně dostupných informací na internetu. Našel jsem 3 kluby. Jeden ze známých instruktorů je Stanislav Gazdík.



Obrázek 32 FISFO

Tento profesionální výcvik byl založen mistrem Charles Jousot (5.dan Penchak Silat), zakladatelem a prezidentem organizace FISTO. FISTO vycvičuje asistenty, instruktory a profesory v sebeobraně pro rizikovou práci, ale také specialisty pro práci bodyguardů a ochranu osob osobně. Je to organizace, která předává své zkušenosti z terénu v profesionálním provedení a to složkám jako jsou policie, vojsko a privátní organizace zabývající se bezpečností a ochranou různého typu. Cílem FISTO je seznámit profesionální složky hlavně armády a policie s moderními metodami boje, které používají zločinci a teroristé a které nelze nalézt v žádném manuálu.

Ačkoliv je to velká škoda, bojové systémy u nás příliš rozšířeny nejsou a pořádá je pouze velmi malý počet klubů. Ovšem v současné době dochází k stále větší popularizaci těchto systémů a v blízké lze očekávat jejich větší rozvoj.

Závěrem celé této kapitoly lze uvést, že získat přesný počet všech klubů nebo jejich členů, u určitého BSUS, je prakticky nemožné. Jednotlivé BSUS a jejich organizace jako jsou asociace, združení, svazy, unie a podobně, registrují pouze počet klubů, které se do jejich organizace hlásí a ostatní kluby je v podstatě nezajímají. V současné době si může klub založit prakticky kdokoli, bez ohledu na to jakou má k danému BSUS kvalifikaci. Kritika patří i jednotlivým organizacím, které příliš neaktualizují svoje seznamy klubů, tak že se velmi často stane, že narazíte na klub, který již neexistuje. Nebylo tedy možné zjistit přesný počet klubů v jednotlivých BSUS, proto se musí hodnoty uvedené v této kapitole brát pouze jako orientační.

3 VHODNÉ BOJOVÉ SPORTY, UMĚNÍ A SYSTÉMY PRO PŘÍPRAVU VE FYZICKÉ OBRANĚ STRÁŽNÉHO – PRACOVNÍKA PRŮMYSLOVÉ KOMERČNÍ BEZPEČNOSTI

Tato část je zaměřena na výběr vhodných BSUS pro pracovníka průmyslové komerční bezpečnosti a možnost jejich využití ve zlínském regionu. Pro rozřídění vhodných a nevhodných BSUS pro přípravu ve fyzické obraně strážného, je nutné si uvědomit, jaké požadavky jsou na něj kladeny. Strážný má ve většině případů střežit nějaký objekt, nebo chráněný zájem. Z toho vyplývá, že musí odvrátit potenciální útok pachatele, nebo více pachatelů od chráněného zájmu, popřípadě pachatele zadržet do příjezdu policie.

Každý bojový sport, umění nebo systém je v podstatě, ať už menší či větší, přípravou na sebeobranu. Některé BSUS jsou účinnější jiné méně. Ne každý se může věnovat fyzicky náročnějším BSUS, například ze zdravotních důvodů, nebo mu vadí přímý kontakt s jinou osobou, dalším faktorem může být finanční stránka, nebo nedostupnost BSUS ve svém okolí. Našlo by se jistě mnohem více důvodů a u každého budou různé.

Je na každém, aby zvážil všechna pro a proti, které mu jednotlivé BSUS nabízejí a sám se rozhodl, který BSUS je pro něj nejvhodnější. Tato práce je založena na mém subjektivním pohledu na věc, proto uvedu pouze BSUS, které bych já osobně doporučil pro přípravu ve fyzické obraně strážného v České republice. Ostatní BSUS, které neuvedu jsou podle mě pro přípravu ve fyzické obraně strážného nevyhovující. Nemám způsobilost vyvracet jednotlivé techniky ostatních BSUS neuvedu, proto rozvedu pouze ty, které shledávám pro přípravu ve fyzické obraně strážného vhodné nebo dostačující.

3.1 Vhodné bojové sporty

Sporty většinou nemají tak velké množství technik jako bojová umění, na druhou stranu lze techniku jednotlivých úkonů a kombinací zvládnout v relativně krátkém čase. Někteří trenéři (například) v **kick-boxu** uvádějí tři měsíce. Samozřejmě záleží na intenzitě tréninku, talentu a dalších faktorech. Jednou z výhod bojových sportů je, že se přímo zabývají fyzickou přípravou a část tréninku je jí přímo věnována. Věnují se pečlivému zvládnutí jednotlivých úkonů a technik. Další velkou výhodou je podle mého názoru nácvik boje. V boxu a jemu podobných sportech se tento nácvik boje nazývá sparring. Při něm dochází k boji, samozřejmě podle pravidel a s příslušnými chrániči.

Z hlediska vhodnosti lze doporučit kategorii **Kick-box** a **Muay-Thai**. Další popis se týká jen o Kick-boxu, protože rozdíly mezi jednotlivými sporty jsou minimální, a to co je uvedeno o Kick-boxu platí i pro Muay tahy. Mnoho bezpečnostních i vojenských složek zařazuje do svých výcvikových programů plnokontaktní zápas, kterého Kick-box využívá, jako jednu z poměrně objektivních možností ověření reakce cvičenců v situaci podobné vlastnímu boji. Přitažlivost a výhody kick-boxingu dle mého názoru plyne z toho, že je to skutečný boj. Sice v „brnění“ a podle pravidel, ale boj. V tomto boji lze totiž soupeře skutečně fyzicky porazit, ne to jen předstírat, a o to jde i při skutečném napadení.

Je to sport jehož cílem je ukázat převahu nad soupeřem. To znamená zasáhnout soupeře vícekrát a tvrději než on mě, nebo jej zranit takovým způsobem, aby nemohl v boji pokračovat, popřípadě ho knokautovat. To nám může při opravdovém napadení hodně pomoci. Každý člověk který se kick-boxu věnuje poctivě (trénink 2x týdně po dobu jednoho až dvou let) má mnohem větší šanci se ubránit proti útočníkovi, který se nevěnuje žádnému bojovému sportu nebo není jinak speciálně vycvičen. Samozřejmě je to u každého člověka individuální. To samé platí o situaci, do které se můžeme dostat. Nikdy nás nemůže tento sport připravit na vše, co nás může při napadení potkat.

Po zvážení všech kladů i záporů lze konstatovat, že Kick-box a Muay-Thai je vhodným bojovým sportem pro využití v sebeobraně. V každém případě je Kick-box sportem, který je schopen člověka posílit jak po fyzické tak psychické stránce. Vede nás určitým způsobem k disciplíně a sebeovládání.

Dalším vhodným sportem je **karate**. Karate má velmi rozmanitou úderovou techniku paží, na krátkou i delší vzdálenost, využívající velké množství úderových ploch. Velmi účinné jsou i některé kopy. Karate využívá hlavně úderových technik a zabývá se velkou škálou krytů, kterými se můžeme útočníkovi ubránit, způsobit vážná zranění nebo jej knokautovat. Jednou z výhod karate je jeho rozšířenost. V každém větším městě se nachází oddíl, do kterého se může potenciální zájemce přihlásit. Další výhodou je možnost provádět cvičení v individuální formě. K tréninku je zapotřebí pouze kimono, čili počáteční investice není velká. Výhodou karate je skutečnost, že všechna cvičení jsou prováděna v postoji bez přechodů na zem a pádů. Ve školení proto nejsou potřeba žíněny. Reálný boj na žíněnkách také neprobíhá, naopak zem má spíše tvrdý podklad, o který se můžeme lehce zranit.

Nevýhoda je v návycích ze sportovního karate. Zápasník, který byl zvyklý na bezkontaktní vedení zápasu potřebuje poměrně dlouhou dobu na to, aby se přeorientoval na zápasové pojetí, které je blízké reálnému boji. Má v sobě vypěstovaný blok, kterým podvědomě tlumí údery a kopy tak, aby nedopadaly plnou silou. Mnoho karatistů z počátku nedokáže zasadit své údery naplno, nebo více úderů v sérii, či v kombinaci oproti například full-contactu. Učí se boj pouze proti jednomu soupeři a problém, bych vyděl také v zadržení pachatele, protože se zadržovací techniky jako jsou páky a podobně, se často nevyučují.

Po zvážení všech výhod a nevýhod je karate pro přípravu ve fyzické obraně strážného vyhovující, a proto ho doporučuji.

Jak Karate, Kick-box tak Muay Thai, jsou vhodné bojové sporty, které využívají hlavně úderové techniky, k zneškodnění protivníka. Problém je pouze v zadržení pachatele, i přesto je možné tyto bojové sporty doporučit, protože jsou dostačující pro přípravu ve fyzické obraně strážného.

3.2 Vhodná bojová umění

Většina bojových umění využívá velké množství úderových technik, ale i podmetů, přehozů, škracení a pák. To je na jednu stranu výhoda. Člověk má možnost si vybrat z velkého množství technik a každá může být vhodná pro různou situaci. Na druhé straně je to nevýhodou, protože zvládnutí velkého množství technik vyžaduje fyzickou i duševní kázeň a léta cvičení. To nemusí být pro přípravu ve fyzické obraně strážného, pokud s bojovým uměním začíná, zrovna žádoucí. Většinou chce mít firma pracovníka zaškoleného v co nejkratší době.

Jiu-jitsu je ve velmi účinné formě, v níž se člověk naučí ovládat své tělo, ale také reagovat na známé druhy útoků. Využívá jak úderových, které nám můžou sloužit k rychlému zrušení útoku, ale i porazy, škracení a páky, které nám poslouží k zadržení útočníka. Jiu-jitsu optimálně rozvíjí většinu tělesných schopností, zejména rychlost (včetně rychlosti reakce), sílu a kloubní pohyblivost. V menší míře pak také vytrvalost. Převažuje styl boje beze zbraně, ale také i za použití některých malých zbraní, a to proti neozbrojenému i ozbrojenému protivníkovi, nebo skupině útočníků. Nikdy v něm (na rozdíl od sportovních stylů) nebyly zakazovány žádné chvaty. Umožňuje zvítězit relativně slabšímu obránci nad silnějším, větším, i rychlejším útočníkem, proto je určeno všem

lidem bez rozdílu pohlaví a věku. Jiu-jitsu řeší téměř všechny střetné situace v boji beze zbraně. Jiu-jitsu začleňují do osnov svých výcviků např. FBI.

Jiu-jitsu bych jako jediné bojové umění doporučil, hlavně z důvodů velmi účinných technik, které využívá. Dalším důvodem je poměrně krátká doba, ve které se dají jednotlivé techniky naučit, oproti ostatním bojovým uměním, jako je například Aikido.

3.3 Vhodné bojové systémy

Bojové systémy jsou zcela jistě pro reálnou sebeobranu nejúčinnější. Jak už bylo výše zmíněno, zaměřují se přímo na reálné bojové situace. V jednotlivých technikách jsou mezi sebou velmi podobné.

Na druhou stranu se nevěnují až tak důkladně provedení samostatných technik. Spousta technik je totiž převzatá s bojových sportů nebo umění, které se zabývají velmi pečlivým provedením jednotlivých úkonů. Bojové systémy často kombinují jednotlivé úkony a přizpůsobují je různým situacím. Zaměřují se na jednotlivé celé kombinace a ne na provedení jen jednoho úkonu, což je samozřejmě komplikovanější. Dalo by se říct, že předpokládají u toho, koho trénují, už má jednotlivé úkony natrénovány, například úderové techniky nebo páky. Pokud bude mít někdo perfektně naučený nějaký typ nasazení páky na určitou část těla, např. z juda, aikida nebo jiného sportu, která se bude používat i u daného systému, bude pro něj mnohem jednodušší ho zapojit do určité kombinace, např. úhyb před úderem, úder a pak až nasazení páky. Podle mě největší nevýhodou bojových systému je, že nejsou tak rozšířené a často jsou pořádány pouze v určitých časových intervalech (např. týdně). Proto, aby byla sebeobrana účinná, musí být reakce na vzniklou sebeobranou situaci velmi rychlá (tzv. reflexivní). Toho lze dosáhnout pouze pravidelným opakováním jednotlivých technik a úkonů (tréninkem).

Závěrem bych chtěl opět podotknout, že dle mého názoru jsou systémy nejvhodnější volbou pro přípravu ve fyzické obraně strážného. Doporučil hlavně tyto systémy: KRAVMAGA, MUSADO, FISFO, SYSTEMA.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 DOSTUPNÉ BOJOVÉ SPORTY, UMĚNÍ A SYSTÉMY ZLÍNSKÉHO REGIONU

V této kapitole jsou vybrány nejvhodnější BSUS zlínského regionu. Tento výběr částečně vychází z toho, co bylo uvedeno v předešlých kapitolách s ohledem na dostupnost jednotlivých BSUS ve zlínském regionu. Ve všech klubech, které jsou uvedeny, je veden kvalitní trénink, pod vedením zkušených trenérů. Závěry vychází z vlastních zkušeností v některých klubech, z osobní návštěvy jednotlivých klubů a také jsem se zbýval kvalitou trenérů. Dále jsou vyhodnoceny podmínky, které jednotlivé BSUS nabízejí, jako vybavení tělocvičny, historii klubu, přístupnost a podobně. Další informace o jednotlivých klubech BSUS budou uvedeny v příloze.

4.1 Bojové sporty ve Zlínském regionu

Název klubu: Tiger club

Klub byl založen v roce 1993 a zaměřuje se na kurzy bojových sportů Tae-Boo a Kick-box, ale trénuje se i podle pravidel K1. V klubu je veden kvalitní trénink, pod vedením zkušených trenérů. Tréninky jsou odstupňovány na začátečníky, rekreanty a pokročilé. V každém stupni je trénink veden jiným způsobem, je přímo zaměřen na potřeby skupiny, ve které jsou trénované osoby na přibližně stejné úrovni. Součástí tréninků bývá sparring, ale spíše v pokročilejším stupni. Tréninky vede Robert Býček, mistr světa v Kick-boxu z roku 1999 a držitel mnoha dalších ocenění. Bojovým sportům se věnuje již 15 let. Klub vchoval řadu úspěšných bojovníků, kteří získali ocenění jak na domácí tak světové scéně.



Obrázek 33 Cvičební prostor Tiger klubu

Prostor, ve kterém se trénuje je dostačující. Vybavení tělocvičny je velmi dobré, je zde speciální podlaha, boxovací pytle, zrcadla a vše co je k tréninku potřeba.

Mapa:



Název klubu: Anna Skládalová

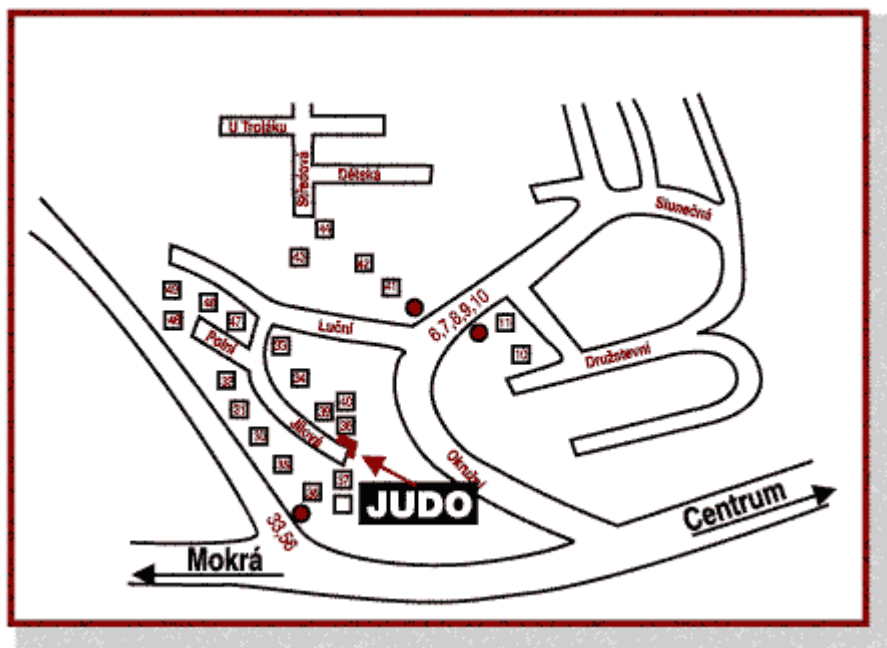
Jedná se o sportovní školu s výukou judo, jiu-jitsu a sebeobrany. Škola přijímá děti již od 5 let. Cvičení je vhodné jako pohybová průprava pro všechny druhy sportů. O zájemce se starají dva profesionální trenéři 1.třídy.

Tělocvična je vybavena po celé ploše tatami, dále jsou zavěšena 4 šplhací lana, po stěně jsou žebřiny. Tělocvična má rozměry 12x12m. Možnost pronájmu tělocvičny, cena i možnost pronájmu po domluvě s trenérem.



Obrázek 34 Cvičební prostor klubu Anna Skládalová

Mapa:



Název klubu: Klub tradičního karate Zlín

V klubu probíhá výuka tradičního karate. Cvičí se v prostorách Městské sportovní haly na Zeleném koupališti. K místnosti patří také oddělené šatny se sprchou a WC zvlášť pro chlapce a pro děvčata. Prostor je dobře osvětlený a větratelný. Součástí haly je i restaurace, kde se dá povečeřet nebo posedět po tréninku.

Prostory to jsou pěkné, podlaha má protiskluzný povrch, takže cvičení je docela příjemné. Na dvou stěnách místnosti jsou zrcadla, což také může vést ke zlepšení cvičení a větší kontrole nad držním těla a postoji.



Obrázek 35 Cvičební prostor Klubu tradičního karate

4.2 Bojová umění ve Zlínském regionu

Název klubu: Tenshin Dojo - Tenšin dódžó

Tenšin dódžó je občanské sdružení, které vzniklo v roce 2002 jako nástupce zlínského Aikido klubu Tenshi. V klubu se trénuje Aikido, Kendó, Iaidó a Džódó. Tréninky jsou rozděleny na mladší děti, starší děti a dospělí. Je zde možnost ranních tréninků, dle zájmu, individuální cvičení, pouze po nutné registraci před každým tréninkem. Není nutné začít v nějakou, přesně specifikovanou dobu, v období "náboru", můžete začít kdykoliv, protože to, co se budete učit bude přizpůsobeno tomu, co jste se zatím naučili, vše závisí na vaší potřebě. Klub je pod vedením Patrika Ortha narozeného v roce 1977 v Praze. Aikido cvičí od roku 1992 a je držitelem 3.danu České federace. Dále je držitelem 1. kju v Kendó, 1.nidan v Iaidó a v Šintó musí rjú džódó je držitelem Šodanu.

V současnosti Tenšin dódžó v souladu se svými stanovami:

- Organizuje, rozvíjí a dále šíří aikidó, kendó, iaidó, džódó i další disciplíny, založené na pohybové a psychické aktivitě, jejichž úkolem je duševní a fyzický rozvoj osobnosti.
- Organizuje pravidelné kurzy, stáže a semináře, včetně zkoušek, turnajů a soutěží.
- Rozvíjí spolupráci na mezinárodní úrovni.

Cvičí se v pronajatých prostorách, které má klub k dispozici k trvalému užívání, proto jsou vybaveny ke cvičení bojových umění. Jsou zde nastálo položené gumové tatami (žíněnky), plovoucí podlahu, vlastní vybavení ke cvičení kendó (šinaie, bógu, učikomi dai) i dalších bojových umění (bokkeny, džó na půjčení).Dódžó, je dobře osvětlené a větratelné.



Obrázek 36 Cvičební prostor klubu Tenshin Dojo

Mapa:



Název: Michael König - Königsport T. C.

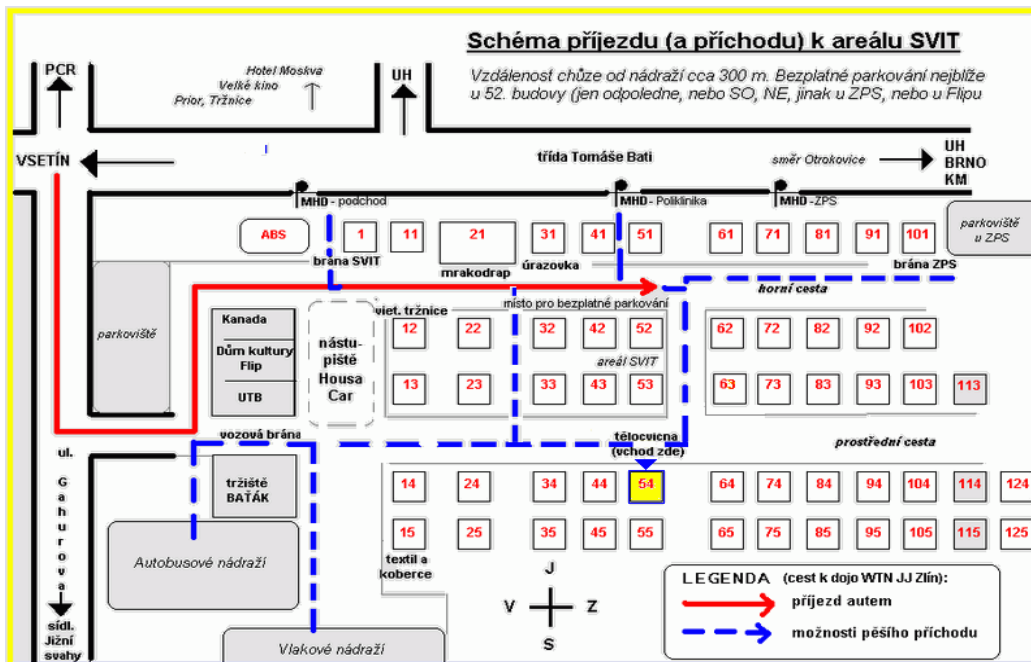
Adresa pro korespondenci: Lomená 2278, 760 01 Zlín

Pro přípravu ve fyzické obraně strážného je tento klub zcela jistě nejvhodnější. Nabízí výuku Jiu-Jitsu, Aikido, Chanbary a sebeobrany, která probíhá v centru Zlína. Tyto tréninky jsou určeny spíše pro dospělé, popř. mladistvé od 14 let, mladší děti až po dohodě. Klub existuje od roku 1989, ale působí na různých místech ve Zlíně. Tréninky jsou zde pod vedením Michaela Königa. S tréninkem bojových umění začal v roce 1973, sám vede tréninky Jiu-Jitsu o roku 1985. Je držitelem 3.danu.



Obrázek 37 Cvičební prostor klubu Michael Konig – Konigsport T. C.

Mapa:



4.3 Bojové systémy

Na Zlínsku se žádné kluby, které nabízejí výuku bojových bojových systému, nenacházejí. Jsou zde pouze pořádány pravidelné kurzy systému Krav maga.

Závěrem této kapitoly lze poukázat na fakt, jak málo kvalitních klubů, pro přípravu ve fyzické obraně strážného, se na Zlínsku nachází. Nesídlí zde ani jeden klubu vyučujícího nějaký bojový systém. Většina ostatních klubů nevyhovují z nejrůznějších důvodů. Nejčastěji jde o to, že kluby nevyučují vhodný BSUS pro přípravu ve fyzické obraně strážného, nebo nemají ani název, pouze zde někdo vede tréninky v pronajatých prostorech, které se každou chvíli mění. Mezi tím, než se najde nová tělocvična, často nefungují. Mapu jsem přiložil, pouze pro lepší možnost, vyhledání klubu.

5 SEZNAM BOJOVÝCH SPORTŮ, UMĚNÍ A SYSTÉMŮ VE ZLÍNSKÉM KRAJI

Seznam jsem rozdělil do několika skupin dle používaných technik. Tvoří přílohu P III této práce. Je rozdělen na kluby, které se zaměřují na využívání úderových technik, kluby využívající techniky porazů, pák a škrčení a na kluby, které spojují výše uvedené techniky. O jednotlivých jsou uvedeny informace jako je název klubu, na jaký BSUS je zaměřen, cena tréninku, adresa, kontakt a kontaktní osoba. Vše je vypracováno tak, aby v seznamu byla většina klubů na Zlínsku a každý si mohl o jednotlivém klubu zjistit základní informace.

Při zpracovávání tohoto seznamu bylo využito informací nalezených na veřejně dostupných zdrojích, především pak na internetu, z různých reklamních letáků, ale i náhodným zjištěním nebo doporučením. Bylo nalezeno řada problémů, jako byly špatné adresy klubů uvedené na jejich vlastních stránkách. Většinou se jednalo o to, že klub trénoval na jiném místě, ale na stránkách tuto změnu neprovedl, což bylo mnohdy matoucí, hlavně v případě, že jsem chtěl tento klub přímo navštívit. Největším problémem ovšem bylo samotné zjištění, že klub existuje. Hlavně u klubů, které nemají internetové stránky. Jejich zjištění bylo velmi obtížné, pouze náhodně nebo doporučením.

ZÁVĚR

V bakalářské práci jsem se zaměřil na problematiku bojových sportů, umění a systémů s vazbou na možné využití pro pracovníky průmyslu komerční bezpečnosti. V teoretické části jsem kategorizoval jednotlivé bojové aktivity pod tři základní skupiny. První skupinu tvoří bojové sporty, druhou bojová umění a poslední kategorii tvoří bojové systémy. V této části práce taky popisují základní bojové techniky, kterými jsou úderové techniky, podmyty, přehozy, škrcení a páky. Ukázky aktivit, stejně jako základních bojových technik jsou znázorněny za pomoci fotografií nebo kreseb tak, aby bylo možné si je co nejvíce představit.

V rámci využitelnosti v České republice jsem se zaměřil na aktivity, které jsou u nás provozovány, uvádím nejrůznější asociace a počty aktivních klubů v České republice. Zjistil jsem, že síť klubů je poměrně rozsáhlá a je tedy možné provozovat bojové aktivity ve většině regionů republiky. Nejrozšířenější bojovými aktivitami jsou Kick-box, Judo a karate. V další části jsem zkoumal, které z uvedených bojových sportů jsou vhodné pro využívání pracovníky bezpečnostních agentur, jelikož ne všechny bojové sporty nebo umění mohou být v této oblasti využitelné a to díky jejich náročnosti. Došel jsem k názoru, že z kategorie bojových sportů je vhodný např. kick-box, protože se dá naučit a osvojit v relativně krátkém časovém horizontu, ale také karate pro svoji rozmanitost úderových technik. Z kategorie bojových umění je vhodné Jiu-Jitsu a jako nejvhodnější pro využití v průmyslu komerční obrany považuji většinu bojových systémů. Především pak

Jelikož jsem praktickou část zacílil na oblast zlínského regionu, bylo nutné zjistit možnosti aktivní účasti na bojových aktivitách v tomto regionu. Zlínský region lze popsat jako region, ve kterém jsou bojové sporty, umění a systémy poměrně rozvinuté, ale existuje zde málo klubů, které se vyznačují nejen tradicí a kvalitou, ale jsou vedeny kvalitními trenéry. V závěru lze tedy doporučit využitelnost zejména výuku kick boxu v Tiger klubu, juda či jiu-jitsu v klubu Anny Skládalové, aikida v klubu Tenshin Dojo, karate v Klubu tradičního karate či klub Michaela Königa - Königsport T. C.

Je nutné ale podotknout, že naučit se správné bojové aktivitě, až už sportu, umění nebo systému je poměrně složité a také časově náročné a mnohdy stojí spoustu odříkání. Pokud se ale člověk rozhodne a naučí se určitou bojovou aktivitu, měl by myslet na to, že každá obrana musí být přiměřená a nesprávným postupem proti protivníkovi by jej mohl

vážně zranit. Z toho důvodu je nutná i určitá profesionalita osob, které se bojovými sporty, umění nebo systémům věnují.

Začne-li člověk bojovat sám se sebou, pak za něco stojí.

(Robert Browning)

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] *Www.cubu.cz* [online]. 2010 [cit. 2010-05-19]. ČESKÁ UNIE BOJOVÝCH UMĚNÍ. Dostupné z WWW: <<http://www.cubu.cz/index.php?call=onas>>.
- [2] *Www.marve.profitux.cz* [online]. nevedeno [cit. 2010-05-1]. Karate. Dostupné z WWW: <<http://www.marve.profitux.cz/budo/karate/techniky.htm>>.
- [3] *Bojova-umeni.blog.cz* [online]. 2008 [cit. 2010-05-1]. Blog o bojových uměních. Dostupné z WWW: <<http://bojova-umeni.blog.cz/0712/bojova-umeni-vs-sebeobrana>>.
- [4] MISÍK, Josef. *Judomb.cz* [online]. 2003 [cit. 2010-05-1]. POUŽITÍ CHVATŮ JUDA V SEBE. Dostupné z WWW: <http://judomb.cz/component/option,com_docman/Itemid,99/task,doc_view/gid,15/>.
- [5] *Www.cfai.cz* [online]. 2003 [cit. 2010-05-19]. Česká federace aikido. Dostupné z WWW: <<http://www.cfai.cz/index.php>>.
- [6] *Aikikai.cz* [online]. nevedeno [cit. 2010-05-19]. Aikido. Dostupné z WWW: <<http://www.aikikai.cz/>>.
- [7] *Www.judo-anicka.com* [online]. 2006 [cit. 2010-05-19]. SPORTOVNÍ ŠKOLA JUDO, JIU-JITSU. Dostupné z WWW: <<http://www.judo-anicka.com/>>.
- [8] *Czechkarate.cz* [online]. 2010 [cit. 2010-05-19]. ČESKÝ SVAZ KARATE. Dostupné z WWW: <<http://czechkarate.cz/databaze/index.php?page=kluby>>.
- [9] *Www.czechjudo.cz* [online]. 2008 [cit. 2010-05-19]. Adresář oddílů. Dostupné z WWW: <<http://www.czechjudo.cz/adresar-oddilu.htm>>.
- [10] *Skkp8.samuraj-cz.com* [online]. 2003 [cit. 2010-05-1]. Shotokam karate klub. Dostupné z WWW: <<http://skkp8.samuraj-cz.com/techniky.php>>.
- [11] ŠTEMBERK, Oldřich. *Magazin.specialista.info* [online]. 2003 [cit. 2010-05-19]. Dpeciallista.info. Dostupné z WWW: <<http://bojova-umeni.blog.cz/0712/bojova-umeni-vs-sebeobrana>>.
- [12] *Www.musadocz.cz* [online]. 2010 [cit. 2010-05-1]. 20 let MUSADO v České Republice. Dostupné z WWW: <<http://www.musadocz.cz/musadover.html>>.
- [13] *Thaibox.info* [online]. 2009 [cit. 2010-05-19]. Thaibox.info. Dostupné z WWW: <<http://thaibox.info/kopy.htm>>.

[14] *Fighters.cz* [online]. 2010 [cit. 2010-05-1]. Bojová umění. Dostupné z WWW: <<http://www.fighters.cz/kluby>>.

[15] KRNÁČ, Petr . *Specifické znaky sportovního karate a fullcontactu, jako sportovní* . Brno, 2006. 60 s. Bakalářská práce. Masarikova univerzita v Brně.

[16] *Www.bushi.cz* [online]. 2009 [cit. 2010-05-19]. Co je judo?. Dostupné z WWW: <<http://www.bushi.cz/cz/co-je-judo-59.html>>.

[17] *Www.gamepark.cz* [online]. 2010 [cit. 2010-05-19]. GAMEPARK. Dostupné z WWW: <http://www.gamepark.cz/muay_thai_310586.htm>.

[18] *Judo-trebic.czweb.org* [online]. 2010 [cit. 2010-05-1]. Techniky Judo - 3.část. Dostupné z WWW: <http://judo-trebic.czweb.org/lexikon/techs/part_3.htm>.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ČR Česká republika

BSUS Bojové sporty, umění a systémy

PKB Průmysl komerční bezpečnosti

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Ukázka bojových umění	11
Obrázek 2 Ukázka bojových sportů	12
Obrázek 3 Ukázka bojových systémů	13
Obrázek 4 První 2 klouby	14
Obrázek 5 Malíková hrana	14
Obrázek 6 Natažený ukazováček	14
Obrázek 7 Předloktí	15
Obrázek 8 Loket	15
Obrázek 9 Nárt	15
Obrázek 10 Údery pěstí	16
Obrázek 11 Seky rukou	16
Obrázek 12 Kryt	17
Obrázek 14 Koleno	18
Obrázek 13 Kopy (obloukem na stehno, třením na břicho a boční kop na žebra)	18
Obrázek 15 Porazové techniky, u nichž se využívá práce rukou	20
Obrázek 16 Porazové techniky, u nichž se využívá práce boků	20
Obrázek 17 Porazové techniky, u nichž se využívá práce dolních končetin	20
Obrázek 18 Ukázka škrcení	21
Obrázek 19 Kick-box	23
Obrázek 20 Judo	24
Obrázek 21 Karate	25
Obrázek 22 Box	27
Obrázek 23 Muai-thay	28
Obrázek 24 Taekwondo	29
Obrázek 25 Sambo	30
Obrázek 26 Aikido	31
Obrázek 27 Kung-fu	33
Obrázek 28 Capoeira	34
Obrázek 29 Musado	34
Obrázek 30 Krav-maga	35
Obrázek 31 Systema	36

Obrázek 32 FISFO	37
Obrázek 33 Cvičební prostor Tiger klubu.....	43
Obrázek 34 Cvičební prostor klubu Anna Skládalová.....	44
Obrázek 36 Cvičební prostor Klubu tradičního karate	45
Obrázek 35 Cvičební prostor klubu Tenshin Dojo	47
Obrázek 37 Cvičební prostor klubu Michael Konig – Konigsport T. C.....	48

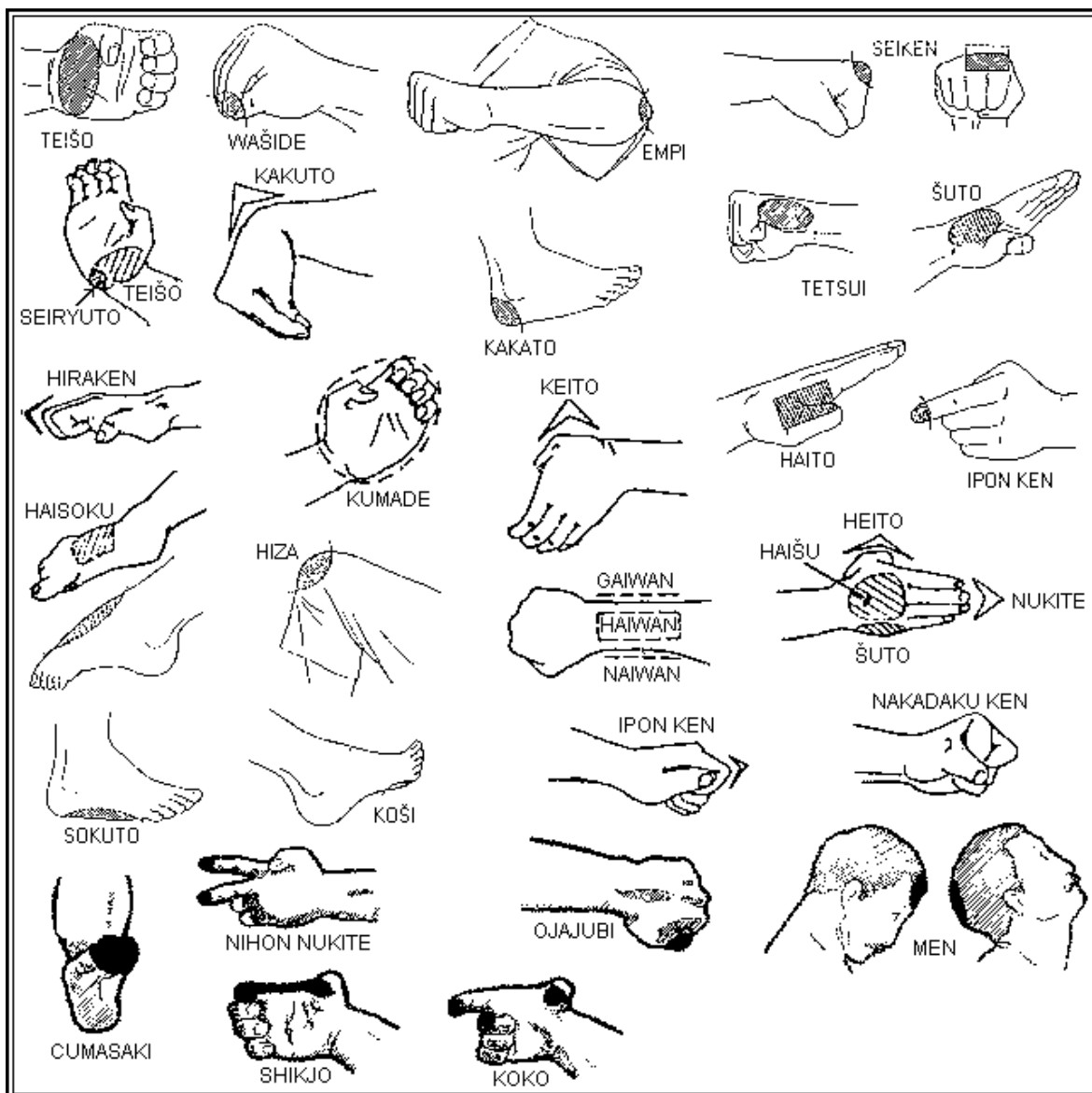
SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I Úderové plochy

Příloha P II Přehled BSUS v ČR

Příloha P III Seznam klubů bojových sportů, umění a systému ve Zlínském kraji

PŘÍLOHA P I: ÚDEROVÉ PLOCHY



Odkazy na obrázky:

Obr. 1 Vlastní tvorba

Obr.2 http://www.bojove-sporty.cz/images_content_category/3248/kickbox_3248-1.jpg

Obr. 3 http://aiki.euweb.cz/img/articles/bu_vs_sebeobrana/sebeobrana.jpg

Obr. 4 až 9 Vlastní tvorba

Obr.10 http://www.gamepark.cz/muay_thai_310586.htm

Obr.11 <http://skkp8.samuraj-cz.com/techniky/seky.php>

Obr. 12 <http://www.jkahasselt.be/Sergio.jpg>

Obr. 13 http://www.gamepark.cz/muay_thai_310586.htm

Obr. 14 <http://www.muaythailesson.com/image/knee-kick/kneekick4.jpg>

Obr. 15 http://judo-trebic.czweb.org/lexikon/techs/part_3.htm

Obr.16 http://judo-trebic.czweb.org/lexikon/techs/part_3.htm

Obr. 17 http://judo-trebic.czweb.org/lexikon/techs/part_3.htm

Obr. 18 http://judo-trebic.czweb.org/lexikon/techs/part_3.htm

Obr. 19 http://img.deniksport.cz/img/2/gallery/415888_sport-zapas-bonjasky.jpg

Obr.20

http://www.amateurwrestlingphotos.com/spotlight/2004_titan/judo/medium/04_titan_judo_spotlight%200017.jpg

Obr.21

http://www.gojuryu.cz/wpcontent/myfotos/2006_guarelli_brno/karate_kobudo_33.jpg

Obr.22

http://www.google.cz/imgres?imgurl=http://www.vseosportu.unas.cz/box4.jpg&imgrefurl=http://www.vseosportu.unas.cz/box.php&h=338&w=512&sz=49&tbnid=AqSWmhhe1-RahM:&tbnh=86&tbnw=131&prev=/images%3Fq%3Dbox%2Bfoto&hl=cs&usg=__L-k3zdL_0V73ErSIY_ReDSHF6Fs=&ei=fkjs9nUOYb4-QbO7NmUDg&sa=X&oi=image_result&resnum=1&ct=image&ved=0CBkQ9QEwAA

Obr. 23 <http://www.kickboxbrno.cz/images/articles/big/MuayThai.jpg>

Obr. 24 <http://blog.lib.umn.edu/ivers270/hello/taekwondo.jpg>

Obr. 25 <http://www.czech-sambo.cz/>

Obr. 26 <http://www.sonoma.edu/campusrec/sportsclubs/aikido/aikido.jpg>

Obr.27

http://www.wushu.ensis.cz/UserFiles/Image/Demonstrating_Kung_Fu_at_Daxiangguo_Monastery,_Kaifeng,_Henan.JPG

Obr.28

http://www.google.cz/imgres?imgurl=http://i264.photobucket.com/albums/ii180/sereiakai/capoeira_home.jpg&imgrefurl=http://s.lide.cz/Hey-Ho/profil/&usg=__4EZO-esp2IzOvQfgRgQTKEarJ-

[0=&h=284&w=340&sz=27&hl=cs&start=33&um=1&itbs=1&tbnid=0oydVvkY2LpveM:&tbnh=99&tbnw=119&prev=/images%3Fq%3Dcapoeira%26start%3D18%26um%3D1%26hl%3Dcs%26sa%3DN%26rlz%3DIT4ACAW_cs___CZ354%26ndsp%3D18%26tbs%3Disch:1](http://www.google.cz/imgres?imgurl=http://i264.photobucket.com/albums/ii180/sereiakai/capoeira_home.jpg&imgrefurl=http://s.lide.cz/Hey-Ho/profil/&usg=__4EZO-esp2IzOvQfgRgQTKEarJ-0=&h=284&w=340&sz=27&hl=cs&start=33&um=1&itbs=1&tbnid=0oydVvkY2LpveM:&tbnh=99&tbnw=119&prev=/images%3Fq%3Dcapoeira%26start%3D18%26um%3D1%26hl%3Dcs%26sa%3DN%26rlz%3DIT4ACAW_cs___CZ354%26ndsp%3D18%26tbs%3Disch:1)

Obr.29

http://www.google.cz/imgres?imgurl=http://www.budoshow.com/picture/oddily/2006/musado_web.jpg&imgrefurl=http://www.budoshow.com/index.php%3Ftyp%3DBDA%26showid%3D183&usg=__JuBP44hou0Zqon2H-

[GWd4pEGxaI=&h=183&w=150&sz=14&hl=cs&start=11&um=1&itbs=1&tbnid=_t1LQ6FWL2Y6rM:&tbnh=102&tbnw=84&prev=/images%3Fq%3Dmusado%2Bfoto%26um%3D1%26hl%3Dcs%26sa%3DX%26rlz%3DIT4ACAW_cs___CZ354%26tbs%3Disch:1](http://www.google.cz/imgres?imgurl=http://www.budoshow.com/picture/oddily/2006/musado_web.jpg&imgrefurl=http://www.budoshow.com/index.php%3Ftyp%3DBDA%26showid%3D183&usg=__JuBP44hou0Zqon2H-GWd4pEGxaI=&h=183&w=150&sz=14&hl=cs&start=11&um=1&itbs=1&tbnid=_t1LQ6FWL2Y6rM:&tbnh=102&tbnw=84&prev=/images%3Fq%3Dmusado%2Bfoto%26um%3D1%26hl%3Dcs%26sa%3DX%26rlz%3DIT4ACAW_cs___CZ354%26tbs%3Disch:1)

Obr.30 <http://dror-shalom.com/cm/userfiles/16/image/index.jpg>

Obr. 31 Vlastní tvorba

Obr. 32 <http://www.stream.cz/video/213655-stanislav-gazdik>

Obr. 33 www.tiger-club.cz

Obr. 34 <http://www.judo-anicka.com/>

Obr. 35 <http://www.tenshin.cz/kdy-kde.htm>

Obr. 36 Vlastní tvorba

Obr. 37 Vlastní tvorba

PŘÍLOHA P II: PŘEHLED BSUS V ČR

	bojové sporty	bojová umění	bojové systémy
BSUS	Kick box	Aikido	Musado
název	Český svaz fullcontactu	Česká asociace aikidó (ČAA)	Musado CZ
základna	Zátopkova 100/2, Praha 6	P.O.Box 553, 111 21 Praha 1	Jitřní v Praze 4 – Hodkovičkách
počet klubů	247	40	18
BSUS	Judo	Jiu-Jitsu - scéna A	Krav Maga
název	Český Svaz Judo	Federace Jiu-Jitsu v České Republice (FJJČR)	Česká Asociaci Krav Maga - Kapap
základna	Zátopkova 100/2 P.O.Box 40, 160 17 Praha 6 - Strahov	Tyršová 33/661 Vyškov	nuvedeno
počet klubů	223	6	4
BSUS	Karate - scéna A	Jiu-Jitsu - scéna B	Systema
název	Český Svaz Karate (ČSKe)	Union Jiu Jitsu Organisation	
základna	Zátopkova 100/2, box 40160 17 Praha 6		
počet klubů	176	7	7
BSUS	Karate - scéna B	Jiu-Jitsu - scéna C	FISFO
název	Česká asociace tradičního karate (ČATK)	Český svaz Jiu Jitsu	
základna	Zátopkova 100/2, 160 17 Praha 6		
počet klubů	17	6	3
BSUS	Karate - scéna C	Kung-fu -scéna A	
název	ČESKÁ ASOCIACE SHINKYOKUSHINKAI-OYAMAS KARATE	Česká asociace Y. C. Wong Kung Fu	
základna	Šabina 135 - 356 01 Sokolov	Dlouhá třída 1612/95C, 73601 Havířov - Podlesí	
počet klubů	20	4	
BSUS	BOX	Kung-fu -scéna B	
název	Česká boxerská asociace (ČBA)	Česká Asociace Wing Chun Kung Fu	

základna	Praha 6, Zátopkova ul.	Legerova 1843/34, 120 00 Praha – Nové Město
počet klubů	106	5
BSUS	Muay-Thay	Sambo
název		Český svaz Sambo
základna		Jungmannovo nám.5, Praha 1
počet klubů	cca 50	7
BSUS	Taekwondo - scéna A	
název	Česká Taekwon-Do ITF Asociace (ČTA I.T.F)	
základna	Sokolská 8, 669 02 Znojmo	
počet klubů	3	
BSUS	Taekwondo - scéna B	
název	Český svaz Taekwon-Do ITF (ČR ČST)	
základna	Zátopkova 100/2, PS 40, Praha 6, 160 17	
počet klubů	30	
BSUS	Taekwondo - scéna C	
název	Česká Národní Unie Taekwon-Do ITF ČNUT	
základna	Tehov - 71, 251 01 p. Říčany	
počet klubů	15	

PŘÍLOHA P III: SEZNAM KLUBŮ BOJOVÝCH SPORTŮ, UMĚNÍ A SYSTÉMŮ VE ZLÍNSKÉM KRAJI

a) Seznam BSUS využívajících úderových technik

Název klubu	Tiger klub
Zaměření	Kurzy bojových sportů Tae-Boo a Kick-Box
Adresa	Pod nivami 4427, Zlín
Kontakt	mobil: +420 775 647 747 e-mail: robertbycek@seznam.cz, www.tiger-club.cz
Cena	100,-Kč, permanentka-700Kč
Název klubu	Klub TaekwondoWTF Zlín
Zaměření	Provoz klubu se specializací na taekwondo
Adresa	Dolní 2358, Zlín, cvičí se v Sokolovně v Prštné
Kontakt	svata.s@taekwondo-zlin.cz, www.taekwondo-zlin.cz,
Cena	Pouze měsíčně- docházka 3x týdně-250 Kč, docházka 2x týdně 150 Kč
Název klubu	Klub tradičního karate Zlín
Zaměření	Karate
Adresa	Podlesí 4945, Zlín, v budově Orlovny na Štefánkově ulici, naproti zastávkám MHD.
Kontakt	mobil: 603 794 013, e-mail: info@karatezlin.cz, www.karatezlin.cz
Název klubu	Kyokushin karate klub Slavičín
Zaměření	Karate
Adresa	Školní 403, Slavičín
Kontakt	www.kkkslavicin.webz.cz - <u>Slavičín, Školní</u>
Název klubu	Thayboxing gym Zlín
Zaměření	Muay Thai
Adresa	Štefánikova 663, Zlín
Kontakt	mobil: 605 776 , e-mail: thaiboxzlin@seznam.cz, www.thaiboxzlin.cz
Cena	70 Kč za trénink nebo 700 Kč měsíčně

Název klubu	Khikoskai karate
Zaměření	Khikoskai karate
Adresa	Tréninky probíhají v Sokolovně v Prštné, nebo na UTB na Jižních Svazích.
Kontakt	Roman Zelenka-755 665 554

b) BSUS využívající páky, přehozy, podmetry, škrcení

Název klubu	Anna Skládalová
Zaměření	Sportovní škola s výukou Judo, Jiu-Jitsu a sebeobrany
Adresa	Lomená 2278, Zlín
Kontakt	www.judo-anicka.com - <u>Zlín, Jílová</u> , mobil: +420 608 110 609, mobil: +420 603 438 762, e-mail: michael.konig@seznam.cz

c) BSUS využívající jak úderových technik tak podmetů, strhů, škrcení a pák

Název klubu	Tenshin Dojo – Tenšin dódžó
Zaměření	Kurzy pro děti i dospělé a to aikidó, šerm
Adresa	Prštné 523, Zlín, (budova PLECA, 1. patro),
Kontakt	Mobil: (+420) 608 953 743, www.tenshin.cz
Cena	90 Kč, 10 tréninků 750 Kč
Název klubu	Klub Tai Ji Quan Zlín
Zaměření	Nabídka tréninků a seminářů Taijiquan
Adresa	Zlín, Zálešná IV
Kontakt	mobil: 605 234 750, www.taijizlin.cz
Název klubu	Michael König - Königsport T. C.
Zaměření	Jiu-jitsu
Adresa	ve Zlíně, v areálu Svit, ve 2. patře 54. budovy
Kontakt	mobil:+42060811060-Michael Knig, mobil: +420 603 438 762, e-mail: michael.konig@seznam.cz, www.jiujitsu.cz/

Cena	3x týdně cca 1500 Kč, 1x týdně cca 1300 Kč.
Název klubu	Gakuju Dojo Zlín
Zaměření	Aikido
Adresa	tř. T. Bati 5330 ; Zlín 760 01
Kontakt	mobil:+420 737 145849, skype : FILIPHUSAK, husak.f@tiscali.cz, www.gakujudojo.euweb.cz