

Důležitost speciální tělesné přípravy u soukromých bezpečnostních služeb

Significance special physical preparing for defending for domestic safety services

Martin Bělíček



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Martin BĚLÍČEK**
Studijní program: **B3902 Inženýrská informatika**
Studijní obor: **Bezpečnostní technologie, systémy a management**

Téma práce: **Důležitost speciální tělesné přípravy u soukromých bezpečnostních služeb**

Zásady pro vypracování:

- 1. Na základě získaných poznatků a zkušeností zhodnotit požadavky na odbornou přípravu příslušníků bezpečnostních služeb.**
- 2. Vyhodnotit možná bezpečnostní rizika pracovníka soukromé bezpečnostní služby.**
- 3. Místo speciální tělesné přípravy v systému kvalifikace pracovníka soukromé bezpečnostní služby.**
- 4. Rozsah speciální tělesné přípravy pracovníka soukromé bezpečnostní služby.**

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

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

3

Seznam odborné literatury:

Brabec F. a kol. Hlídací služby Eurounion Praha 1995

Čírtková L.: Kriminální psychologie Eurounion Praha 1998

Havel V.: Defenzivní střelba Naše vojsko Praha 1995

Holub Z.: Speciální střelecká příprava Vysoká vojenská škola pozemního vojska Vyškov 1993

Hrazdírka I., Kovárník L. a kol.: Použití zbraně a zákon Eurounion Praha 2000

Vedoucí bakalářské práce:

Ing. Zdeněk Malánik

Institut řízení procesů a aplikované informatiky

Datum zadání bakalářské práce:

21. února 2006

Termín odevzdání bakalářské práce:

13. června 2006

Ve Zlině dne 21. února 2006



prof. Ing. Josef Šimoník, CSc.
děkan



prof. Ing. Vladimír Vašek, CSc.
ředitel institutu

Prohlašuji, že jsem na celé diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval.

Ve Zlíně, 10. 06. 2006

Martin Bělíček

.....

jméno diplomanta

ABSTRAKT

Abstrakt česky

Příslušníci soukromých bezpečnostních služeb jsou osoby placené za zvládání prací spojených s bezpečnostní problematikou. S tím jsou spojená rizika, se kterými se pracovník bezpečnostní agentury pravděpodobně setká při výkonu služby. Není 100% dáno, že pracovník bezpečnostní agentury bude v budoucnu přímo ohrožen na životě, nicméně i s touto možností musí počítat. Proto jsem se v této bakalářské zaměřil na nároky, které by měly být kladeny soukromými bezpečnostními agenturami na své zaměstnance, aby byli schopni správně se zachovat při ohrožení života.

Abstrakt ve světovém jazyce

Safety domestic units are people paid for making jobs approximate with safety problems. This job is dangerous that is why every safety domestic units must think of secure your own life. It isn't 100% sure that a safety domestic unit will be head-on danger but prevention is basic form of defense against aggression. That is why I was localizing of pretensions of their physical setup which should these units be able to do in dangerous situations.

OBSAH

OBSAH	6
ÚVOD.....	8
1 OBRANA A PRÁVO.....	10
1.1 NUTNÁ OBRANA TOTIŽ:	11
1.2 CO SI OBRÁNCE MŮŽE DOVOLIT PROTI ÚTOKU ZNEHYBNĚNÍM?.....	11
1.3 MŮŽE BÝT TECHNIKA ČLOVĚKA CVIČENÉHO V BOJOVÝCH SPORTECH BRÁNA JAKO ÚTOK ZBRANÍ?	11
1.4 CO VŠE JE PŘI NAPADENÍ POVAŽOVÁNO ZA ZBRAŇ?.....	12
1.5 POKUD SOUPEŘI NAPŘÍKLAD VYPADNE ZBRAŇ, ALE JÁ SE BOJÍM ŽE PROTIVNÍK BUDE V ÚTOKU POKRAČOVAT, MOHU OBRÁNCE ZNEŠKODNIT?	12
1.6 ZA JAKÝCH PODMÍNEK MOHU ČI MUSÍM VSTOUPIT DO STŘETU JINÝCH LIDÍ?	12
1.7 JE VERBÁLNÍ ÚTOK SIGNÁLEM K ÚTOKU?.....	13
2 RIZIKA	14
2.1 ROZLIŠENÍ STUPNĚ OHROŽENÍ.....	14
2.2 ROZLIŠENÍ PODLE PROSTŘEDKŮ DOSTUPNÝCH K OBRANĚ.....	14
2.3 PSYCHOLOGICKÉ PŮSOBNÍ.....	15
2.4 TAKTICKÉ PRVKY	15
2.5 ZÁKLADNÍ ZÁSADY SEBEOBRANY	16
3 ZÁKLADNÍ TECHNIKA NUTNÁ K OBRANĚ	17
3.1 OBRANA PROTI CHYCENÍ	17
3.1.1 Chycení jednou rukou pod krkem	17
3.1.2 Obrana nasazením páky na prst.....	18
3.1.3 Obrana nasazením páky na zápěstí.....	18
3.1.4 Obrana nasazením páky na rameno.....	19
3.1.5 Obrana odtažením soupeře	19
3.2 OBRANA PROTI ODEJMU.....	19
3.2.1 Obejmutí zezadu.....	19
3.2.2 Obejmutí zezadu přes ruce	19
3.2.3 Obejmutí zezadu pod rukama.....	20
3.2.4 Úchop do tzv. Nelsona	20
3.3 OBRANA PROTI KRAVATĚ	21
3.3.1 Úchop kravatou zezadu	21
3.3.2 Klasický úchop do kravaty	21
3.4 OBRANA PROTI ŠKRCENÍ.....	22
3.4.1 Zneškodnění protivníkovu útoku před dokončením.....	22
3.4.2 Škrčení oběma rukama	23
3.5 SEBEOBRANA BOJ NA ZEMI.....	24
3.5.1 Útočník padá s napadeným.....	24

3.5.2	Napadený padá sám.....	26
3.6	SEBEOBRANA FIXACE NA ZEMI.....	27
3.6.1	Soupeř padá na břicho.....	27
3.6.2	Soupeř padá na záda.....	28
3.6.3	Boj na zemi	29
3.7	SEBEOBRANA OBRANA PROTI NOŽI	30
3.7.1	Hlavní zásady při obraně proti noži	30
3.7.2	Obrana proti útoku nožem.....	31
3.7.3	Útok nožem vedený shora	31
3.7.4	Útok nožem vedený ze spodu.....	31
3.8	SEBEOBRANA OBRANA PROTI ÚTOKU PŘEDMĚTEM.....	32
3.8.1	Obrana proti útoku židlí	32
3.8.2	Útok židlí nebo tyčí vedený shora.....	33
3.8.3	Dalším účinným a přitom vcelku jednoduchým obranným chvatem je následující akce	33
3.8.4	Útok předmětem vedený ze strany	33
3.8.5	Útok těžkým předmětem (kamenem, láhví apod.)	34
3.9	SEBEOBRANA OBRANA PROTI ÚDERŮM	34
3.9.1	Zásady obrany proti úderům.....	35
3.10	SEBEOBRANA PROTI KOPŮM	35
3.11	UKÁZKY OBRANY PROTI JEDNOTLIVÝM KOPŮM.....	36
3.11.1	Kop ze strany na končetiny	36
3.11.2	Kop ze strany do ledvin nebo hlavy	36
3.11.3	Kop ze spodu.....	36
3.11.4	Přímý kop ze předu	37
3.12	UKÁZKY OBRANY PROTI JEDNOTLIVÝM FORMÁM ÚTOKU ÚDEREM	37
3.12.1	Útok úderem shora	37
3.12.2	Útok přímým úderem	37
3.12.3	Útok ze strany po oblouku	38
3.12.4	Útok kombinací několika úderů	38
ZÁVĚR		39
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY		40
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK		41
SEZNAM OBRÁZKŮ		42

ÚVOD

Hlídací služba je tvořena lidskou silou, která je mnohdy bezprostředně v ohrožení života. Zásahová služba je vůbec první, kdo se na místo činu dostane a pokud se tam setká s pachatelem je naprosto přirozené, že pachatel se sám dobrovolně nevzdá. Proto tyto složky bezpečnostních agentur musí počítat s určitým odporem ze strany narušitelů či rušitelů zákona. Kdyby takový bezpečnostní pracovník, pověřený zásahem, nebyl řádně proškolen a vycvičen sotva by přemohl násilníka, který se mnohdy neotáčí za svými činy. Taková loupež někdy spojená i s vraždou obyvatele vykrádaného domu, bytu nebo kohokoli, kdo se mu postaví do cesty, není v dnešní době už jen ojedinělá jako před rokem 1989. Proto musí být člen zásahové jednotky bezpečnostní agentury, střežící (takovýto objekt, dům, byt, auto aj.) aktiva zákazníka, řádně fyzicky připraven na odpor a to na odpor nejen tělesnými prostředky útočníka jako jsou pěsti, nohy, kolena, lokty, apod., ale také musí počítat s tím, že pachatel trestného činu nepůjde páchat čin pouze s pěstmi, ale že si také vezme odpovídající (pro něj “obranné”) prostředky. A to minimálně **Nože, dýky**, ale také **úderné zbraně, Dráždivé látky, povolené střelné zbraně jako** paintballová nebo plynová pistole, nebo dokonce nezákonně držené střelné zbraně, které mohou způsobit větší následky či okamžitou smrt – revolvery, poloautomatické zbraně (samonabíjecí), samočinné zbraně (samonabíjecí, samozaměřovací, střílí dávkou - vojenské)... Takovýmto zbráním se člen zásahové jednotky může bránit jen pokud k tomu má odpovídající ochranné prostředky. Nikdo po něm nemůže chtít, aby se bezhlavě hrnul proti takhle ozbrojenému útočníkovi, pokud zmíněné ochranné prostředky nemá k dispozici. Může ale svou přítomností zpomalit jeho únik, anebo pokud je v bezprostředním ohrožení života, může se dle vlastního přesvědčení pokusit o odzbrojení útočníka, pokud to není v rozporu s §13 a §14 trestního zákona.

1 OBRANA A PRÁVO

Měli bychom brát ohled na některé zásadní body právní stránky sebeobrany.

Nutná obrana a krajní nouze

§ 13 trestního zákona Nutná obrana

"Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící, nebo trvalý útok na zájem chráněný tímto zákonem, není trestným činem. Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku."

§ 14 trestního zákona Krajní nouze

„Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému tímto zákonem, není trestným činem. Nejde o krajní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil.“

Podmínky	Nutná obrana § 13	Krajní nouze § 14
Situace za které je jednáno:	• útok člověka na zájem chráněný trestním zákonem • přímo hrozící nebo trvalý útok • útok musí být skutečný, nikoliv pouze domnělý	• nebezpečí vyvolané jakýmkoliv způsobem • na zájem chráněný trestním zákonem • nebezpečí hrozící • nebezpečí jež nebylo možno odvrátit jinak • ten kdo v krajní nouzi jedná, nemá povinnost nebezpečí snášet
Kdo může takto jednat?	kdokoliv, odvrací-li útok hrozící jemu či jinému	kdokoliv, odvrací-li nebezpečí hrozící jemu či jinému
Kým je nebezpečí způsobeno?	útokem člověka	čimkoliv
Jaký následek je dovoleno způsobit?	nikoli následek zcela zjevně nepřiměřený způsobu útoku; tedy může být i větší, než jaký hrozil	nikoli následek zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější; tedy vždy jen menší než hrozil
Komu je tento následek způsoben?	pouze útočníkovi	komukoliv, proto jsou podmínky krajní nouze přísnější než podmínky nutné obrany
Poznámka	nutná obrana není přípustná proti oprávněnému konání: • policie, • armáda, • vězeňská služba, • celníci, • atd. odpor je možný pouze výjimečně, pokud by došlo evidentně ke zneužití pravomoci veřejného činitele, například ve stavu opilosti,... <i>Nutná obrana je zvláštním případem Krajní nouze</i>	pokud jde o útok: • osoby nepřičetné, • útok dítěte, • nebo útok osoby konající ve skutkovém omylu, je třeba toto považovat za nebezpečí odůvodňující stav krajní nouze za podmínky, že nešlo nebezpečí odvrátit jinak...

Ing. Alois Konečný, soudní znalec v oboru sport, spec. sebeobrana

Literatura: Trestní zákon č. 140/1961 dle aktuálního stavu

Přehledné tabulky a grafy k obecné části trestního a přestupkového zákona, Trivis Praha 1995

1.1 Nutná obrana totiž:

Směřuje k nutnému zmaření (útok je zastaven!) a ne k *odvrácení* (odvrácení znamená, že útočník může zaútočit znovu) útoku přímo hrozícího nebo trvajícího. Nesmí být zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku. Podle současného výkladu znamená zcela zjevně, že obrana může být daleko razantnější, než je útok sám. Z tohoto pohledu jsou chvaty uvedené v dále zcela jednoznačně přípustné. *Nehledá se jestli obrana byla přiměřená, ale jak moc byla nepřiměřená!*

1.2 Co si obránce může dovolit proti útoku znehybněním?

V případě, že útočník napadeného znehybní (např. obejmoutí), je možné provést rozražení útokem například úderem hlavou do obličejové části lebky útočníka. Zde můžeme uvažovat že v takovém případě zpravidla dochází k přeražení nosní kosti a tedy k lehké újmě na zdraví - i v tomto případě jde o stejně intenzivní násilí, jaké hrozilo obránci v případě jeho znehybnění. V případě znehybnění totiž může útočník pokračovat v ještě razantnějším útoku nebo dokonce použít zbraň či přivolat dalšího útočníka. *Tento případ je ovšem spekulativní, protože pro každého jedince může znamenat jiné zranění a jiné následky.*

1.3 Může být technika člověka cvičeného v bojových sportech brána jako útok zbraní?

Zákon říká, že při sebeobraně nezáleží na tom jestli jedinec je cvičen v bojových sportech, protože v bojových sportech se učí široká škála techniky použití, ta ale není použitelná v praxi k sebeobraně (např. *Když na útočník zaútočí na jedince židlí, ikdyž je jedinec cvičen např. v karate, neumí se proti židli bránit*). Pokud se ví, co se kterým předmětem, pak zbraní může být cokoli. Nezáleží při tom na výši technického stupně - tedy barvě pásku. Takže opačně : Je-li útočník například karatista, může obránce na obranu proti jeho kopům použít zbraně- tedy například tyče nebo židle. Toto ale není uvedené ze zákona. Oběť se brání vždy tak jak sama nejlépe dovede. Ve většině případů dá posléze soud za pravdu oběti, že obrana byla přiměřená hrozícímu nebezpečí.

1.4 Co vše je při napadení považováno za zbraň?

Zbraní je jakýkoliv předmět kterým lze učinit útok proti tělu důraznějším. Například prázdná plastická láhev není zbraň. Naplní-li se, stává se zbraní. Předmět musí být pevný. Častými zbraněmi se stávají například židle, pultitry či popelníky. Pokud útočník tímto předmětem mívá na důležité orgány lidského (těla jako je například hlava nebo krk), je to právně kvalifikováno jako pokus o těžkou újmu na zdraví s trestní sazbou 2 až 8 let a z toho lze odvíjet nutnou obranu. Ta může být v takovémto případě vedena natolik razantně, že může útočnickovi způsobit těžkou újmu na zdraví a podle povahy i s trvalými následky. Zbraní může být považováno i zvíře (pes,...)

1.5 Pokud soupeři například vypadne zbraň, ale já se bojím že protivník bude v útoku pokračovat, mohu obránce zneškodnit?

Samozřejmě. Vždycky. A to nejen v případě útoku zbraní. Tady bych chtěl upozornit na jednu důležitou věc. Protože jde o útok, jsem přesvědčen, že jde z jeho strany o trestný čin. Z hlediska trestního řádu mám po znehybnění útočníka jako občan právo podle *paragrafu 76 odstavec 2* zadržet podezřelého a předat ho policii (Přesné znění : „Osobní svobodu osoby, která byla přistižena při trestném činu nebo bezprostředně poté, smí omezit kdokoli, pokud je to nutné ke zjištění její totožnosti, k zamezení útoku nebo k zajištění důkazů“). Pokud útočníka znehybníme, je nejlépe zavolat na pomoc dalšího člověka. Můžu ho zneškodnit paralizérem ať už sprejovým nebo elektrickým. Pokud občan zadrží podezřelého při trestném činu nebo bezprostředně po něm, musí ho hned předat policii ČR. Nemůže si ho sám někam zavřít a vyslýchat.

1.6 Za jakých podmínek mohu či musím vstoupit do střetu jiných lidí?

Každý, kdo vstupuje do konfliktu na obranu napadené osoby, sám jedná v nutné obraně. Jakoby přebírá nutnou obranu od napadené osoby. Povinností každého občana je pomoci ohroženému, pokud to neznamena nebezpečí pro vlastní zdraví či život nebo zdraví či život osob blízkých. Pozor na případ, kdy jde o vzájemnou roztržku dvou osob. V takovém

případě většinou nejde jednoznačně určit kdo je útočník a kdo napadený. Do takovéhoho konfliktu raději nevstupujeme do té doby, dokud by jeden ze dvojice výrazně neprohrával a nebylo by ohroženo jeho zdraví.

1.7 Je verbální útok signálem k útoku?

Ano podle zákona je verbální útok (nadávání, vyhrožování, zastrašování,...) signalizací, že může k útoku dojít. V Případě, že útočník drží nůž a vyhrožuje zabitím, má obránce právo razantněji zasáhnout, ikdyž nedojde přímo k útočnému pohybu. Máme právo se bránit, protože nevíme, zda útočník se zbraní jen hrozí, nebo jestli svůj čin má promyšlený.

2 RIZIKA

Musím zde také zmínit, jakým způsobem mohou být pracovníci soukromých bezpečnostních služeb ohroženi na životě, při výkonu služby. V téhle kapitole se proto zaměřím na základy sebeobrany, jaké případy útoku mohou nastat, na dostupné obranné prostředky, taktiku a psychologické působení.

2.1 Rozlišení stupně ohrožení

- úchopy;
- odejmutí;
- fixace;
- škrcení;
- údery;
- kopy;
- útok předmětem;
- útok nožem;
- útok sečnou zbraní;
- útok střelnou zbraní;
- útok se zvířetem;
- speciální útoky a vyhrožování;

2.2 Rozlišení podle prostředků dostupných k obraně

- vykrytí úchopy a páky;
- vykrytí a protiútok;
- protiútok na citlivá a zdraví nebezpečná místa;
- obrana pomocí předmětu;
- obrana pomocí zbraně;

2.3 Psychologické působení

- útočník pod vlivem alkoholu či jiných návykových látek;
- útočník s psychopatickými sklony;
- vyprovokovaný útočník s cholerickými sklony;
- útočník příslušející k agresivní nebo bojové skupině;
- útok psychicky slabšího jedince;
- provokace před útokem;
- uklidnění útočníka;
- zastrašení útočníka;
- souhlas s útočníkem;

2.4 Taktické prvky

- obrana proti více útočníkům;
- pohyb v sebeobraně;
- vytváření prostoru (okolo a mezi obráncem a útočníkem);
- způsob sledování útočníka;
- klid a agresivita;
- zajištění svědků;
- reakce a načasování;
- obrana proti ozbrojenému útočníkovi;
- obrana proti útoku předmětem;
- využití okolního prostředí;
- využití okolních předmětů;
- odvedení pozornosti;
- obrana ve zvláštním prostředí (stůl, automobil, dav);

2.5 Základní zásady sebeobrany

- vyhýbat se konfliktním místům (pohromadě více nebezpečných příslušníků podezřelých skupin : příslušníci radikálních hnutí, agresivně se projevující fanoušci, opilí jedinci atd.);
- nedostávat se do konfliktních situací;
- nesledovat upřeně agresivní jedince;
- neprovokovat je slovně ani mimo- verbálně (náznaky rukou, grimasy);
- nedávat se do vážnějších debat s podezřelými jedinci, ale ani je tvrdě neodbývat (vhodné je slušná, ale důrazná výmluva);
- vyhýbat se dopředu agresivním jedincům, u kterých je předpoklad, že vyvolají konflikt;
- děti by neměly v žádném případě chodit s neznámými staršími jedinci ani s nimi zůstat o samotě;
- totéž platí pro ženy a dívky. Ty by také měly, pokud nechtějí z měrně přijít k násilnému sexuálnímu styku nebo obtěžování, stopovat či chodit v noci městem co nejméně a pokud možno ne samy;
- pokud dívky nechtějí úmyslně upoutat co nejvíce mužů nebo alespoň jednoho získat, měly by do podezřelých nočních podniků chodit v co nejméně provokativním oblečení a stejně tak se i chovat;
- vyhnout se útoku při provokaci - slovně neodporovat uznat či polichotit soupeřovi v případě provokace skupinou je někdy vhodné "zahrát jednoho z nich" odvézt pozornost nebo řeč na jiné téma netvářit se ani ustrašeně ani provokativně;

3 ZÁKLADNÍ TECHNIKA NUTNÁ K OBRANĚ

3.1 Obrana proti chycení

Při obraně proti chycení za oděv je nutné si uvědomit jaký je nejčastější účel tohoto kroku útočníka. Samotné chycení totiž ještě nemusí znamenat přímé ohrožení. Jedná se však o velmi častou agresi po které většinou následuje slovní vyhrožování, ale může být i předzvěstí skutečného napadení.



Obr. 1. Obrana proti chycení, [7]

3.1.1 Chycení jednou rukou pod krkem

Tento způsob útoku je charakteristický pro napadení slabší osoby silnějším jedincem. Při výběru obrany budeme vycházet ze skutečnosti, že pokud se útočník rozhodne svého soka chytit pod krkem ve většině případů ho následně přitáhne k sobě. Obranné prvky tedy musíme provádět na pokrčenou ruku což je těžší neboť pokrčená ruka zaručuje větší sílu a stabilitu v úchopu.



*Obr. 2. Chycení jednou rukou pod krkem,
[7]*

3.1.2 Obrana nasazením páky na prst

Tento způsob obrany je vhodný zejména v případě, že stisk není příliš silný. V opačném případě je nutno využít momentu překvapení, při kterém útočník stisk oslabí. Jde například o kop do holeně, dupnutí na nohu, náznak úderu na obličej atd.. Poté prudkým stisknutím přitlačíme poslední článek soupeřova malíku nebo palce směrem k dlani.



*Obr. 3. Obrana
nasazením páky na
zápěstí, [7]*

3.1.3 Obrana nasazením páky na zápěstí

Soupeřovu ruku chytíme rychle oběma rukama tak, aby prostředníky obemkly útočnickovo zápěstí těsně pod dlaní a palce byly přiloženy u malíkové části hřbetu dlaně. Silným tlakem palců přitlačujeme útočnickovo zápěstí k předloktí a to buď k zemi za jeho tělo nebo k zemi se současným ukročením vzad.

3.1.4 Obrana nasazením páky na rameno

Pokud nás útočník uchopil pravou rukou, pak pravou rukou uchopíme jeho zápěstí. Dlaní levé ruky udeříme zespodu na soupeřův loket. Se současným ukročením za záda soupeře dotlačíme soupeřův loket směrem k zemi. Pro případ potřeby odvedení útočníka můžeme jeho ruku zafixovat pomocí levé ruky za zády tak, že útočnickovo předloktí dáme do loketní jamky a druhou rukou chytíme soupeře pod krkem a přitáhneme ho k sobě.

3.1.5 Obrana odtažením soupeře

Při hrozbě nebezpečného útoku je vhodné použít jako obranu kop na končetinu. Abychom mohli kop provést musíme si soupeře nejprve od sebe odtáhnout. To provedeme rukou na stejné straně soupeřova útoku tlakem do soupeřova krku. Soupeře zneškodníme nejlépe silným kopem holení do stehna. Soupeř je na určitou dobu znehybněn přičemž nehrozí jeho zranění.

3.2 Obrana proti odejmutí

V tomto díle se zaměříme na nejčastější způsob škrcení a zároveň také nejčastější útoky pomocí zachycení. Jedná se o obejmutí ze zadu zachycení pomocí tzv. Nelsona a úchop do kravaty. Vzhledem k tomu, že tyto způsoby zachycení jsou pro útočníka vcelku snadné a především účinné, podíváme se na obranu v těchto případech trochu podrobněji.

3.2.1 Obejmutí zezadu

Obejmutí zezadu je časté v případech, kdy se konfliktu účastní více osob. Jeden z útočníků totiž oběť zezadu zachytává, aby druhému násilníkovi usnadnil další fyzický útok. Při jiné variantě napadení může po obejmutí svého protivníka odhodit či povalit na zem. V obou případech je tedy důležitá okamžitá obranná reakce, abychom útočnickovi (popřípadě útočníkům) neumožnili pokračovat v dalším útoku.

3.2.2 Obejmutí zezadu přes ruce

V takovém případě je nejjednodušší a vždy účinné mírně se natočit k soupeři bokem a okamžitě dlaní zaútočit na jeho genitálie. Útočník nás totiž nikdy nemůže stisknout tak pevně abychom neměli možnost se rukou na jeho genitálie dostat. Může se stát, že ani poté nás útočník nepustí. Rozhodně se však od nás odtáhne natolik aby nám vytvořil potřebný

prostor pro náprah a prudký úder loktem do břicha. Použít můžeme samozřejmě také nohy. Kopnutí patou do holeně či prudké přišlápnutí nártu nám přinejmenším připraví pozici pro snadné vyproštění z úchopu. Dalším jistým obranným prvkem je tzv. hlavička, kdy prudkým záklonem celkem snadno můžeme útočnickovi dokonce zlomit nos. Proto pozor - používat pouze v případě opravdového ohrožení.

3.2.3 Obejmutí zezadu pod rukama

Uvolněné ruce nám umožňují daleko širší repertoár obranných chvatů. Samozřejmě můžeme použít všechny prvky jako v případě obejmutí pod rukama. Navíc se nabízí prudký úder do žeber, dále úder loktem do útočnickovy hlavy se současným otočením nebo úder pěstí s otočením a mírným odkloněním těla do strany. Nemusíme se však vždy bránit úderem. Někdy je jistější zaútočit na citlivá místa (zejména na obličej).

3.2.4 Úchop do tzv. Nelsona

Tento způsob patří samozřejmě také do kategorie úchopů ze zadu. Zatímco proti obejmutí se dá snadno bránit v každé fázi je obrana proti "nasazení Nelsona" silným útočníkem velice obtížné. Proto musí obránce využít největší slabinu tohoto útoku kterou je nesnadné zachycení. Vysvětlíme si jednotlivé fáze "nasazování Nelsona" a patřičné obranné prvky v nich. V první fázi musí útočník své oběti nadzvednout ruce. Nejsnadnější je tedy pevně přitisknout ruce ke svému tělu. Ať už bude mít útočník jakoukoliv sílu, ve svém původním útoku už pokračovat nemůže. V případě že nám protivník ruce už nadzdvihnul, můžeme ještě stále použít jeden z obranných prvků uvedených v předchozí kapitole a to je otočení a útok na soupeřovu hlavu. Pokud je útočník ve fázi, kdy se nám už chystá zachytit dlaněmi krk, pak nám nezbývá nic jiného než natáhnout ruce nahoru a rychlým podřepem se z téměř dokončeného útoku dostat.



*Obr. 4. Úchop do tzv.
Nelsona, [7]*

3.3 Obrana proti kravatě

3.3.1 Úchop kravatou zezadu

V tomto případě můžeme podle situace využít uvedené obranné prvky proti úchopu zezadu pod rukama. Nejvhodnější je samozřejmě útok na genitálie. Soupeř nás také většinou nutí do záklonu. V této pozici můžeme snadno proměnit soupeřovu výhodu v jeho slabinu. Vzhledem k postavení těžiště útočníka je vhodné zaklesnout jeho nohu a spadnout vlastní vahou na útočnickova záda. Po pádu na tvrdší podklad jako je beton, asfalt či kachličky soupeře rozhodně přejde veškerá chuť pokračovat v útoku.

3.3.2 Klasický úchop do kravaty

I tato pro útočníka výhodná pozice není samozřejmě z hlediska sebeobrany neřešitelná. Poněkud zdatnější jedinci mohou s útočníkem rázně skoncovat tak, že soupeře obejmou sníží své těžiště pod soupeře nadzdvihnou ho bokem a povalí na zem. Další možností je chycení za nohu, nadzvednutí a povalení. Slabší jedinci pak mohou zaklesnout protivníkovu bližší nohu a povalit ho na zem tak, že opět vlastní vahou padají na útočníka.



Obr. 5. Úchop do kravaty, [7]

3.4 Obrana proti škrcení

V této kapitole se zaměříme na škrcení. V tomto případě je vhodné uvést kromě obrany proti samotnému útoku také několik zákroků, které útočnickovi v zachycení krku zabrání.

3.4.1 Zneškodnění protivníkovu útoku před dokončením

Je třeba si uvědomit, že útočník se před samotným škrcením snaží svou Oběť zachytit a přitáhnout k sobě. Jako nejčastější způsob pak útočník volí zachycení krku jednou rukou. Ukážeme si tři způsoby, jak tento začátek útoku zlikvidovat. Pro jednoduchost si postup budeme vysvětlovat pro útok pravou rukou. V opačném případě je samozřejmě postup stejný pouze zrcadlově obrácený.



Obr. 6. Útok pravou rukou, [7]

Jako první si ukážeme ten nejjednodušší a přesto velice účinný obranný prvek. Spolu s úhybem do leva prudce vykryjeme soupeřův útok levým předloktím pokrčené ruky (v karate se tento kryt nazývá soto-uke) tak, aby jsme se dostali vedle soupeřova pravého boku. Této situace můžete využít k úderu prvou rukou do obličeje, sražení soupeře k zemi pokrčenou pravou rukou nebo například kopem holení ze zadu do protivníkovy stehna.

O proti některým radám, které se mohou použít bez přípravy, je následující nácvik nutné si nejprve vyzkoušet a několikrát procvičit. Efekt výsledku však stojí za to. Protivníkův útok nejprve vykryjeme pokrčenou levou rukou pohybem doleva nahoru (v karate kryt age-uke). V pohybu ruky pokračujeme po oblouku směrem doleva dolů až dostáváme útočnickovu ruku před sebe, kde ji přebírá pravá ruka (u pravé ruky je palec na stejné straně jako ostatní prsty. Pravou rukou si pak protivníka otočíme pravým bokem k sobě a okamžitě zachytíme obejmutím. Vše musí proběhnout rychle a plynule. Jak dále naložíme s útočníkem závisí na našich fyzických schopnostech a dovednostech. Nejjednodušší je tlakem k zemi a doleva protivníka svalit na zem.

Nesmíme však zaváhat ani v případě, že se nám prvotní soupeřův nástup nepodařilo zachytit a útočník nás zachytil za krk. V tomto případě musíme soupeře předejít tím, že jdeme pravou rukou zprava po útočnickovu krku, levou rukou ze spodu podržíme loket útočící ruky a současně s tím podbíháme soupeřovu ruku pomocí pokrčení nohou a výkrokem vpřed. "Podběh" musí být proveden těsně u soupeřova těla, abychom protivníka mohli okamžitě zneškodnit objetím a přitáhnutím v oblasti krku a podpaží. Dále můžeme soupeře zneškodnit jako v bodu 2. Zdatnější jedinci pak mohou soupeře po předchozím přiškrcení chytnout kolem pasu pohybem pánví vpřed a zakloněním útočníka nadzdvihnout a hodit na zem.

3.4.2 Škrcení oběma rukama

Jako první si předvedeme obranu proti tomuto způsobu škrcení které není obvyklý v agresivním útoku přesto je velice časté a hlavně u veřejnosti nejznámější.

- **Obrana před dokončením zachycení.**

Pokud se útočník snaží zachytit náš krk oběma rukama zepředu, pak nejjednodušší obranou je rozražení útoku oběma rukama směrem zevnitř ven a následným kopem na genitálie (kingeri) nebo přímým kopem na soupeřovo břicho (mae-geri).

- **Škrčení zepředu.**

Vhodné a účinné je sražení útočnickových rukou při zahájení jeho útoku. To provedeme natáhnutím pravé ruky co nejvýše nahoru. Se současným otočením pravým bokem k soupeři udeříme loktem přes soupeřovy ruce. Zároveň s úderem jdeme do dřepu. Efekt obranného prvku zvýšíme stoupnutím na špičky nebo výskokem těsně před sražením soupeřových rukou. Po takovémto vyproštění ze škrtícího stisku se v případě dalšího nebezpečí nabízí úder pěstí pravé ruky do obličeje (tetsui) nebo úder loktem pravé ruky (empi).

- **Škrčení zezadu.**

Jeden z možných odražení takového útoku je obdobný jako v případě 2. Opět co nejvýše zdvihne pravou ruku, natočíme se doprava a pokrčenou rukou srazíme soupeřovy ruce se současným skokem do dřepu. Opět v případě nebezpečí je možno dokončit obranu úderem levé pěstí nebo loktem levé pokrčené ruky (empi) do spánku. Další možností je otočení doprava se zdviženou pravou paží a obejmutí protivnickových rukou. Stiskem a přitažením pak dostáváme soupeře do páky.

3.5 Sebeobrana Boj na zemi

Budeme se zabývat situací, kdy se při napadení ocitnete na zemi. Jde o velmi nebezpečnou situaci a to jak v případě že soupeř stojí a může pokračovat v útoku tak i v případě že soupeř padá s obráncem. Každá situace vyžaduje většinou specifickou reakci při obraně na zemi však platí několik základních zásad.

3.5.1 Útočník padá s napadeným

V takovém případě je nejdůležitější aby útočník nepadal na obránce. Naopak napadený se musí snažit spadnout na útočnickovo tělo. Jestliže útočník padá na nás pak se musíme snažit mezi těla dostat pokrčenou nohu tak aby útočník padal na naše koleno kterým ho můžeme povalit do strany nebo přehodit přes sebe. Pokud útočník i jeho oběť spadli současně (v

určité vzdálenosti od sebe nebo padají bokem v úchopu) pak je důležité co nejrychleji skočit na soupeře a přitisknout mu předloktím krk k zemi. V ideálním případě využíváme při skoku na útočníka celé váhy těla dopadáme na něj tedy pouze rukama zatímco nohy jsou stále ve vzduchu. Tím získáváme nad soupeřem fyzickou převahu. To samozřejmě platí především pro případ kdy po pádu se nemůžeme vyhnout dalšímu souboji a nemáme možnost se konfliktu vyhnout byť i útekem.



Obr. 7. Boj na zemi 1, [7]

Těžší ale neméně účinné je držení, páčení apod.

Jednou z nich je například páka na loket. Používá se v případě že útočník leží po dopadu na zádech. Soupeře zalehneme takovým způsobem abychom dostali naše podpaždí na protivníkovu rameno a přes předloktí páčíme soupeřovu ruku kterou mu natáčíme dlaní nahoru. Prakticky stejnou páku můžeme provést i přes nohu kdy předloktí nahrazuje vnitřní strana stehna. Pokud je soupeř na boku nebo na zádech máme situaci poněkud usnadněnou. Přitlačením krku k zemi totiž znemožníme útočníkovi jakkoliv použít ruce.



Obr. 8. Boj na zemi 2, [7]

Jako fixace se používá zkroucení ruky za záda

Pokud má útočník ruce schované pod sebou je možné mu zachytit bradu a vyvracet mu hlavu dokud sám ruce nevyndá. Pokud se nám nepodařilo získat po pádu aktivitu jsou většinou dva způsoby jak v praxi soupeř pokračuje v útoku. Svou oběť buď začne škrtit

pomocí "kravaty" nebo napadeného zasedne a dál útočí údery. V tomto případě je třeba si důsledně zakrýt obličej a snažit se ve vhodnou chvíli zaútočit na soupeřova citlivá místa. Jestliže obránce leží na zádech a soupeř na něm sedí pak je nutné zaútočit prudkou ranou pěstí do žeber neboť na obličej dosáhnout nelze. Naopak pokud útočník škrtí pomocí tzv. "kravaty" je účinné zaútočit na jeho citlivá místa na obličej (krk ohryzek tlak na oči chycení za vlasy apod.)



Obr. 9. *Boj na zemi 3, [7]*

3.5.2 Napadený padá sám

Velkou pozornost je třeba věnovat už samotnému pádu. Snažíme se samozřejmě padat tak abychom byly i po pádu schopni další obranné akce. Nejnebezpečnější pád je na záda proto se vždy snažíme stočit alespoň na bok. Nutné je vždy přitisknout bradu k hrudi abychom se při pádu nepraštili do hlavy. Pokud je útočník v dostatečné vzdálenosti, snažíme se okamžitě postavit na nohy a to kotoulem nebo co nejrychlejším vstáním.

Pokud už nemáme možnost vstát je nutné zaujmout co nejvýhodnější polohu. Lehneme si tedy na bok nohama k protivníkovi ruce držíme ve střehu tak aby kryli vrchní část těla a hlavu. Spodní noha je pokrčen aby chránila genitálie vrchní je natažen proti soupeři a tím udržuje vzdálenost. Touto nohou také můžeme zaútočit kopem nebo použít podmet tzv. "nůžky") kdy spodní noha zafixuje útočnickovi končetiny u země a vrchní noha soupeře povalí tím že se opře do horní části nohou nebo břicha. Pokud je soupeř na dosah snažíme se ho strhnout s sebou. Příklad že útočník i napadený padají současně jsme si popsali v předchozím odstavci I.

A ještě jedna rada na závěr. Na zemi se můžeme bránit pouze proti jednomu soupeři proto když je útočníků více snažíme se vstát za každou cenu a přes nejslabšího se snažíme dostat pryč.

3.6 Sebeobrana Fixace na zemi

3.6.1 Soupeř padá na břicho

Tato situace nás dostává do výhody především Proto, že soupeř může proti nám jen stěží použít ruce. Snadným způsobem tak můžeme nad soupeřem získat převahu účinnou fixací. Útočníkovi se však z této polohy snadno vstává, proto je potřeba fixaci provést co nejrychleji.



Obr. 10. Boj na zemi 3, [7]

Pokud se tedy útočník po našem předchozím chvatu dostal na zem břichem, snažíme se okamžitě rychlým skokem zalehnout jeho tělo a krk přitlačit k zemi předloktím. Tím totiž protivníkovi nejen nedovolíme použít ruce, ale znemožníme mu prakticky jakýkoliv pohyb. Pokud útočník drží v ruce nějaký nebezpečný předmět a ruce má schované pod tělem, je potřeba ho dostat do velice nepříjemné až bolestivé situace a v ní ho přimět aby nám předmět vydal.



*Obr. 11. Boj na zemi 4,
[7]*

Toho dosáhneme pákou na bradu:

1. rukou kterou přitlačujeme soupeřův krk k zemi.
2. chytíme útočnickovi jednu ruku a zkroutíme mu ji za záda položíme si ji na předloktí své druhé ruky a na protivníka nalehneme. Pro zvýšení efektu a účinnosti fixace můžeme přitáhnout za vlasy protivníkovu hlavu směrem vzhůru. Lehneme si na protivníka bokem. Spodní nohu pokrčíme a mezi lýtko a stehno vložíme útočnickovu ruku a celou vahou na soupeře dosedneme. Pozor při této fixaci může snadno dojít k vážnému zranění ramene takže ho naplno používejte pouze při adekvátně nebezpečném útoku.

3.6.2 Soupeř padá na záda

V této poloze je soupeř zranitelnější a je pro něho velmi nesnadné rychle vstát. Zato však proti nám může použít ruce.



Obr. 12. Boj na zemi 2, [7]

Jednoduchou a velmi známou fixací je páka na soupeřovu ruku přes naši nohu. Soupeře opět zaleháváme a tlakem předloktí na krk odtlačujeme jeho hlavu. Ležíme na boku a nohy máme vedle soupeře. Spodní nohu pokrčíme co nejvíce k útočnickovi a přes ni tlakem k zemi páčíme protivníkovu ruku kterou se snažíme co nejvíce natáhnout a otáčet dlaní směrem vzhůru.

Dalším zneškodněním protivníka je škrcení. Při něm se vždy snažíme stisknout tepny, aby došlo ke snížení přívodu krve do hlavy a tím ke ztrátě vědomí, ke kterému dochází už po několika vteřinách. Tak protivníka zneškodníme bez jakéhokoliv zranění. Velká chyba je mačkání celého krku popřípadě ohryzku. Jedním z nejznámějších způsobů škrcení je takzvaná kravata, kterou jsme se zabývali v jedné z předchozích kapitol. Správná kravata tiskne tepny palcovou stranou předloktí a bicipsem.

Při zneškodnění útočníka škrcením nám může také velmi dobře pomoci jeho oděv. Oběma rukama chytáme límec a vyvracením zápěstí tlačíme klouby na soupeřův krk. Ještě účinnější je chycení límce křížem co nejvíce u protivníkovy týlu. Pak tlakem rukama proti sobě silně tiskneme tepny a to malíkovými hranami předloktí

3.6.3 Boj na zemi

Na závěr si řekneme jak se chovat pokud se dostaneme do nezáviděníhodné situace kdy se na zemi dostáváme pod soupeře. V tomto případě se snažíme vždy zapřít chodidla pokrčených nohou o zem což nám umožňuje potřebný pohyb těla směrem nahoru či otáčení do stran. Snažíme se také o neustálý pohyb na zemi abychom soupeři znesnadnili nasazení nějaké fixace. Abychom útočníka ze sebe shodili musíme ho zachytit a prudce se otočit na bok. Pokud na nás protivník sedí pevně dáme si ruce před sebe zapřením nohou a zvednutím pánve prudce útočníka alespoň o několik centimetrů nadhodíme a pod jeho nohu vsuneme ruku. Tou chytneme soupeře z boku pevně za nohu a pomocí zapření nohou

a druhé ruky se otáčíme na bok a soupeře shazujeme. Akce nevyžaduje příliš síly zato však trochu mrštnosti a rychlosti.

3.7 Sebeobrana Obrana proti noži

V této kapitole se dostáváme k obraně proti zbraním. Nejprve se zaměříme na zlikvidování útoku nožem (bodno- řezná zbraň, jednostranná čepel), dýkou (bodná zbraň s rovnou čepelí - oboustranná) či jinou sečnou zbraní. Tou může být například i břitva, větší střepek či uražená skleněná láhev. Při obraně proti takovému útoku se musí změnit dosavadní taktika obrany. Především je nutné co nejvíce omezit boj nablízko, který je s protivníkem ozbrojeným řeznou nebo bodnou zbraní velice nebezpečný.

3.7.1 Hlavní zásady při obraně proti noži

Udržení si dostatečné vzdálenosti od útočníka. Toho můžeme dosáhnout využitím většího otevřeného prostoru nebo využitím okolních předmětů. Vhodné je dostat se do takové pozice, kdy mezi obráncem a útočníkem je například stůl nebo jiný větší předmět.

Využití okolních předmětů. Ty mohou podle velikosti sloužit k různým účelům. Větší předměty jako je židle nebo tyč poskytují obránci převahu nad protivníkem a mohou tak sloužit k přímé likvidaci útočníka a to hodem nebo úderem tímto předmětem. Posloužit nám však mohou i docela malé předměty. Pokud po útočnickovi hodíme například sklenici, klíče, ledvinku či kus zmačkaného oděvu, odlákáme útočnickovu pozornost na dobu potřebnou k protiútku.

Protiútok po odlákání soupeřovy pozornosti. Ten provádíme zásadně pomocí kopů neboť nohy jsou díky pevné obuvi nejlépe chráněnou částí těla. Prvním kopem nejlépe na genitálie nebo z boku na stehno se snažíme protivníka alespoň na určitou dobu zneškodnit. Dalším krokem by mělo být co nejrychlejší odkopnutí zbraně ze soupeřovy ruky. Protiútok musí být proveden s dostatečným důrazem a rychlostí, aby útočník neměl možnost zbraň použít.

Ochrana rukou pomocí oděvu. Pokud je nutné se bránit proti ostrému předmětu přece jen pomocí rukou je vhodné (pokud to čas dovolí nebo pokud útok nožem očekáváme) omotat si předloktí až k zápěstí jakoukoliv látkou. To nám totiž při kontaktu s ostrým předmětem dostatečně zabrání jeho hlubšímu průniku do ruky. Ochrana rukou pomocí omotaného

oděvu je také vhodný proti zkušenějším soupeřům. Ti v mnoha případech neútočí přímým bodnutím ale sněží se pořezat ruce obránci, který se snaží útoky nožem krýt paží.

3.7.2 Obrana proti útoku nožem

Pro případ, kdy nemůžeme využít žádnou z výše uvedených zásad, si uvedeme několik základních obranných prvků proti útoku nožem. Rozdělíme si je podle toho jakým způsobem je útok proveden.

3.7.3 Útok nožem vedený shora

Při takovém útoku je nutné rychle reagovat a obrannou akci provést v době útočnickova nápřahu. Celou situaci si ukážeme na útoku pravou rukou. Proti vedenému útoku musíme okamžitě vykročit a soupeřovu ruku zastavit levým předloktím. Pravou rukou okamžitě soupeřovu paži. Prudkým pohybem dlaněmi směrem dolů dostáváme soupeře do účinné páky. Pokud tento chvat nemáme vyzkoušený, je lépe po zastavení útoku vézt pravou rukou spodní hák na bradu. Před útokem shora můžeme také ukročit doleva a soupeřovu ruku vykrýt a zachytit pravou rukou. Poté můžeme soupeře zneškodnit úderem loktem nebo ho odzbrojit pomocí páky.



*Obr. 13. Útok nožem
vedený shora, [7]*

3.7.4 Útok nožem vedený ze spodu

V takovém případě je vhodné zastavit útočnickovu paži podrážkou boty. Pokud takový způsob obrany nestačíme provést nebo si na něj netroufneme, musíme před dokončením

útoku uskočit do strany, abychom se vyhnuli jeho směru. Zároveň s tím prudkým úderem natažené ruky se snažíme útočnickovi vyrazit jeho zbraň nebo alespoň vychýlit útok mimo naše tělo. V protiútoky pokračujeme například prudkým kopem do stehna nebo ledvin.

Útočník nožem protivníka ohrožuje.

Útočník tedy neprovádí přímý útok ale má pouze před sebou nůž namířený na svou oběť. V takovém případě je krajně nebezpečné snažit se ostrý předmět vyrazit nebo vykrýt rukou. Nelze totiž využít momentu útočnickova náprahu. Snažíme se tedy protivníkovu zbraň vykopnout a to nejlépe vnitřní stranou chodidla nebo nártem. Okamžitě po tomto zákroku musíme pokračovat v protiútoky.

3.8 Sebeobrana Obrana proti útoku předmětem

3.8.1 Obrana proti útoku židlí

Ještě než se pustíme do nácviku obranných prvků, uvedeme si nejprve hlavní zásady sebeobrany proti takovému útoku. Důležitý je především pohyb, který nám umožní vyhnout se útoku či připravit si pozici pro provedení potřebné akce. Při útoku větším předmětem je nejdůležitější co nejrychleji zkrátit vzdálenost mezi napadeným a útočníkem. Oproti případu napadení nožem se totiž nelze držet od útočníka ve větší vzdálenosti, neboť můžeme předpokládat že úder tyčí nebo židlí má skutečně velký dosah. V ideálním případě se k útočnickovi snažíme dostat na tělo v době jeho náprahu. Je tedy nejlepší dostat se k útočnickovi už ve chvíli, kdy předmět uchopuje do ruky. Další instrukce pro obranu proti napadení předmětem si ukážeme u jednotlivých obranných nácviků.



Obr. 14. Obrana proti útoku židlí 1 , [7]

3.8.2 Útok židlí nebo tyčí vedený shora

Nad hlavu zdvihneme zkřížené ruce zavřené v pěst a okamžitě vyrazíme proti soupeři abychom mu zabránili v dokončení úderu předmětem. Je nutné schovat hlavu pod ruce tak aby nás do ní nezasáhl předmět, který by mohl útočnickovi vypadnout z rukou po naražení na náš kryt.

3.8.3 Dalším účinným a přitom vcelku jednoduchým obranným chvatem je následující akce

Vyrazíme do podřepu vpřed proti nohám útočníka. Ty zachytíme pod koleny strčením tělem do soupeře a zároveň zatahnutím za nohy povalujeme útočníka na záda. Při tomto obranném prvku je důležité jít co nejvíce do podřepu a přitlačit se k soupeři tělem - snažíme se tedy nepředklánět. Dále je nutné co nejvíce schovat hlavu - nejlépe ji přitisknout k soupeřovu boku.

Náročnější, ale neméně účinný chvat začíná podobně jako předchozí nácvik. Tentokrát musíme jít co nejvíce do podřepu, abychom se dostali pod těžiště útočníka. Nadzdvihnutím jeho nohou a dalším pohybem těla dopředu útočníka přehazujeme přes rameno.

3.8.4 Útok předmětem vedený ze strany

V takovémto případě se snažíme dostat na druhou stranu útočníka, než na které se napřahuje. Současně s pohybem k soupeři a do strany se snažíme do protivníka břicha

narazit zdvihnutým kolenem. Po takovém z kroku můžeme soupeře dále zneškodnit podmetem nebo jednodušeji úderem pěstí nebo loktem. Pozor ! Vždy se snažíme vyhnout úderu loktem do páteře především v oblasti krku. Takovýto úder by měl neadekvátní následky, protože by mohl způsobit ochrnutí či dokonce smrt.

Pokud jsme od soupeře ve větší vzdálenosti, je lépe kop provést nártem nebo špičkou boty. Kop můžeme mířit do břicha stehna či do genitálií. Nutné je však zároveň s kopem ukročit do strany.



*Obr. 15. Obrana proti
útoku židlí 2 , [7]*

3.8.5 Útok těžkým předmětem (kamenem, láhví apod.)

Základní nutností je v tomto případě uhnout z dráhy úderu. Není vhodné se útoku vyhnout úskokem od protivníka, neboť je možné, že útočník může předmětem také hodit.

3.9 Sebeobrana Obrana proti úderům

Nácviky obrany proti úderům patří k nejdůležitější přípravě na boj na ulici. Útok úderem je nejčastějším a také velice nebezpečným způsobem napadení. Obrana proti úderům vyžaduje rychlost, reakci, postřeh a zejména zachování psychické rovnováhy. Vzhledem k tomu že útoky rukama se dají snadno navazovat do kombinací několika úderů, je pro obránce důležité protivníka neustále sledovat. Podvědomou reakcí většiny lidí je totiž zavírání očí při úderu mýřícího na obličej. To však znemožňuje krytí dalších úderů. Navíc toho zkušenější útočníci využívají tak, že naznačí úder jednou rukou a útok provedou

druhou paží. Součástí psychického tréninku bojových sportů je proto sledování náznaků či úderů dokončených těsně před nekrytý obličej bez přivírání očí.

3.9.1 Zásady obrany proti úderům

Nejzranitelnější je hlava a krk. Proto dbáme na to, aby vždy alespoň jedna ruka kryla hlavu.

Nejhůře se brání proti kombinaci několika úderů. Proto se snažíme vykryt první úder směrem k protivníkovi druhé ruce tak, abychom mu zabránili ji použít k pokračování útoku.

Aktivní obrana je účinnější než pasivní. Proto se snažíme po vykrytí prvního úderu soupeře zasáhnout protiútokem.

Nejlepší pomocník v krytí úderů je pohyb. Vždy se snažíme pomocí těla úderu uhnout nebo zároveň s krytem uskočit do strany. Změnou místa opět zabráníme protivníkovi v pokračování útoku.

Nejlepší obrana je útok. Pokud jste si jisti, že se protivník chystá k útoku, je lépe ho co nejrychleji zneškodnit kopem na dálku. Pozor však na právní důsledky. V tuto chvíli můžete být považováni za útočníky, proto váš útok by měl být přiměřený a neměl by způsobit vážnější zranění.

3.10 Sebeobrana proti kopům

Kop je dalším druhem nejčastějšího útoku, kterým agresivní jedinci napadají své protivníky a je druhou nejčastější formou útoku. Kop většinou není tak rychlý jako například úder (nejčastější formou útoku), ale je tvrdší a nebezpečnější. Kopem může útočník zasáhnout na větší vzdálenost a může také zasáhnout širší škálu cílů. Zatímco úderem míří útočník na hlavu nebo břicho, kopem může cílit i na nohy či genitálie. Z této charakteristiky útoku kopem plynou základní zásady obrany :

Noha je silnější než ruka. Proto se snažíme vyhnout vstřícnému krytu kopu jednou rukou.

Kop může zasáhnout tělo od hlavy až k nohám. Proto se snažíme krytem pokrýt co největší plochu těla, popřípadě využíváme ke krytí obou rukou.

Kopem může útočník mířit i na nohy. Proto ke krytí musíme využívat i dolní končetiny.

Útok nohou je velmi tvrdý. Proto při obraně využíváme pohybu ke ztlumení dopadu techniky.

Útočník je při kopu méně stabilní. Toho se snažíme využít tak, že kop zachytáváme nebo využíváme soupeřovu energii (kryt stranou do přímého kopu).

3.11 Ukázky obrany proti jednotlivým kopům

3.11.1 Kop ze strany na končetiny

V tomto případě se snažíme zabránit především tomu, aby nám útočník nezranil koleno, popřípadě aby nás netrefil do stehna. To sice není nebezpečné, ale zato velmi bolestivé a znemožnilo by nám to tak schopnost pokračovat v obraně. Kop ze strany na dolní končetiny kryjeme zvednutím nohy a vytočením vnější strany lýtky proti kopu.

3.11.2 Kop ze strany do ledvin nebo hlavy

Protože při náprahu nemůžeme odhadnout kam přesně bude kop směřovat. Snažíme se pokrýt co největší část těla pomocí krytů oběma rukama. Pokud útočník míří na pravou stranu našeho těla. Vykryjeme pravou rukou bok a levou rukou hlavu. Vhodné je ukročit si při krytí do leva, abychom ztlumili náraz kopu. Pokud míří soupeřův kop do výše pasu, můžeme kop zachytit pravou rukou, natáhnout levou nohu za útočníka a pokrčením nohy soupeřovi podrazit nohu, na které stojí.



Obr. 16. Kop ze obloukem, [7]

3.11.3 Kop ze spodu

Tímto kopem míří útočník nejčastěji na genitálie. Nejjistější obranou proti tomuto kopu je vykročení vpřed s dvojitým krytem. Ruce natáhneme před sebe, zkřížíme je v oblasti

předloktí a dlaně zavřeme v pěst. Tento kryt je velice účinný, má však jednu nevýhodu - odkrýváme si při něm hlavu a toho by mohl zkušenější útočník využít. Přímý kop ze spodu můžeme vykryt také chodidlem. Při krytí je třeba vytočit se bokem, aby nás útočník nemohl kopem zasáhnout ani v případě, že mine náš kryt.

3.11.4 Přímý kop ze předu

Tímto kopem míří útočník nejčastěji na břicho protivníka. Při tomto kopu můžeme k obraně využít energii protivníka. Před kopem krok ustoupíme a kryjeme úderem natažené ruky ze strany. Útočnickova energie se tak stočí stranou a útočník padá nebo se k nám točí stranou. Opět musíme zvolit správnou ruku ke krytí, aby se k nám útočník otočil zády a my mohli pokračovat ve snadném zneškodnění protivníka dalšími protiútoky. Pokud tedy na nás protivník míří pravou nohou kryjeme levou rukou.

Ukázali jsme si obranu proti nejčastěji používaným kopům jiné techniky bývají už spíše raritou. Jakémukoliv kopu se však můžeme vyhnout správným odhadem vzdálenosti. Přestože kopem může útočník zasáhnout na větší vzdálenost, můžeme se mu vyhnout ustoupením vzad, protože lze jen těžko provádět více kopů za sebou a nelze je tedy dobře navázat do kombinací za neustálého přibližování k soupeři.

3.12 Ukázky obrany proti jednotlivým formám útoku úderem

3.12.1 Útok úderem shora

Tento druh úderu se používá většinou tehdy, když útočník drží v ruce nějaký předmět (láhev kámen apod.). Pro lepší popis obranné akce předpokládáme útok pravou rukou. Úder vykryjeme levým předloktím nastaveným proti protivníkově paži. Současně s tím však musíme vykročit levou nohou do strany, abychom se dostali u dráhy útoku - pro případ že by předmět útočnickovy při střetu s naším krytem vypadl z ruky. Následovat může protiútok kopem kolenem (hiza-geri) nebo úderem druhé ruky. Pokud kryjeme předloktím levé ruky, musíme si ukročit směrem doprava.

3.12.2 Útok přímým úderem

Předloktím nebo dlaní levé ruky vedeme ze strany pohyb proti útočnickově ruce. Zároveň se vyhybáme směru útoku tím, že se otočíme na levé noze s ukročením pravé nohy do stran.

Poté opět můžeme pokračovat v protiútku a to buď úderem levé ruky na žebra či hlavu nebo kopem levé nohy.



Obr. 17. Útok přímým úderem, [7]

3.12.3 Útok ze strany po oblouku

Útok musíme zastavit krytem mířeným do vnější části útočnickovy paže. Úder tedy zastavujeme pohybem levého předloktí. Pokud má soupeř v ruce předmět, uhýbáme se opět ze směru útoku. Tentokrát ukročením pravé nohy, popřípadě úklonem těla do strany. V protiútku pokračujeme nejlépe úderem pravé ruky do obličeje.

3.12.4 Útok kombinací několika úderů

V tomto případě je nutné uplatnit všechny zásady, které jsme si uvedli výše. Je nutné sledovat obě soupeřovy ruce, snažit se co nejdříve uhnout do strany, při krytí úderů se snažit "přikrývat" druhou protivníkovu ruku a snažit se co nejdříve provést vhodný protiútok. Nejvýhodnější je zásada číslo 5 - nejlepší obrana je útok. Pokud očekáváme soupeřův útok nesmíte si ho nechat přiblížit k tělu. Nejlépe ho zneškodníte kopem přes nohu nebo přímým kopem do břicha či genitálií.

ZÁVĚR

Podle zákona napadený jedinec (v našem případě příslušník soukromých bezpečnostních služeb) má právo se bránit přičemž, pokud jde o verbální útok, nemusí čekat než fyzický útok začne. Může se bránit intenzivněji než je samotný útok, nemusí přemýšlet nad vyrovnaností prostředků, které použije k sebeobraně, protože zákon nehledá zda obrana byla přiměřená, nýbrž jak moc byla nepřiměřená.

Příslušník SBS by se měl v 1. řadě chovat preventivně. Pokud ovšem dojde i přes prevenci k útoku (ať už s pomocí speciálních úchopů, úderů či kopů přes různé předměty až k útokům se zbraněmi), měl by vědět co může od útočníka očekávat, jak by se měl takticky chovat a hlavně měl by se umět bránit a to s použitím základních chvatů, kterými útočníka zneškodní a tím *zmaří* útok.

Má bakalářská práce měla poukázat na nároky, které by měly být kladeny na každého příslušníka soukromých bezpečnostních služeb v oblasti odborné fyzické připravenosti. Příslušníci bezpečnostních služeb jsou osoby placené za zvládání prací spojených s bezpečnostní problematikou. S tím jsou spojená rizika, se kterými se pracovník bezpečnostní agentury pravděpodobně setká při výkonu služby. Není 100% dáno, že pracovník bezpečnostní agentury bude přímo ohrožen na životě, nicméně s tím musí počítat. Musí být připraven na rizika v bodě 2. a měl by zvládat základní techniku nutnou k sebeobraně obsaženou v bodě 4. a mělo by to být v souladu se zákonem uvedeným v bodě 1.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] KRAJČOVIČ Z., *Taekwondo*. Bratislava: CAD Press, 2004. 240 s.
ISBN 80-88969-19-0
- [2] FICO, R.: *Nutná obrana*. Vydavatel neuveden, seznam literatury, 2001. 120 s.
ISBN 80 - 968329 - 3 - X
- [3] HUDEČEK Z.: *Zvláštnosti nutné obrany a její vybočení ze zákonných podmínek*. Vydavatel neuveden, 2004. 1s
- [4] *Trestní zákon č.140/1961 dle aktuálního stavu, Přehledné tabulky a grafy k obecné části trestního a přestupkového zákona*, Praha: Trivis, 1995
- [5] *Kriminalistika (Čtvrtletník)*, Ministerstvo vnitra ČR [online]. [cit. 1998-2005]. Dostupné z
<<http://www.mvcr.cz/casopisy/kriminalistika/archiv.html>>
- [6] VEJVODA R., GUZEK K., ŠVOJGR P. *Oficiální web Karate Spartak - sekce Sebeobrana* [online]. [cit. 2004]. Dostupné z
<<http://www.spartak.cz/index.php?ktg=sebeobrana&name=pravo>>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

kingeri	kop na genitálie
kravata	Uchopení dotyčného jednou rukou pod krkem a druhou za hlavou
soto-uke	Název krytu v karate, kterým vykryjeme soupeřův útok levým předloktím pokrčené ruky
age-uke	Název krytu v karate, kterým vykryjeme soupeřův útok pokrčenou levou rukou pohybem doleva nahoru
mae-geri	přímý kop na soupeřovo břicho
tetsui	úder pěstí pravé ruky do obličeje
empi	úder loktem pravé ruky
hiza-geri	kop kolenem
Taekwondo	tradiční korejské bojové umění

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obr. 1. Obrana proti chycení, [7]</i>	17
<i>Obr. 2. Chycení jednou rukou pod krkem, [7]</i>	18
<i>Obr. 3. Obrana nasazením páky na zápěstí, [7]</i>	18
<i>Obr. 4. Úchop do tzv. Nelsona, [7]</i>	21
<i>Obr. 5. Úchop do kravaty, [7]</i>	22
<i>Obr. 6. Útok pravou rukou, [7]</i>	22
<i>Obr. 7. Boj na zemi 1, [7]</i>	25
<i>Obr. 8. Boj na zemi 2, [7]</i>	25
<i>Obr. 9. Boj na zemi 3, [7]</i>	26
<i>Obr. 10. Boj na zemi 3, [7]</i>	27
<i>Obr. 11. Boj na zemi 4, [7]</i>	28
<i>Obr. 12. Boj na zemi 2, [7]</i>	29
<i>Obr. 13. Útok nožem vedený shora, [7]</i>	31
<i>Obr. 14. Obrana proti útoku židlí 1, [7]</i>	33
<i>Obr. 15. Obrana proti útoku židlí 2, [7]</i>	34
<i>Obr. 16. Kop ze obloukem, [7]</i>	36
<i>Obr. 17. Útok přímým úderem, [7]</i>	38