

Komparace bojových umění a bojových sportů

Milan Tichý

Bakalářská práce
2017



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta aplikované informatiky

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta aplikované informatiky
akademický rok: 2016/2017

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Milan Tichý**
Osobní číslo: **A13072**
Studijní program: **B3902 Inženýrská informatika**
Studijní obor: **Bezpečnostní technologie, systémy a management**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Komparace bojových umění a bojových sportů**
Téma anglicky: **A Comparison Of Martial Arts And Combat Sports**

Zásady pro vypracování:

1. Seznamte se s nejrozšířenějšími bojovými uměními a bojovými sporty v podmínkách České republiky.
2. Charakterizujte nejrozšířenější bojová umění a bojové sporty v České republice
3. Specifikujte hlavní principy fungování a privilegovanou techniku nejrozšířenějších druhů bojového umění a bojových sportů z hlediska jejich použití k obraně.
4. Realizujte systemizaci nejrozšířenějších bojových umění a bojových sportů v podmínkách České republiky.
5. Přehledně porovnejte a zdůvodněte podstatné rozdíly mezi bojovými uměními a bojovými sporty s důrazem na možnost jejich využití v profesní obraně.
6. Na základě vhodných charakteristik a výsledků analýzy navrhněte vhodná bojová umění a bojové sporty pro průmysl komerční bezpečnosti.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

1. **LOWENTHAL, Wolfe a John STEVENS. Brána k zázrakům: tao a tchaj-ti-čchinga profesora Čeng Man-čchinga. Vyd. 1. Praha: Argo, 2010. ISBN 978-80-257-0244-4.**
2. **MALÁŇÍK, Zdeněk. Úvodní problematika profesní obrany. LUKÁŠ, Luděk. Bezpečnostní technologie, systémy a management I: Teorie a praxe ochrany majetku a fyzické bezpečnosti. 1. Zlín: VeRBuM, 2011, 247 – 259. ISBN 978-80-87500-05-7.**
3. **SVOBODA, Slavomír. Encyklopedie bojových umění a sportů. 1. vyd. Praha: Česká unie bojových umění, 2012. ISBN 978-80-204-2852-3.**
4. **UESHIBA, Morihei a John STEVENS. The art of peace: teachings of the founder of Aikido. 1st ed. New York: Distributed in the U.S. by Random House, 1992. ISBN 08-777-3851-3.**
5. **WEINMANN, Wolfgang. Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu. 1. vyd. Praha: Naše vojsko, 2010. ISBN 978-80-206-1138-3.**

Vedoucí bakalářské práce:

Ing. Zdeněk Maláník

Ústav bezpečnostního inženýrství

Datum zadání bakalářské práce:

3. února 2017

Termín odevzdání bakalářské práce:

29. května 2017

Ve Zlíně dne 3. února 2017

doc. Mgr. Milan Adámek, Ph.D.
děkan



Ing. Jan Valouch, Ph.D.
ředitel ústavu

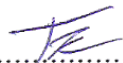
Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním diplomové/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 diplomová/bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk diplomové/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 diplomovou/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 – diplomovou/bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen připouští-li tak licenční smlouva uzavřená mezi mnou a Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně s tím, že vyrovnání případného přiměřeného příspěvku na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování diplomové/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 diplomové/bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem diplomové/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 diplomové/bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Ve Zlíně, dne 24. 5. 2017


.....
podpis diplomanta

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá zpracováním a komparací bojových umění a bojových sportů z hlediska privilegovaných principů a technik. V práci budou uvedena rozšířená bojová umění a bojové sporty, analýza jejich hlavních principů fungování, privilegované techniky a zpracování jejich systemizace. V práci bude vytvořen návrh vhodných bojových umění a bojových sportů pro průmysl komerční bezpečnosti. Budou vybrána a zdůvodněna nejvhodnější bojová umění a bojové sporty pro pracovníky komerční bezpečnosti na základě privilegovaných technik.

Klíčová slova: bojová umění, bojový sport, techniky, sebeobrana, profesní obrana

ABSTRACT

This bachelor thesis is focused on the processing and comparison of martial arts and combat sports from the point of view of privileged principles and techniques. The extended version of martial arts and combat sports, analysis of their main operational principles and privileged techniques and processing of their systematization will be included in the next part of this thesis. The proposal of the suitable martial arts and combat sports techniques for commercial security industry will be created in this work. Based on the privileged techniques, the most suitable martial arts and combat sports for staff in commercial security will be selected and justified.

Keywords: martial arts, combat sport, technique, self-defense, professional defence

Tímto bych chtěl poděkovat svému vedoucímu práce panu Ing. Zdeňkovi Maláníkovi za pomoc, ochotu a cenné rady při tvorbě bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat své rodině a přítelkyni za neustálou podporu po celou dobu studia.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| ÚVOD | 9 |
| I TEORETICKÁ ČÁST | 11 |
| 1 TERMINOLOGIE A HISTORIE BOJOVÝCH UMĚNÍ A BOJOVÝCH SPORTŮ | 12 |
| 1.1 TERMINOLOGIE | 12 |
| 1.1.1 Profesní obrana a sebeobrana..... | 12 |
| 1.2 HISTORIE BOJOVÝCH UMĚNÍ A BOJOVÝCH SPORTŮ | 13 |
| 1.2.1 Bojová umění | 14 |
| 1.2.2 Bojové Sporty..... | 14 |
| 1.2.3 Bojové systémy | 15 |
| 1.3 ZÁKONY A PRAVIDLA | 15 |
| 1.3.1 Sebeobrana a profesní obrana | 15 |
| 2 CHARAKTERISTIKA BOJOVÝCH UMĚNÍ A BOJOVÝCH SPORTŮ A ZÁKLADNÍCH TECHNIK | 17 |
| 2.1 BOJOVÉ UMĚNÍ | 17 |
| 2.1.1 Charakteristika bojového umění | 17 |
| 2.1.2 Rozšířená bojová umění | 18 |
| 2.2 BOJOVÝ SPORT | 18 |
| 2.2.1 Charakteristika bojového sportu | 19 |
| 2.2.2 Rozšířené bojové sporty | 20 |
| 2.3 BOJOVÝ SYSTÉM..... | 20 |
| 2.3.1 Charakteristika bojového systému | 21 |
| 2.3.2 Rozšířené bojové systémy | 21 |
| 2.4 CHARAKTERISTIKA ZÁKLADNÍCH TECHNIK | 22 |
| 2.4.1 Základní charakteristika úderových technik | 22 |
| 2.4.2 Úderové techniky rukou | 27 |
| 2.4.3 Úderové techniky kopů | 29 |
| 2.4.4 Kryty a bloky..... | 30 |
| 2.4.5 Techniky úchopu | 31 |
| 2.4.6 Techniky strhu, sražení, podmetu a přehození..... | 34 |
| 2.4.7 Technika pák, škrčení a tlaků..... | 36 |
| 2.4.8 Kombinované techniky | 37 |
| 2.4.9 Použití zbraní | 37 |
| 3 BOJOVÁ UMĚNÍ A BOJOVÉ SPORTY V ČESKÉ REPUBLICĚ | 40 |
| 3.1 BOJOVÁ UMĚNÍ ROZŠÍŘENÁ V ČESKÉ REPUBLICĚ | 40 |
| 3.1.1 Aikidó..... | 40 |
| 3.1.2 Kung-Fu | 41 |
| 3.1.3 Jiu-Jitsu | 43 |
| 3.2 BOJOVÉ SPORTY ROZŠÍŘENÉ V ČESKÉ REPUBLICĚ | 44 |
| 3.2.1 Kickbox | 44 |
| 3.2.2 Judo | 45 |
| 3.2.3 Karate | 46 |

| | | |
|--|---|-----------|
| 3.3 | BOJOVÉ SYSTÉMY ROZŠÍŘENÉ V ČESKÉ REPUBLICE | 48 |
| 3.3.1 | Krav Maga..... | 48 |
| 3.3.2 | Systema | 49 |
| 3.4 | NÁRODNÍ BOJOVÁ UMĚNÍ, BOJOVÉ SPORTY A BOJOVÉ SYSTÉMY | 50 |
| 3.4.1 | Brana | 50 |
| II PRAKTICKÁ ČÁST | | 52 |
| 4 | ANALÝZA BOJOVÝCH UMĚNÍ A BOJOVÝCH SPORTŮ | 53 |
| 4.1 | BOJOVÁ UMĚNÍ V RÁMCI ČESKÉ REPUBLIKY | 53 |
| 4.2 | BOJOVÉ SPORTY V RÁMCI ČESKÉ REPUBLIKY | 57 |
| 4.3 | SYSTEMIZACE BOJOVÝCH UMĚNÍ A BOJOVÝCH SPORTŮ | 60 |
| 4.3.1 | Systemizace bojových umění podle privilegované techniky | 60 |
| 4.3.2 | Systemizace bojových sportů podle privilegované techniky | 61 |
| 4.3.3 | Vliv bojových umění a bojových sportů na člověka..... | 61 |
| 5 | BOJOVÁ UMĚNÍ A BOJOVÉ SPORTY V PRŮMYSLU KOMERČNÍ BEZPEČNOSTI..... | 65 |
| 5.1 | SYSTEMIZACE PRACOVNÍKŮ V PRŮMYSLU KOMERČNÍ BEZPEČNOSTI PODLE VYUŽITÍ PROFESNÍ OBRANY | 65 |
| 5.1.1 | Pracovní pozice využívající velmi často profesní obranu..... | 65 |
| 5.1.2 | Pracovní pozice využívající méně často profesní obranu | 66 |
| 5.1.3 | Pracovní pozice využívající ojediněle profesní obranu | 67 |
| 5.2 | BOJOVÁ UMĚNÍ VHODNÁ PRO PKB..... | 68 |
| 5.2.1 | Pracovní pozice využívající velmi často profesní obranu..... | 68 |
| 5.2.2 | Pracovní pozice využívající méně často profesní obranu | 69 |
| 5.2.3 | Pracovní pozice využívající ojediněle profesní obranu | 70 |
| 5.3 | BOJOVÉ SPORTY VHODNÉ PRO PKB..... | 71 |
| 5.3.1 | Pracovní pozice využívající velmi často profesní obranu..... | 71 |
| 5.3.2 | Pracovní pozice využívající méně často profesní obranu | 71 |
| 5.3.3 | Pracovní pozice využívající ojediněle profesní obranu | 73 |
| ZÁVĚR | | 74 |
| SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY..... | | 76 |
| SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK..... | | 80 |
| SEZNAM OBRÁZKŮ | | 81 |
| SEZNAM TABULEK..... | | 82 |

ÚVOD

Tato práce se zabývá problematikou bojových umění a bojových sportů, jejich porovnáním, systemizací podle privilegovaných technik a doporučení vhodných bojových umění a bojových sportů pro průmysl komerční bezpečnosti.

Disponuji znalostmi v problematice bojových umění a bojových sportů, protože se aktivně věnuji Kickboxu od roku 2010, cvičil jsem sebeobranu na univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně, navštěvoval jsem kurz Krav Maga ve Zlíně a věnuji se tréninku smíšených bojových umění. Dále jsem působil jako člen osádky zásahového vozidla v bezpečnostní agentuře a jako ochranka na několika společenských akcích. Nejen z mé praxe, ale obecně z praxe týkající se pracovníků komerční bezpečnosti vyplývá, že se firmy, agentury a organizace patřičně nevěnují výcviku a kvalifikaci svých zaměstnanců. Řada zaměstnanců věnuje svůj volný čas a zdroje do přípravy výcvikem některého z bojových umění nebo sportů. Právě z tohoto důvodu jsem se rozhodl vytvořit tuto práci a doporučit tak na základě privilegovaných technik vhodné bojové umění nebo bojový sport pro tyto pracovníky.

V první kapitole bude uvedena základní terminologie týkající se sebeobrany a profesní obrany. Dále zde bude uvedena obecně historie bojových umění, bojových sportů a bojových systémů. Budou zde uvedeny zákony a pravidla, kterými se musejí občané a pracovníci v průmyslu komerční bezpečnosti řídit.

Druhá kapitola se bude zabývat charakteristikou bojového umění, bojového sportu a okrajově i bojového systému. U těchto charakteristik budou uvedeny příklady rozšířených bojových umění, bojových sportů a bojových systémů. Další část kapitoly bude zaměřena na charakteristiku základních technik a vyobrazení úderové plochy. Mezi základními technikami zde budou uvedeny i kombinace technik a využití zbraní, ochranných a obranných prostředků.

Další kapitola bude zaměřena na bojové sporty a bojová umění v České republice, budou zde rozšířena bojová umění a bojové sporty, které zde budou popsány. V této kapitole budou okrajově zmíněny bojové systémy a jejich popis. V další části této kapitoly bude uveden národní sebeobranný systém Brana.

V práci bude dále uvedena analýza bojových umění a bojových sportů, kde budou rozšířena bojová umění a bojové sporty popsány, uvedeny jejich hlavní principy a privilegované techniky. Dále bude v této kapitole provedena systemizace bojových umění a bojo-

vých sportů podle jejich privilegované techniky. V další části této kapitoly bude popsán vliv bojových umění a bojových sportů na člověka a jeho osobní rozvoj. Bude zde uvedeno i využití bojových umění a bojových sportů pro sebeobranu a profesní obranu, jejich porovnání a zjištění zda mají vliv na zvládnutí sebeobrany a profesní obrany.

Poslední kapitola bude pojednávat o bojových uměních a sportech v průmyslu komerční bezpečnosti. V této kapitole budou uvedeny pracovní pozice pracovníků průmyslu komerční bezpečnosti a budou rozděleny do skupin podle četnosti využití profesní obrany. K těmto pracovním pozicím poté budou doporučena vhodná bojová umění a bojové sporty na základě primárně používaných technik.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 TERMINOLOGIE A HISTORIE BOJOVÝCH UMĚNÍ A BOJOVÝCH SPORTŮ

První kapitola je určena k seznámení s historií bojových umění a bojových sportů. Hovořit se zde bude o základní terminologii týkající se sebeobrany a profesní obrany. Je zde uvedena obecně historie a vývoj bojových umění a bojových sportů. Je zde zmíněno, jak tato bojová umění a bojové sporty vznikaly a dále se vyvíjely. Dále jsou zde uvedeny zákony a pravidla potřebná pro sebeobranu a pro výkon profesní obrany.

1.1 Terminologie

Seznámení s terminologií týkající se bojových umění, bojových sportů, sebeobrany a profesní obrany. Profesní obrana nemá jasně danou terminologii pro definování a pochopení jejich cílů, proto je nutné vysvětlit základní pojmy.

1.1.1 Profesní obrana a sebeobrana

Rozdíl mezi sebeobranou a profesní obranou je zejména v motivaci fyzické osoby.

Sebeobrana

Při sebeobraně je fyzická osoba motivována zejména citovými vazbami k člověku a věcem nebo dalším hodnotám. V sebeobraně je prioritou ochrana života, zdraví, majetku, osobní a domovní svobody a cti. V sebeobraně nebráníme pouze sebe, ale i své blízké, své zájmy a hodnoty před útokem nebo narušením. Občan podléhá standardním zákonům [1].

Profesní obrana

Profesní obrana se dá rozdělit na obranu státu a komerční obranu. V profesní obraně je základní motivací finanční odměna pracovníků, kteří poskytují ochranu jiným právnickým nebo fyzickým osobám. Profesní obranu dělíme na obranu státu a komerční obranu [1].

Obrana státu

Obrana státu je tvořena zejména ozbrojenými složkami Armády České republiky, Policie České republiky, tajné služby a obecní policie. Obrana státu je financována státem. Pracovníci poléhají speciálním zákonům České republiky [1].

Komerční obrana

Jde o vykonání profesní obrany za účelem zisku. Komerční obrana je prováděna v soukromém sektoru na základě smlouvy a předem dohodnutých cílech. Komerční obrana spadá pod průmysl komerční bezpečnosti. Mezi nejčastější činnosti v České republice patří ochrana majetku. Pro komerční obranu neplatí speciální zákony, řídí se normálními zákony [1].

1.2 Historie bojových umění a bojových sportů

Forma boje a jisté sebeobrany existuje od počátku lidstva, kdy vznikla potřeba se bránit nebo útočit. Bojová umění patří k nejstarším na světě, v dávných dobách byly využívány k obraně a byly neustále vyvíjeny a zdokonalovány. Bojová umění rozvíjeli mistři daného bojového umění, kteří mohli přispět do vývoje vylepšením nebo přidáním účinnějších technik, také někteří vytvořili vlastní směr bojového umění a stali se tak zakladatelé daného směru. Postupem času se z bojových umění začaly vytvářet bojové sporty pro porovnání výkonů. Nejmladší jsou bojové systémy. Bojové systémy byly vyvinuty za cílem nejefektivnějšího boje v reálných podmínkách především pro armádní využití, nicméně v dnešní době se rozšiřuje v civilní formě i mezi širokou veřejnost.

Příliv bojového umění z Asie do Evropy s sebou přinesl rozpor mezi tréninkovými principy obratnosti a rychlosti proti rozvoji síly. V každém boji, kdy je jeden z bojovníků slabší, se snaží získat převahu dokonalou technikou a větší rychlostí s obratností nad svým silnějším soupeřem.

Vývoj a vynalézání účinných technik boje bylo většinou vynalezeno náhodou nebo metodou pokus omyl. Další techniky byly inspirovány bojem zvířat nebo rozvíjením již známých technik. Techniky se stále rozvíjely a zdokonalovaly [2].

1.2.1 Bojová umění

Jako kolébka bojových umění je považována Asie, vznik bojových umění se zde datuje až do doby 2600 př.nl. Původní souboj byl podobný dnešnímu sumo zápasu kombinovaný s cvičením na posílení těla. Později na bojová umění kladl důraz Sun Tsu ve své knize Umění války. Kolem 500 př.nl se bojová umění rozšířila po hedvábné stezce do Evropy, Indie a na Střední východ, zde se dále rozvíjela nezávisle na sobě. K dalšímu důležitému rozvoji bojového umění přispěl mnich Ta Mo, který učil buddhistické mnichy a vyvinul 5 zvířecích stylů Shaolinu.

Bojová umění se dále rozvíjela nezávisle na sobě po celém světě. Bojová umění si postupem času získávala svou vlastní filozofii a tradice. Mistři, kteří se zapojili do vývoje a významně přispěli do rozvoje některého z bojových umění, bývají považováni za zakladatele daného směru. Všem mistrům bojového umění patřil respekt a ocenění, neboť přežili díky svému umění všechny boje a zestárli [3].

1.2.2 Bojové Sporty

Zmínky o bojových sportech se dochovaly z dob starověkého Řecka. Při olympijských hrách se objevily disciplíny zápasu a pankrationu. Sportovní odvětví se oddělilo od bojového umění za účelem porovnávání výkonů se zaměřením na fyzický výkon.

Jednou z nejstarších potřeb člověka je poměrování výkonnosti s ostatními. Zaváděním různých pravidel a ochranných pomůcek zásadně odděluje bojové sporty od ostatních forem boje. V bojovém sportu se vytvořil systém na bodování jednotlivých technik a úspěšných zásahů během boje, sloužící pro určení vítěze v daném sportu. Tyto bojové sporty si diváci rychle oblíbili a postupem času se staly nedílnou součástí zábavy.

Příliv bojového umění z Asie do Evropy s sebou přinesl rozpor mezi tréninkovými principy obratnosti a rychlosti proti rozvoji síly. V každém boji, kdy je jeden z bojovníků slabší, se snaží získat převahu dokonalou technikou, větší rychlostí a obratností nad svým silnějším soupeřem. Většina bojových sportů se začala z tohoto důvodu dělit dle váhy soupeřů do váhových kategorií [2].

Bojové sporty se v průběhu naší historie neustále vyvíjely a zdokonalovaly, aktuálně jsou bojové sporty velice populární a rozšířené po celém světě. Vznikají nové bojové sporty využívající kombinace různých sportů a bojových umění.

1.2.3 Bojové systémy

Bojové systémy jsou nejmladší forma boje vyvinutá primárně pro boj v reálném prostředí. O jejich vývoj se zasloužila především armáda, každá armáda z různých koutů světa si vyvíjí vlastní bojové systémy. Z důvodu využitelnosti v reálných situacích se tyto bojové systémy rozšířily v různých formách mezi policejní složky i veřejnost.

1.3 Zákony a pravidla

Pro boj v sebeobraně neexistují žádná pravidla, je ale důležité dbát na dodržení zákonů a nedostat se za tenkou hranici zákona. Některé situace ovšem má smysl řešit i za hranici zákona, záleží na konkrétní situaci a motivaci obránce. Každá sebeobranná situace je specifická a nelze se na ni stoprocentně připravit. Důležité je včas a správně rozhodnout jak v dané situaci postupovat. Proto je užitečné znát znění zákona a ovládat techniky, které můžeme v dané situaci vhodně využít.

1.3.1 Sebeobrana a profesní obrana

Obránce se musí řídit zákony a jednat podle nich aby nedošlo k protiprávnímu jednání. V první řadě jde o zákon č.40/2009 sb. o nutné obraně a krajní nouzi. Další důležitý zákon je č.141/1961 sb. o zadržení osoby podezřelé.

Náš právní systém nemá vytvořený právní základ pro pracovníky v průmyslu komerční bezpečnosti, a tak se i na tyto pracovníky vztahují zákony jako na běžné občany. Je zde částečně znevýhodněné postavení pracovníků pracujících v průmyslu komerční bezpečnosti.

Trestní zákoník Nutná obrana §29 č. 40/2009 Sb.

„Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajícím útok na zájem chráněný tímto zákonem, není trestným činem. Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.“[4]

Trestní zákoník Krajiní nouze §28 č. 40/2009 Sb.

„Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému tímto zákonem, není trestným činem. Nejde o krajiní 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.“[4]

Trestní řád Zadržení osoby podezřelé §76 odst. 2 č. 141/1961 Sb.

„Osobu přistiženou při páčání trestného činu, nebo bezprostředně po spáchání trestného činu, může omezit kdokoli, pokud je to nutné ke zjištění její totožnosti, k zamezení útěku nebo k zajištění důkazů. Zadržená osoba musí být ihned předána policejnímu orgánu.“[5]

Tato kapitola je zaměřena na problematiku sebeobrany, profesní obrany a její terminologii pro lepší porozumění dané problematice a porozumění čeho se problematika týká. Je zde uvedena historie bojových umění, bojových sportů a okrajově bojových systémů. Dále jsou zde uvedeny zákony a pravidla, podle kterých se musíme řídit v sebeobránných situacích a při řešení profesní obrany v rovině komerční bezpečnosti.

2 CHARAKTERISTIKA BOJOVÝCH UMĚNÍ A BOJOVÝCH SPORTŮ A ZÁKLADNÍCH TECHNIK

Tato kapitola bude zaměřena na charakteristiku bojového umění, bojového sportu. Bude zde uvedena charakteristika a nejrozšířenější varianty bojových umění, bojových sportů a bojových systémů. Okrajově se tato kapitola zaměří na bojové systémy tvořící nedílnou součást výcviku státních bezpečnostních složek. V dnešní době se bojové systémy rozšířily mezi veřejnost, je zde ale nedostatek kvalitních trenérů a s tím spojené pomalé šíření kvalitního výcviku bojového systému.

2.1 Bojové umění

V této podkapitole bude rozvedena obecně charakteristika bojových umění, jejich hlavní znaky, techniky, náročnost a další. Dále zde budou sepsána rozšířená bojová umění ze světa a jejich základní popis.



Obr. 1 Bojová umění [6]

2.1.1 Charakteristika bojového umění

Bojová umění mají svou vlastní historii a tradice, které dodržují. Bojová umění mají svou vlastní filozofii ovlivněnou náboženstvím a tradicemi. Jde o dlouhodobé studium a trénink psychických, fyzických a duševních dovedností. Bojová umění se zaměřují na rozsáhlý a všestranný rozvoj osobnosti, nalezení pozitivní cesty a pokory. Také se zde klade důraz na porozumění přírodě, využití vnitřní síly člověka a přítomného okamžiku.

Bojová umění mají svého zakladatele a tradici předávající si po generace. Používají své tradiční zbraně vyvinuté pro svůj styl boje, oděv a další pomůcky patřící k danému bojovému umění.

Každá bojová umění má nepřebornou škálu technik a názvosloví. Techniky jsou rozdílné a většinou vznikaly nezávisle na sobě v různých koutech světa, může zde být ale jistá podobnost v technikách. Tato podobnost je zapříčiněná anatomickými možnostmi člověka a účinností techniky. Proto lidé postupně docházeli k podobným závěrům po celém světě.

Bojová umění jsou náročná na výcvik, nejde zde pouze o zvládnutí technik ale také o dokonalost a souhru všech prvků bojového umění, z toho důvodu je jeho ovládnutí náročné a odhaduje se, že jeho ovládnutí je možné po více jak deseti letech tréninku a studia [1].

2.1.2 Rozšířená bojová umění

Mezi nejznámější bojová umění patří bezpochyby kung-fu, existuje ale nepřeborné množství bojových umění, která vznikala po celém světě. Mezi nejznámější patří již zmíněné Kung-fu, Aikido, Jiu Jitsu, Capoeira a další.

2.2 Bojový sport

Tato podkapitola se bude zabývat charakteristikou bojových sportů. Budou zde zmíněny rozdíly mezi bojovým uměním a bojovými sporty, rozdíly v tréninku technik a využití bojového sportu v reálných podmínkách. Dále zde budou uvedeny nejrozšířenější bojové sporty ve světě.



Obr. 2 Bojový sport [7]

2.2.1 Charakteristika bojového sportu

Bojové sporty se odlišují od ostatních forem boje jasně danými pravidly, ochrannými pomůckami a typickým úborem pro daný sport. Všichni sportovci mají stejné podmínky, stejný typ ochranných pomůcek a musejí respektovat pravidla, na která dohlíží předem určený rozhodčí. Jsou zde zavedeny bodové systémy pro bodování jednotlivých technik, jejich provedení a dokončení. Bojový sport je zaměřen na sportovní výchovu a touhu po vítězství, existují také pro demonstrování bojových dovedností.

Bojové sporty dělíme podle důrazu provedení technik na light-contact, semi-contact a full-contact. Tímto se nejvíce odlišují od bojových umění a bojových systémů, které nemají rozhodčí a neslouží primárně k porovnávání výkonů. Je zde využíváno menší množství technik s tím, že jsou některé upřednostňovány před ostatními a jiné nevyužívány.

Bojové sporty se až na výjimky zaměřují na jednu formu boje nebo kombinaci např.: úderů a kopů. Výjimku tvoří moderní bojový sport s názvem MMA (Mixed Martial Arts), ve kterém sportovci využívají údery, kopy i páčení. Boj se zbraněmi využívají bojové sporty jako je např.: Šerm.

Bojové sporty jsou pro sebeobranu a profesní obranu využitelné zejména z hlediska fyzické kondice a části technické. Po psychické stránce záleží na dovednostech trenéra a druhu bojového sportu, nelze očekávat připravenost na sebeobrannou situaci od člověka

cvičícího pouze kondičně některý z bojových sportů. Bojový sport lze ovládnout do pěti let tréninku. Trénink je určen především pro lidi v mladším věku, lidé staršího věku provozují bojové sporty pro kondiční cvičení [1].

2.2.2 Rozšířené bojové sporty

Rozšířené bojové sporty jsou Box, Kick-box, Judo, Karate, Taekwondo, Thai-box a v dnešní době stále známější MMA.

2.3 Bojový systém

Podkapitola s bojovými systémy bude obsahovat obecnou charakteristiku bojového systému. Bude zde uvedeno jaké předpoklady a studium je důležité při výcviku bojového systému. Postavení žen v reálných podmínkách sebeobránné situace. Na závěr zde budou uvedeny rozšířené bojové systémy.



Obr. 3 Bojový systém [8]

2.3.1 Charakteristika bojového systému

Bojový systém je určen pro přípravu na reálný boj. Využívá se v různém prostředí včetně profesní obrany a sebeobranu. Je velice účinný na eliminaci útočníka a přípravu na reálné situace. Jsou zde využity jen vybrané techniky s největší účinností a mnoho jejich variant využití, také se zde využívají nejmodernější techniky, obranné prostředky a zbraně. V průběhu výcviku se trénuje používání obranných prostředků a boj proti zbraním. Důležité je neustále opakování a trénink.

Bojový systém se snaží držet krok s moderními trendy a tvořit účinná protioopatření. Důležité je studium anatomie, motoriky těla a psychologie. Výcvik připravuje obránce nejen na obranu situaci, ale také na zvládnutí situace před a po útoku. V bojovém systému se využívá komunikace, psychologie a taktika pro překvapení útočníka a eliminaci jeho útoku. Lidé zabývající se bojovými systémy by měli být vysoce morálně a intelektuálně vyspělí. Bojový systém je možné ovládat kolem jednoho až dvou let tréninku a je určen pro všechny věkové kategorie. Výcvik bojových systémů není po světě rozšířen v takové míře jako bojová umění nebo bojové sporty. Důvod pomalého rozšiřování je dán zejména nedostatkem kvalitních trenérů a udržování těchto systémů v armádách a policejních složkách.

Výcvik žen by měl být specifický a brát v úvahu jejich fyzické možnosti. Ženy by měly nacvičovat reálné situace s muži, pro uvědomění si fyzických rozdílů. Trénink žen by měl být odlišný od tréninku mužů a měly by zde být využívány všechny slabiny na lidském těle.

2.3.2 Rozšířené bojové systémy

Mezi rozšířené bojové systémy patří Systema, Krav-Maga, Musado MCS a další. Tyto systémy jsou nejvíce používány ozbrojenými složkami různých států. Takřka každý stát využívá svou vlastní formu výcviku různých jednotek.

2.4 Charakteristika základních technik

Zde budou popsány a objasněny jednotlivé techniky a jejich provedení. Podkapitola bude zaměřena na základní techniky a úderové plochy. Podkapitola bude doplněna názornými obrázky.

2.4.1 Základní charakteristika úderových technik

Pro porozumění úderovým technikám je důležité nejprve uvést vše, co úderové techniky zahrnují. Jedná se o techniky úderů, kterými se snažíme zasáhnout cíl, některou část protivníka těla. Do úderových technik spadají nejen údery vedené rukou, ale patří sem i kopy, lokty, kolena a další. Jak již bylo zmíněno, některou z úderových technik se snažíme zasáhnout protivníka do zranitelných míst na těle, jako jsou hlava, krk, trup, břicho, a dolní část těla od pasu dolů. Pro tyto údery využíváme části těla s vysokou odolností a co nejmenší plochou pro tvrdý úder. Na druhé straně se snažíme méně citlivými částmi těla vytvořit kryty proti těmto úderovým technikám a zabránit tak poranění citlivých částí těla.

Úderové plochy:

Zde budou uvedeny základní úderové plochy.

Pěst

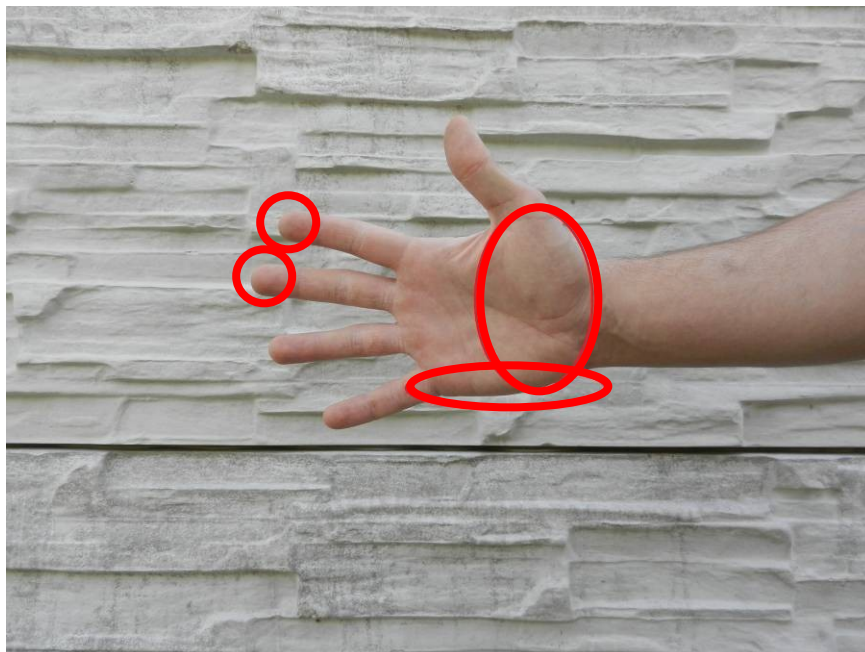
- První 2 klouby
- Kladivo
- Horní hrana předloktí



Obr. 4 Úderové plochy pěsti [vlastní zdroj]

Ruka

- Dlaň
- Malíková hrana
- Konečky prstů
- 2. kloub ukazováčku a prostředníčku



Obr. 5 Úderové plochy ruky [vlastní zdroj]

Loket



Obr. 6 Úderová plocha lokte [vlastní zdroj]

Hlava

- čelo



Obr. 7 Úderová plocha hlavy [vlastní zdroj]

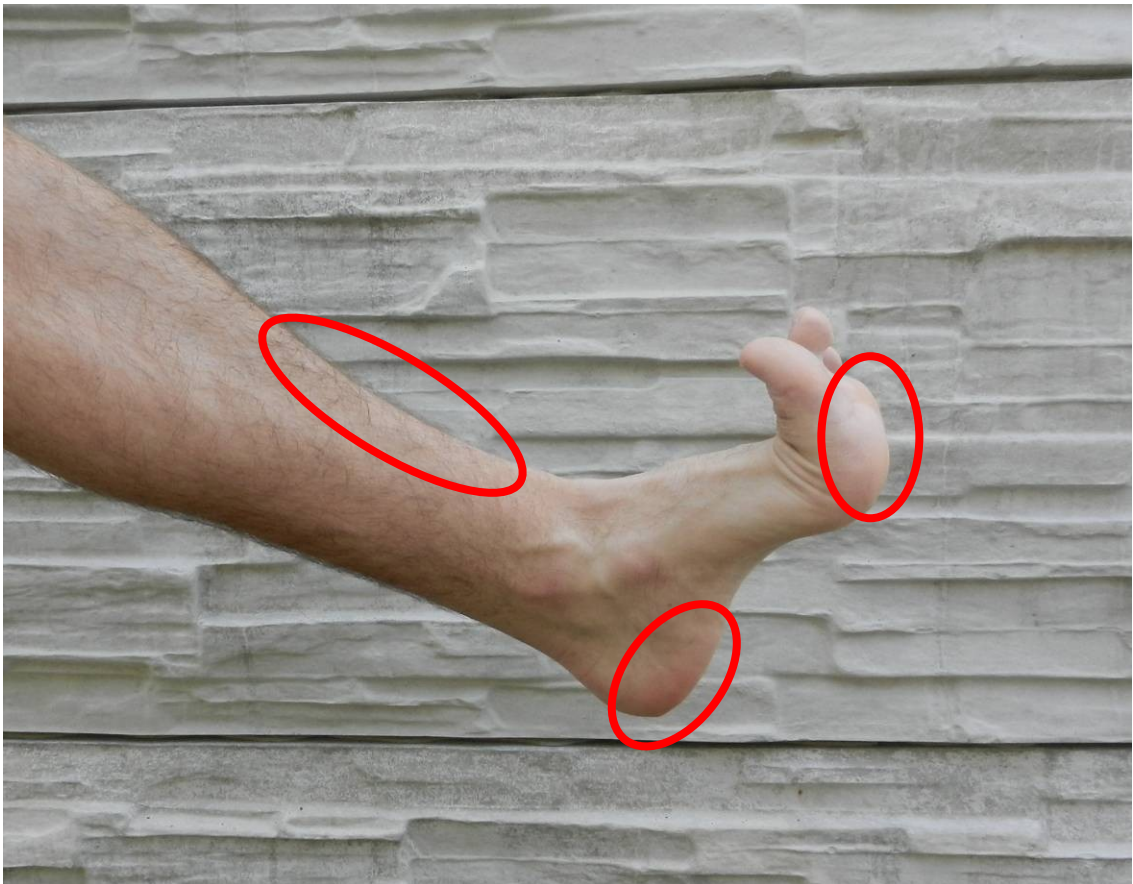
Koleno



Obr. 8 Úderová plocha kolene [vlastní zdroj]

Noha

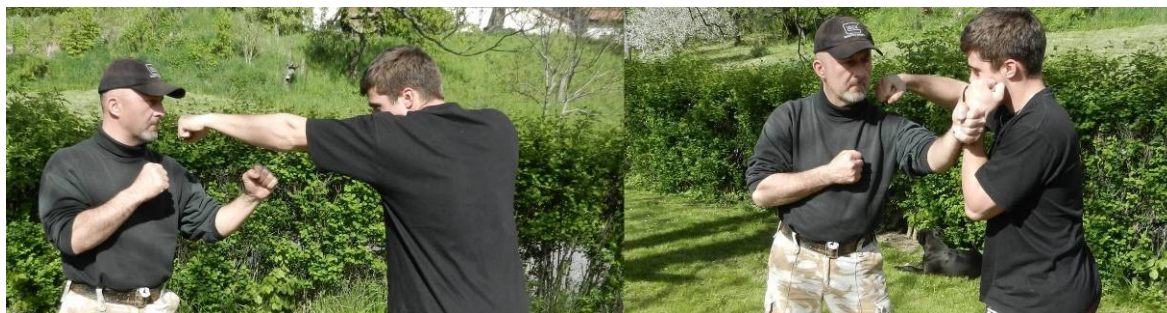
- Spodní část holeně
- Pata
- Bříško chodidla pod prsty
- Malíková hrana chodidla



Obr. 9 Úderové plochy nohy [vlastní zdroj]

2.4.2 Úderové techniky rukou

Úderové techniky lze rozdělit na údery, seky, bodnutí, škrábnutí, a úder loktem. Tyto techniky lze provádět vpřed přímými nebo obloukovými údery popřípadě bodnutím prsty vřed. Další možností je využití některé techniky pro útok vzad, shora nebo zespod. Dále zde budou uvedeny příklady technik [9].



Obr. 10 Úderové techniky, přímý úder a hák [vlastní zdroj]

Technika úderů pěstí

- Technika úderu pěstí

Cílem těchto úderů je pomocí pěstí zasáhnout protivníka do různých částí těla. Mezi základní údery pěstí patří přímé údery, háky a zvedáky. Tyto údery se považují za naprostý základ. U těchto úderů se nevyužívá pouze síla paží, ale síla úderů vychází z těla, cvičení bojovníci provádějí úder pěstí s nepatrnou rotací těla vycházející z nohou přecházející do rotace horní části trupu a do horní končetiny. Takto vedené údery s tvrdostí při dopadu zvyšují efektivitu úderu. Přímé údery jsou vedeny po přímce k cíli. Háky a zvedáky jsou vedeny po oblouku k cíli.

- Technika úderu otevřenou pěstí

U tohoto úderu lze využít dlaň a prsty. Tyto techniky patří k velmi zákeřným a bývají nejvíce využívány v sebeobraně a rozhodně by se ženy měly učit tyto údery využívat. Útočí se na citlivá místa v obličeji, jako jsou nos, oči, ústa dále například oblast krku a další citlivá místa.

Technika seku rukou

- Technika seku rukou

Mezi seky rukou patří využití malíkové hrany, předloktí, strany ruky u palce a takzvané „kladivo“. Údery jsou vedeny po oblouku a jejich cílem je zasáhnout různá místa na protivníkově těle. Technika je náročnější a je potřeba si ji natrénovat. Ruka musí být zpevněná a v loktu a rameni uvolněná aby působila jako kladivo. Ruka by se měla zpevnit před dopadem a během úderu by měla být uvolněná a vytáčet se o určitý úhel pro větší účinek.

Technika bodnutí

- Technika úderu bodnutí prsty

Tento úder patří k obtížným a je třeba jej pečlivě nacvičit. Cílem je zasáhnout protivníka do citlivých míst nejčastěji do oblasti břicha, spodní části žeber a krku. Úder je veden dopředu nejčastěji dvěma prsty, ukazováček a prostředníček a využívá se jejich druhého kloubu jako úderové plochy. Další možností je vedení útoku přímo prsty na citlivá místa v obličeji jako jsou oči, nos a další.

Technika škrábnutí

- Technika škrábnutí

Ke škrábnutí se primárně využívají nehty a údery jsou vedeny po těle protivníka s cílem poškodit pokožku protivníka, mohou být taky vedeny s cílem zásahu citlivého místa například oka.

Technika úderů loktem

- Technika úderu loktem

Úder loktem patří k těm nejničivějším úderům, jaké lze protivníkovi zasadit bez použití zbraně. Úder opět vychází z celého těla, je tak docíleno vysoké efektivity. Údery loktem jsou nejčastěji vedeny na hlavu protivníka, respektive temeno hlavy, z boku na spánek či bradu a zespod na bradu. Útok bývá také veden na oblasti zad, jako jsou mezi-

lopatkové svaly a vzpřimovače trupu, tyto údery jsou využitelné, pouze pokud je protivník v předklonu.

2.4.3 Úderové techniky kopů

Kopy mohou být vedeny vřed nebo vzad. Rozdělují se na přímé kopy a obloukové kopy. Ke kopům patří i kopy kolenem, a dupnutí [9].



Obr. 11 Úderové techniky kopu, boční kop a obloukový kop [vlastní zdroj]

Technika kopů

- Technika kopů

Kopy patří k velice silným a účinným technikám úderu, mají větší dosah oproti technikám prováděných rukama, jsou ale pomalejší než ruce a na provedení některých technik je třeba trénink. Existuje nepřehledné množství různých kopů a jejich provedení. Patří sem techniky kopů z výskoku nebo otočky, toto jsou pokročilejší techniky. Základní techniky vycházejí ze základního postoje. Při kopu se využívá rotace kyčlí tedy rotace boků pro zvýšení účinnosti a předcházení zranění.

Kopy se dají rozdělit podle cílené oblasti na vysoké, střední a nízké. Vysoké jsou vedeny na hlavu, střední na trup a nízké na dolní končetiny protivníka. Dále lze kopy rozdělit na obloukové a přímé. Mezi tyto techniky přímých kopů patří například front-kick,

side-kick a push-kick. Mezi techniky obloukových kopů například low-kick, middle-kick nebo high-kick [10].

Technika úderu kolenem

- Technika úderu kolenem

Údery kolenem mohou být podobně jako kopy vedeny na různé části těla a rozdělují se na přímé a obloukové. Při úderu kolenem se využívá pohybu boků. Obloukové údery koleny bývají využívány na krátké vzdálenosti a nejčastěji v některé z forem držení. Mohou být vedeny na obličej a spánek nebo spodní část žeber a břicha. Přímé údery kolenem mohou být využity při útoku na hlavu, trup nebo dolní končetiny. Tyto údery nejsou určeny na velkou vzdálenost. Podobně jako u kopů jsou zde varianty provedení z výskoku nebo otočky a spousty dalších.

Technika dupnutí

- Technika dupnutí

Dupnutí je jednou z velice zákeřných technik. Dupnutí je prováděno na ležícího člověka a je vedeno nejčastěji patou. Dupnutí může být provedeno na nohu stojícího člověka.

2.4.4 Kryty a bloky

Nedílnou součástí boje je krytí protivníkových úderů, uhýbání a unikání z jeho dosahu. Pro krytí nebo odvracení úderů se používají dolní i horní končetiny, ne vždy je výhodné krytí úderů pouze horními končetinami, může nastat situace krytí nižšího kopu a může dojít ke zranění. Tyto techniky mohou přecházet v protiútoky nebo mohou být využity pro zranění protivníka například zlomením končetin nebo sražením na zem. Změnu polohy nebo vykrytí úderů lze využít pro možnost dostat se do výhodnější pozice.

Krytí probíhá tak, že protivníkovy údery odvracíme nebo jdeme proti jeho úderům. Úder před dopadem nemá takovou razanci, toho se využívá při krytí i blokaci a lze tento poznatek aplikovat jako účinnou obranu pro boj proti ozbrojenému protivníkovi chladnou zbraní. Kryty je nutno pečlivě trénovat a umět je správně načasovat. K těmto krytům patří i

pasivní kryt, kdy se obránce zakryje horními končetinami a brání si bradu uši a celkově citlivá místa na hlavě, dále zvedne ramena, sníží bradu k hrudníku a mírně prohne tělo, aby končetiny byly schopny bránit trup. Velmi důležité je stále pozorovat protivníka. Tento kryt se nazývá (Cover up neboli zabalení). Využívá se hlavně v bojových sportech, ale lze jej využít i v normálním boji.

Další součástí boje je uhýbání úderům. K uhýbání patří vytáčení trupu, uhýb hlavou, úhyb v bojových sportech označován jako „Ducking“ a další. Úhyby by měly zajistit změnu polohy těla vyhnutí se úderu nebo změnu místa dopadu úderu například poklesnutím se ochrání obličej a úder dopadne na část čela. Ducking je úhybný manévr, kde hlava opisuje dráhu písmene U, cílem je vyhnutí se úderu poklesnutím s posunem do strany a opětovným zvednutím. Provedením tohoto úhybu lze získat výhodu nad protivníkem získáním lepší pozice pro protiútok. S uhýbáním souvisí i změna vzdálenosti od protivníka a možnost mu tak překazit útok. Pozor na pomalé ustupování, je velmi neefektivní a útočník při něm získává převahu a prostor pro více tvrdých úderů.



Obr. 12 Technika bloku a krytu [vlastní zdroj]

2.4.5 Techniky úchopu

Vznikající konflikt obvykle začíná slovním napadáním nebo chycením za oděv nebo ruce. Řešením může být některá z technik úniku z držení následovaná protiútokem nebo

ukončením situace nekonfliktní cestou. Při úniku z držení se vždy využívá momentu překvapení a umožňuje-li to situace, využívají se „navolňovací“ údery [9].



Obr. 13 Technika úchopu za oděv a horní končetinu [vlastní zdroj]

Techniky úniku z držení

Využívají se zde různé techniky pro úniky z různých druhů držení. Od těchto technik existuje velké množství variant. V článku níže budou uvedeny základní úniky z držení.

- Úchop za končetiny

Jednoduchým způsobem lze uchopit každého člověka za horní končetinu. Jednoduchý úchop s tlakem palce proti prstům, je instinktivní záležitost každého člověka, úchop lze provést i s palcem podél ukazováčku.

Z obou variant těchto úchopů se lze snadno dostat i v případě silové převahy. K tomuto vysvobození se z jednoduchého úchopu slouží jednoduchý pohyb, kdy přiblížíme loket v kruhovém pohybu k protivníkovu loktu a snadno se vysvobodíme bez použití hrubé síly. Postačující je moment překvapení a rychlost provedení. Různými variantami se lze vysvobodit z jakéhokoli držení rukou i v případě že nás protivník drží oběma rukama. Obdobně technika funguje i na držení za oděv, ale v případě držení za oděv v oblasti trupu se technika liší.

- **Objetí**

Jedna z forem úchopu může být objetí oběma rukama kolem těla buďto zepředu nebo zezadu. Z tohoto držení není tak snadné utéct, ale možné to je. Využitím momentu překvapení a „navolněním“ lze útočníka překvapit a za pomoci převrácení prstů lze povolit sevření.

Techniky úchopu

Techniky úchopu lze rozdělit na techniky úchopu, tahu a trhu. U těchto technik se využívá držení rukama a cílem je omezit pohyb útočníka, odvést jej z daného místa nebo útočníka vyvést z rovnováhy [9].

Technika úchopu

- **Technika uchopení za oděv**

Uchopení za oděv zvládne každý člověk, cílem je přidržení si protivníka pro provedení některé z dalších technik, nebo odvedení z daného místa.

- **Technika uchopení za horní končetinu**

Obdobně jako u úchopu za oděv jde o techniku, kterou zvládají všichni lidé a jde primárně o chycení za končetiny protivníka nebo trup nezbytně silným úchopem pro odvedení nebo přidržení útočníka.

Technika tahu

- **Přitažení protivníka**

Technika spočívá v jednoduchém chycení protivníka a přitažení k obránci. Kombinuje se zde technika držení a tahu. Pro efektivní přitažení lze využít váhu celého těla, dojde tak k efektivnějšímu přitažení nežli při rovnoměrném tahu.

Technika trhu

- Trh horní končetiny

Cílem techniky je vyvedení z rovnováhy a připravení si protivníka pro provedení následující techniky. Technika také způsobuje bolest protivníkovi prudkým trhem některé části jeho těla. V technice se kombinuje pevné sevření končetiny protivníka a následné prudké trhnutí.

2.4.6 Techniky strhu, sražení, podmetu a přehození

Techniky využívané pro zamezení dalšího útoku útočníkem a jeho přesunutí k zemi pro eliminaci. Existují různé varianty jak protivníka dostat ze stoje na zem, například se dá využít stržení, sražení, podmetu, podtržení nebo přehození [9].



Obr. 14 Technika strhu a technika přehození [vlastní zdroj]

Technika stržení

Technika se provádí rukama, kdy se obránce chytí protivníka a s kombinací tahu nebo trhu začne rotovat svým tělem a touto rotací strhne protivníka k zemi. Úchop může být proveden za končetiny, oděv, hlavu nebo další části těla a oděvu.

Technika sražení

Cílem je dostat protivníka na zem a zamezit dalšímu útoku. Silným úderem vedeným celým tělem dojde k zachycení protivníka a jeho následného sražení k zemi pomocí rotace těla a kinetické energie vyvinuté tělem.

Technika podmetů

- Podmetry

Podmetry patří k jednoduchým technikám stražení protivníka k zemi. Technika má množství variant, které se liší v různých krocích. Základní techniku tvoří jednoduché vyvedení protivníka z rovnováhy a následné zakročení za protivníka. Přidání pohybu těla směrem dolů dokončí techniku a protivník by měl dopadnout na zem.

- Podtržení

Tato technika má za cíl přemístit protivníka k zemi a nejčastěji se zde využívá úderu nebo úchopu vedeného zepředu dozadu. Při úchopu se technika provádí na jednu nebo obě končetiny a pevným úchopem se přetočí obránce s nohou tak aby vyvedl z rovnováhy protivníka.

Přehozy

Další z technik shazující protivníka na zem jsou přehozy. Tato technika je o něco náročnější a je důležité ji trénovat. Velice důležité je vyvedení protivníka z rovnováhy, které nám umožní dokončit přehoz. Technika postupuje uchycením protivníkovy ruky, přikročením k protivníkovi zády a podsazením pánve pod jeho. Docílí se tak snadného přehozu protivníka přes bok. Tah při přehozu se podpoří druhou rukou, která nedrží protivníkovu ruku.

V sebeobraně situaci je nejdůležitější zvážit situaci a důkladně pozorovat okolí, obránce by měl vždy udržovat všechny útočníky ve svém zorném poli. Při provádění těchto technik je nedílnou součástí dokončení celé situace zneškodněním protivníka nebo jeho

zafixováním a zamezení tak jeho útěku. Ukončení akce závisí na počtu protivníků a na charakteru celé situace.

2.4.7 Technika pák, škrčení a tlaků

Tyto techniky jsou velice účinné pro zabránění útočnickovi v dalším útoku a omezení jeho pohybu popřípadě transportu na jiné místo či způsobení bolesti [9].



Obr. 15 Provedení techniky pák ve stoje a na zemi. Technika škrčení [vlastní zdroj]

Technika pák

Páky se provádějí na klouby, šlachy, vazy a svaly. Existuje nepřehledné množství variant pák, které působí na různé části těla napínáním a kroucením čímž způsobují bolest nebo závažná zranění.

Techniky škrčení

- Techniky stisku

Škrčení za použití stisku je základní škrčení a spočívá v sevření krku prsty jedné ruky nebo oběma rukama. Cílem je omezit přívod okysličené krve do mozku a omezení přívodu vzduchu do plic.

- Techniky tlaku

Základní technika tlaku je gilotina, spočívá ve škrcení protivníka předloktím. Je účinnější a lze vyvinout intenzivnější a větší tlak, protivník nemá příliš času pro provedení obranné techniky.

Techniky tlaků

Technika tlaku se provádí končetinami a prsty, cílem je vyvinout tlak na citlivé místo na protivníkově těle. K těmto technikám patří i kousnutí a štípnutí. Tlak se vyvíjí na citlivá místa, jako jsou oči, nos, uši, uzliny, nervy, genitálie a další. Techniku lze provádět i na malé klouby jako jsou na prstech.

2.4.8 Kombinované techniky

Jednotlivé techniky nelze využívat k boji samostatně. Boj vždy začíná, má nějaký průběh a ukončení. Všechny boje začínají počátečními impulzy, které boj zahájí. Dále záleží na úmyslech každého účastníka. V sebeobraně jde o eliminaci protivníka, jeho vyřazením z boje nebo zadržením. Od toho jak má být boj ukončen se odvíjí postup a použití všech technik v dané kombinaci od začátku až do konce akce.

V sebeobraně je prvotní impulz útok útočnicka, obránce musí přejít do protiútoků a převzít iniciativu boje. Dále obránce může útočnicka vyřadit z boje, nebo jej zadržet některou z technik zadržení.

2.4.9 Použití zbraní

V některých bojových uměních a bojových sportech se využívají různé druhy zbraní. Tyto zbraně povětšinou bývají spjaty s historií těchto bojových umění a bojových sportů. Dále se zde využívají různé ochranné pomůcky a chrániče sloužící pro lepší nácvik technik a ochranu zdraví sportovců. V bojových systémech se využívají moderní zbraně pro nácvik reálného boje v reálném prostředí.

V sebeobraně se nenacházejí ve vybavení pouze zbraně ale také obranné a ochranné prostředky.

Zbraně

Zbraně jsou primárně konstruovány k útoku na zdraví a život člověka. Zbraně lze dělit na palné zbraně a chladné zbraně. Speciální kategorií jsou zákeřné zbraně, které neodpovídají předpokládanému způsobu použití. Improvizované zbraně jsou věci použité jako zbraň, které nejsou zkonstruovány jako zbraň.

Obranné a ochranné prostředky

Obranné prostředky jsou takové, které jsou určeny k aktivnímu použití, patří mezi ně například obranný sprej, teleskopický obušek, kubotan a další.

Ochranné prostředky jsou takové, které jsou určeny k pasivnímu použití a slouží k ochraně zdraví a života obránce. Mezi tyto prostředky patří balistická ochrana, prostředky proti pořezání, protiúderové prostředky a další.

Všechny techniky mají svůj určitý účel a způsobují různá zranění, jejich užívání může mít za následek i vážná zranění. Každý kdo trénuje bojové sporty, umění nebo systém, by měl umět odhadovat svou sílu a zvládat techniky od jemných nácviků po využití maximální síly, tímto může předejít zraněním způsobeným nedokonalým zvládnutím technik. V sebeobraně neexistují žádná pravidla a obránce i útočník mohou využívat při boji všech zranitelných míst na těle a také mohou v boji používat zbraně, obranné prostředky a improvizované zbraně. Sebeobrana může být v určitých situacích téměř nemožná i za předpokladu dokonalého výcviku obránce, jedná se například o situace, kdy je obránce napaden ze zálohy tvrdým úderem a nemá příležitost úder vykrýt nebo odvrátit.

Techniky jsou zde uvedeny pouze názorně a neslouží pro nácvik dané techniky. Pro nácvik je třeba detailnější vyobrazení a dohled odborného trenéra.

V této kapitole jsou uvedeny charakteristiky bojových umění, bojových sportů a bojových systémů. K nim jsou uvedena rozšířená bojová umění, bojové sporty a bojové systémy. Dále jsou v této kapitole uvedeny úderové plochy s názornou ukázkou úderových ploch. Jsou zde uvedeny charakteristiky jednotlivých technik, mezi které patří úderové techniky, kryty a bloky, techniky úchopu techniky strhu, sražení, podmetu a přehození a dále

techniky pák, škrčení a tlaků. Jsou zde uvedeny kombinované techniky a použití zbraní, které je rozděleno na zbraně, ochranné a obranné pomůcky.

3 BOVOVÁ UMĚNÍ A BOJOVÉ SPORTY V ČESKÉ REPUBLICE

Česká unie bojových umění (ČUBU) je hlavní organizací sdružující další asociace dílčích odvětví bojových umění, bojových sportů a bojových systémů. Česká unie bojových umění spolupracuje s Českou televizí se snahou prezentování bojových umění široké veřejnosti. V české republice dále působí velké množství asociací a organizací spojených s celosvětovými organizacemi podporující rozvoj, šíření a kvalitu výcviku v klubech.

3.1 Bojová umění rozšířená v české republice

V české republice může být problém nalézt kvalitní výuku vybraných bojových umění. U bojového umění se často obtížně udržuje kvalita výuky, neboť v české republice se bojovému umění věnují žáci mistrů. Tito žáci dosáhli určité úrovně výcviku, ale nemusejí plně ovládat dané umění. Není pravidlo, že výuka bojového umění dovede žáka k dokonalému zvládnutí bojového umění.

3.1.1 Aikidó

Aikido založil ve 20. Století O-Sensei Morihei Uešiba. Morihei našel smysl v čisté mysli člověka pro vycítění a včasné reakci na útok. V tomto bojovém umění není kladen důraz na fyzickou sílu cvičence. Cílem Aikidó je šíření míru a harmonie. Aikidó se v překladech dělí na slabiky Ai harmonie a přátelství, ki životní energie a duch a dó je cesta. Aikidó učí kontrolovat agresivní síly a obracet je jiným směrem. Včasným vychýlením, plynulými pohyby se člověk přizpůsobí útoku a nechá vyplýnout sílu útočníka naprázdno. Aikidó je druh Buda obsahující prvky Jiu-Jitsu, Judo a boj s mečem považující se za jemnou obranu.

Aikidó spadá pod Českou Federaci Aikida (CFAI) a sdružuje zde kluby z celé České republiky.

Aikidó má čtyři základní formy a to jsou tačiwaza (techniky vstojí), suwariwaza (techniky vkleče), hami hantačiwaza (techniky vkleče/vstojí) a bukiwaza (techniky se zbraněmi) [2], [37].



Obr. 16 Bojové umění Aikidó [11]

3.1.2 Kung-Fu

Nejznámější bojová umění Asie a bezpochyby i zbytku světa se stalo Kung-Fu. Ve světě nejznámější zejména z filmů s bojovou tematikou, kde se vyskytuje Kung-fu v některé ze svých forem. Nejznámější je Wing Chun, kterou proslavil Bruce Lee a jeho mistr Yip Man. Bruce Lee později začal přemýšlet nad lepším zvládnutím bojového umění a začal vytvářet Jeet Kune Do. Toto bojové umění není známo pouze z filmů, ale i svou všestranností. Pro mnoho lidí působí velice zajímavě, neboť se zde využívají pro boj různé druhy zbraní a pro boj beze zbraně nepřeberné množství technik.

Jako jeden z prvních zakladatelů Kung-fu je považován indický princ Bodhidharma, který se stal buddhistickým mnichem. V 6. století se vydal do Číny a šířil Buddhovo učení. Vytvořil cvičení pro čínské mnichy, které je mělo všestranně posílit. Cvičení zahrnovalo sebeobrané pohyby a díky tomu dalo základ všem asijským bojovým uměním. V historii se o rozvoj a šíření tohoto bojového umění zasloužili velmi zajímaví lidé s neobvyčejnými fyzickými a duševními dovednostmi [13], [14].

Kung-Fu lze rozdělit na dvě základní části upřednostňující rozdílné formy

- Vnitřní forma Tchaj-ti

Vnitřní forma Tchaj-ti je spojená více s duchovní částí kung-fu. Teorie Yin a Yang zabývající se rovnováhou mezi dvěma protiklady, které se neustále prolínají a jsou neustále v pohybu. Dva protiklady dělí se na tvrdou část a měkkou část [12].

- Vnější bojová forma

Vnější bojová forma se zabývá bojem beze zbraní i se zbraněmi. Techniky boje beze zbraně vycházejí většinou z pohybů zvířat, která napodobují. Pro boj se zbraněmi se používají nejrozmanitější druhy zbraní, které byly vyvíjeny z obyčejných nástrojů nebo úpravou obyčejných zbraní [12].

Do vnější bojové formy patří také Senda, kterou využívá čínská armáda. Jde o bojový systém vyvinutý z různých forem Kung-fu.

Jednotlivé styly Kung-Fu:

- Styl Bílého Jeřába
- Styl Draka
- Styl Hada
- Styl Tygra
- Styl Pantera
- Styl Kudlanky Nábožné
- Styl Opice
- Styl Orlí Pařát
- Styl Opilá Pěst
- Styl Osmi Trigramů
- Wing Chun (Wing Tsun)
- Jeet Kune Do
- Tchaj-t'i



Obr. 17 Bojové umění Kung-fu [15]

3.1.3 Jiu-Jitsu

Je Japonský sebeobranný systém s bohatou tradicí. Vznikl z obranných praktik, které byly součástí běžné bojové techniky samurajů, týkající se bojů beze zbraně. Jistý lékař Jošitoki učící se boj beze zbraně použil myšlenku ustupování síle podle příkladu vrby ohýbající se pod tíhou sněhu. Následně vyvinul 130 chvatů pro sebeobranu. Ve 20. Století se po celém světě toto umění proslavilo jako Jiu-Jitsu. Z tohoto bojového umění vychází Judo. [2].

Jiu-Jitsu vede Český svaz Jiu Jitsu a Federace Jiu Jitsu v České republice.

Jiu-Jitsu využívá pro potřeby sebeobrany chvaty a techniky, jako jsou porazy, páky a další. Kromě chvatů se učí i atemi, to znamená techniku úderů na životně důležité body těla a citlivá místa [2].



Obr. 18 Bojové umění Jiu-jitsu [16]

3.2 Bojové sporty rozšířené v české republice

V české republice je velké množství sportovních klubů nabízející výcvik bojových sportů. Ne všechny kluby vynikají kvalitou výcviku, ale českému bojovému sportu se poměrně daří, důkazem je zlatá medaile Lukáše Krpálka z Judo na olympiádě v Riu. Ovšem i další sportovci hrdě reprezentují Českou republiku nejen v Judu, ale také Kickboxu, MMA a dalších bojových sportech. V dnešní době se velké množství mladých lidí věnuje bojovým sportům. Podporují tímto jejich rozvoj a do budoucna je možné vychování dalších šampiónů.

3.2.1 Kickbox

Kickbox je moderní bojový sport a primárně je určený ke sportovním účelům. Základy má v řadě bojových umění, například v karate, boxu, thaiboxu a v dalších bojových uměních. Zastřešen je českým svazem full-contactu a ostatních bojových umění (ČSFu) patřící do World Kickboxing Association (WKA).

V tomto sportu proti sobě nastupují protivníci stejné váhové kategorie a bojují v ringu ohraničeném provazy s jasně danými pravidly a rozhodčím. Používají se zde boxerské rukavice a další ochranné pomůcky, použití ochranných pomůcek se liší dle disciplíny kickboxu. V zápase jsou povoleny boxerské údery a kopy nohou.

Kickbox dělíme dle razance úderů na polokontaktní styly a plnokontaktní styly. Mezi polokontaktní styly patří lightcontact a semicontact, plnokontaktní styly jsou fullcontact, lowkick a K1. Tyto styly se liší především v razanci úderů a také v bodování v soutěžích, dále také používání rozdílných ochranných pomůcek [17].

Kickbox zlepšuje nejen fyzickou kondici, ale také zlepšuje postřeh, koncentraci, koordinaci, duševní klid a po určité době se u cvičenců vytvářejí návyky využitelné v sebeobraně. Trenéři v české republice často nabízejí trénink kondičního kickboxu, aerobního kickboxu nebo kickboxu zaměřeného na sebeobranu.



Obr. 19 Bojový sport Kickbox [vlastní zdroj]

3.2.2 Judo

Judo zastřešuje v české republice Český Svaz Judo. Judo vzniklo v 19. století v Japonsku a za zakladatele je považován profesor Jigoro Kano. Judo vznikalo již v dřívějších dobách v podobě zápasu. V 16. století docházelo k rozvoji Jiu-Jitsu, využívané pro sebeobranu. Až Jigoro Kano vytvořil v 19. století z Judo sport.

Judo je velice podobné zápasu, využívá se zde držení, shozy a přechází se do páčení. Využívají se zde strhy, podmetry, shozy a další techniky. Pro judo je specifické kimono,

v kterém sportovci bojují. Zakázány jsou zde jakékoli údery a kopy. V judu se provádějí zkoušky na technické úrovni stupně I - VI. DAN.

V české republice se Judo objevilo kolem roku 1920. Postupně docházelo k rozvoji a oblíbě tohoto sportu, v roce 1960 měl svaz 4000 členů v 90 oddílech. V roce 1992 čítal český a slovenský svaz na 24500 členů ve 282 oddílech. V dnešní době je Judo velice rozšířené a díky vítězství Lukáše Krpálka na olympiádě v Riu je judo ještě známější mezi veřejností [18].



Obr. 20 Bojový sport Judo [19]

3.2.3 Karate

Karate je v české republice zastřešeno asociacemi věnující se některým formám karate. Mezi tyto asociace patří Shinkyokushin Karate zastřešující Kyokushin karate. Další je Český Asociace Tradičního Karate (ČATK), Český svaz Japan Karate Association (JKA ČR) Český svaz Funakoshi Shotokan Karate Association (FSKA), Česká Asociace Budo Karate a Česká Federace Karate Fudokan.

Karate v překladu "prázdná ruka" je bojový sport, kde ve většině forem všechny techniky končí kousek od těla protivníka, aby nedošlo ke zranění. Existují ovšem formy karate, kde dochází ke kontaktu. Kyokushin karate je označováno jako nejtvrdší ze všech forem karate. Ke karate nepatří pouze sportovní zápasy ale také nácviky technik a ukázky přerážecích technik.

Formy karate:

- Fudokan
- Gojuryu
- Japan karate
- Kyokushinkai
- Okinawa karate
- Shitoryu
- Shorinryu
- Shotokan
- Tradiční karate
- Wadoryu

K nejnámějším představitelům Kyokushin karate patří známý hollywoodský herec Dolph Lundgren držitel 3. danu. K českým představitelům patří Tomáš Vik sedminásobný mistr ČR [17].



Obr. 21 Bojový sport Karate [20]

3.3 Bojové systémy rozšířené v české republice

Bojové systémy se dostávají do povědomí široké veřejnosti, zejména v posledních letech a to kvůli jejich rychlému zvládnutí a využitelnosti v sebeobraně. Opět zde vzniká značný problém v kvalitě výcviku bojových systémů, ovšem v dnešní době v závislosti na rostoucím zájmu stoupá i kvalita výcviku.

3.3.1 Krav Maga

Krav Maga je komplexní bojový systém používaný speciálními jednotkami, tajnými službami, armádou, policií a dalšími. Krav Maga se rozšířila i v civilním prostředí, kde se nevyžívají smrtící techniky a je zaměřená na sebeobranu.

Krav Maga se začala rozvíjet po 2. světové válce v Izraeli. Izrael byl od svého založení ve válce se sousedícími zeměmi a při potřebě rychlého výcviku vojáků byla potřeba vyvinout rychle zvládnutelný, snadno zapamatovatelný a velmi efektivní bojový systém [21].

V české republice je Krav Maga vedená pod organizací Krav Maga Global. Tato organizace působí ve více než 40 zemích a snaží se o co nejprofesionálnější výcvik. Jde o jedinou organizaci Krav Maga na světě, která je oprávněna izraelským ministerstvem

obranu. Do aktivit této organizace, spadá i výcvik, kurzy a semináře pro policejní a armádní instruktory [22].



Obr. 22 Bojový systém Krav Maga [23]

3.3.2 Systema

Systema je bojový systém pocházející z oblasti Ruska, kde se začal vyvíjet se vznikem této země. Rusko potřebovalo bojový systém pro obranu své velké země, systém účinný proti rozmanitým druhům nepřátel přicházejících z různých koutů světa. S nástupem komunismu byly z tohoto systému potlačeny všechny národní tradice. Potupným vývojem se vyvinul volný styl založený na přirozených instinktivních reakcích.

Princip systemy je založen na podvolení se síle, obránce počítá s bojem proti fyzicky zdatnějšímu soupeři. Systém si díky tomu oblíbily i ženy. Bojový systém Systema nejvíce proslavily ruské speciální jednotky Spetsnaz.

Systema je založena na třech základních složkách bojovníka - bojová dovednost, silný duch a zdravé tělo. Tělo zde musí být flexibilní, bez napětí a naplněno vytrvalostí.

Psychický stav musí být vyrovnaný a klidný, bez negativních emocí. Bojové dovednosti zahrnují techniky s vysokou přesností a účinností pro šetření energie na další boj [24].



Obr. 23 Bojový systém Systema [25]

3.4 Národní bojová umění, bojové sporty a bojové systémy

V historii byl český národ velice silný a boje schopný. Důkazem je historie našeho národa, který v dobách války dokázal účinně porazit nepřátele a vyzrát i na lépe vyzbrojené protivníky. Z historie lze zjistit, že čeští muži byli ve středověku silní a vysocí. Tyto fyzické předpoklady dávaly českým mužům určitou výhodu v boji.

3.4.1 Brana

V novodobé historii koncem 60. let 20. století vytvořili Novák a Špička sebeobraný bojový systém s názvem Brana. Novák a Špička vytvořili na vědeckých základech, základech vlastního vývoje a pokusech nový sebeobraný systém. Název Brana byl tomuto

systemu udělen na počest Františka Smotlacha, který tímto slovem označoval kombinaci jiu jitsu, juda a dalších bojových umění a sportů.

Novák a Špička pracovali na vlastní koncepci japonského karate modifikovaného pro moderní sebeobranu a využití v ozbrojených složkách. Při vývoji byla Brana označována jako česká forma karate, ale nakonec vybrali název Brana [26].

V dnešní době Branu lze nalézt v klubu Alogodos v Praze kde se vyučuje pod názvem kvazisignální a multisignální sebeobrana. Výcvikem se také zabývá škola sebeobrany MS-1 Praha. Informace a možnost prostudovat národní sebeobranný systém Brana je možné v publikaci Příručka Sebeobrany QS-1 od Jindřicha Nováka a Ivana Špičky, nebo v další knize Moderní Sebeobrana a dalších knihách od těchto autorů [27].

Tato kapitola pojednává o bojových uměních a bojových sportech rozšířených v české republice. Jsou zde vybrány tři různá bojová umění a tři různé bojové sporty. Bojové systémy jsou zde uvedeny pouze okrajově. V této kapitole je podrobnější popis vybraných bojových umění, bojových sportů a bojových systémů. Dále je zde uveden český sebeobranný systém Brana.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 ANALÝZA BOJOVÝCH UMĚNÍ A BOJOVÝCH SPORTŮ

Tato kapitola se bude zabývat analýzou rozšířených bojových umění a bojových sportů v české republice. Budou zde popsána jednotlivá bojová umění a bojové sporty a budou u nich uvedeny privilegované techniky, principy funkce, asociace klubů a další informace. Dále zde bude zpracována systemizace bojových umění a bojových sportů podle jejich privilegovaných technik.

4.1 Bojová umění v rámci České republiky

V této podkapitole budou vybrána bojová umění provozována v české republice. Tato bojová umění budou v další podkapitole seřazena podle jejich privilegovaných technik. Budou zde sepsány jednotlivá bojová umění, jejich privilegovaná technika a jejich princip.

Aikidó

V české republice je Aikidó zastřešováno Českou Federací Aikido, do této federace patří kluby z celého území České republiky. Hlavním principem Aikida je neutralizování a kontrola nad agresivním útokem útočníka. Kontrola se zde získává podvolením se síle a využití dynamiky útočníka k jeho kontrole a eliminaci útoku. Čím větší silou útočník zaútočí, tím větší sílu může aikidista využít proti němu samému. Aikidó využívá především techniky pák a shozů, u nichž se využívá dynamika protivníka.

Taekwon-Do

Taekwon-DO v české republice sdružuje Český svaz Taekwon-DO ITF a tvoří jej více než 6000 studentů z celé České republiky. Taekwon-Do je jedno z nejmladších bojových umění a vzniklo v Koreji. Taekwon-Do se dá rozdělit na Tae zabývající se technikami úderů nohou, Kwon zabývající se technikami rukou a Do zabývající se cestou života a způsobem myšlení. Mezi primární techniky patří úderová technika kopů a rukou [28].

Muay Boran

Muay Boran je bojové umění, které vzniklo v Thajsku. Z tohoto bojového umění později vznikl bojový sport Muay Thai neboli Thajský Box. Muay Boran je proti Muay Thai brutálnější a využívá techniky, které byly omezeny a některé z nich zakázány, tyto zakázané techniky útočí na zranitelná místa protivníkovy těla s cílem způsobit smrt nebo závažná zranění. Primární technikou tohoto bojového umění jsou všechny úderové techniky, důraz je kladen především na techniky úderů loktem, údery kolenem a techniku kopů. V české republice je vyučován jen zřídka, zejména kvůli náročnosti a brutalitě nemá široká veřejnost velký zájem trénovat toto bojové umění [29].

Jiu-jitsu

Jiu-jitsu vzniklo z obraných praktik, které byly součástí bojových technik samurajů. V 17. století vyvinul japonský lékař Jošitoki umění sebeobrany se základní myšlenkou ustupovat síle za účelem vítězství. Hlavním principem je tedy podvolit se a ustupovat síle protivníka s cílem uzavřít protivníka do páky. Jiu-jitsu také učí trpělivosti a pro potřeby sebeobrany techniky, jako jsou transportní chvaty a techniky úderů na životně důležité body těla. Privilegovanou technikou jsou techniky pák. V české republice působí Federace Jiu-Jitsu a Český svaz Jiu-Jitsu [2].

Capoeira

Capoeira je bojové umění které vznikalo od 16. století s přívozem otroků do Jižní Ameriky. Podle některých historiků vznikla Capoeira kombinací všech znalostí o boji, které si otroci přivezli z afriky. Otroci využili tanec k zamaskování tohoto bojového umění. V tanci jsou ukryty útočné a obranné techniky, které otroci trénovali v podobě tance. V české republice vznikla česká asociace Capoeiry Vem Camará Capoeira ČR. Tato asociace podporuje a vzdělává kluby z celé České republiky. Privilegovanou technikou jsou zde úderové techniky, kde převažuje technika kopů [2], [30].

Ninjutsu

Ninjutsu je Japonské bojové umění, na rozdíl od ostatních bojových umění bylo toto bojové umění zaměřeno na různé metody špionáže a získání informací a znalostí o

nepříteli. Ninjutsu je tvořeno rozmanitými technikami a používá různé druhy zbraní. Ninjutsu je v české republice podporováno organizací Bujinkan Czech Dojo. Privilegované techniky jsou techniky shozu a techniky pák [12].

Watejitsu

Watejitsu je do jisté míry bojové umění, které přechází v sebeobranný systém. Sebeobranný systém je přizpůsoben moderním potřebám člověka. Nejsou zde ale využity moderní zbraně a obranné prostředky, proto se Watejitsu řadí mezi bojová umění. Při výuce se dbá na filozofii a psychickou stránku člověka. Watejitsu vede Český svaz Watejitsu-Do. Privilegované techniky jsou techniky shozů a úderové techniky [31].

Pencak

Toto bojové umění se dělí na několik různých stylů, jako jsou například Arnis a Silat. V České republice se toto bojové umění trénuje v Brně a Praze. Většina trenérů v české republice spolupracuje s International Kali Arnis Eskrima Federation (IKAEF). Privilegovanou technikou tohoto bojového umění jsou úderové techniky zakončené strhy nebo pákami. Pencak je zaměřen i na boj se zbraněmi a využívá například vlnitou dýku Kris nebo Karambit a další zajímavé typy zbraní [32], [33].

Shaolin Kempo

Kempo vzniklo ve 12. století v chrámu Shao-lin, kde se postupně toto bojové umění vyvíjelo. Základ tvořil takzvaný chrámový box, který se později dále rozvíjel, a bylo k němu přidáno pět zvířecích stylů. Shao-lin kempo tvoří z větší části technika úderů nohou. V dřívějších dobách bylo Kempo označováno jako Kung-fu, rozvojem Kung-fu vznikají značné odlišnosti v technikách. Výuka je rovněž zaměřena na rozvíjení sebepoznání a schopnosti vnímat přírodu a umění. V české republice je Shaolin Kempo zastřešeno Českou unií bojových umění [2].

Kung-fu

Neboli Wu-shu je prastaré bojové umění pocházející z Asie a patří k nejznámějším bojovým uměním. Princip tohoto bojového umění není pouze v technické přípravě na boj, ale především v psychické přípravě. Bojovníci se učí filozofii, meditacím, anatomii a využívání explozivní síly s uvolněním napětí. Základem je uvolnění nejen fyzické ale i psychické. V boji je situace vždy velmi napjatá a jistá míra stresu a agrese s sebou přináší chyby v technice. Uvolnění napětí s fyzické stránky slouží k rychlejším a tvrdším úderům. Privilegovanou techniku tvoří především úderové techniky. Mistři kung-fu začali později přijímat i nečínské žáky a kung-fu se tak mohlo rozšířit do světa. V české republice vzniklo několik škol kung-fu [14].

Wing tsun

Wing tsun je jedním ze stylů Kung-fu a za jeho vznikem by měla být jeptiška Ng Mui. Princip tohoto bojového umění je co nejrychleji zkrátit vzdálenost k protivníkovi a znemožnit mu tak volný pohyb končetin. Dalším principem je provádění technik obrany zároveň s technikami útoku. Wing tsun je účinná sebeobrana bez velké tělesné síly a speciální kloubní pohyblivosti. Nejvýznamnějším představitelem je Ip Man učitel Bruce Lee. V české republice Wing tsun podporuje Česká Asociace Wing Chun Kung Fu. Privilegovanou technikou jsou úderové techniky [2].

Chung-t'ia (Hung ga)

Další z nejznámějších stylů Kung-fu, jde především styl tygra a jeřába. Tyto dva styly se vzájemně doplňují, tygr značí sílu a tvrdost a jeřáb obratnost a jemnost. V české republice jsou školy tohoto stylu sdružovány českou asociací Y. C. Wong Kung FU. Mezi privilegované techniky patří všechny úderové techniky.

Tchai-t'í (Tai-či)

Tchai-t'í je vnitřní forma Kung-fu. Vnitřní forma Tchai-ti je spojená více s duchovní částí kung-fu. Teorie Yin a Yang zabývající se rovnováhou mezi dvěma protiklady, které se neustále prolínají a jsou neustále v pohybu. Dva protiklady dělí se na tvrdou část a měkkou část. Principem Tchai-t'í je udržet mysl v neustálé meditaci, naprostém uvolnění a

pravidelném dechu nosem. Tchai-ťi je kung-fu vyznačující se stabilitou a nepřekonatelnou citlivostí. Principem využití Tchai-ťi v sebeobraně je nenásilná cesta zaměřená na odzbrojení protivníka. V případě že útočník útočí i po odzbrojení využívá Tchai-ťi jemné úhyby a útoky na klouby nebo citlivá místa. Protivníkovo tělo je vnímáno jako sklo a obránce nechce poranit sám sebe, proto využívá rychlé ostré údery namísto průrazných. V české republice působí Taichi asociace ČR, která zastřešuje školy Tchai-ťi. Tchai-ťi je také určeno pro boj, kde jednotlivé techniky prováděné s dokonalou ladností a přesností jsou využity proti protivníkovi. Privilegované techny jsou úderové techniky [12], [36].

4.2 Bojové sporty v rámci České republiky

Tato podkapitola bude obsahovat vybrané bojové sporty provozované v české republice. U těchto bojových sportů budou uvedeny jejich privilegované techniky a jejich princip funkce.

Box

Box patří k nejstarším bojovým sportům světa, zmínky o boxu sahají do dob starověkého Egypta a Řecka. Moderní box se rozvíjel v Anglii v 17. století. Od zmodernizování boxu se tento sport rozšířil do světa a dostal se na moderní olympiádu v roce 1904. V české republice sdružuje boxerské kluby Česká Boxerská Asociace. Soutěže jsou pořádány v profesionální úrovni a amatérské úrovni. Privilegovanou technikou boxu jsou techniky úderu rukou. Mezi nejznámější boxery patří nejbohatší boxer světa Floyd Mayweather a také šampion těžké váhy Vladimír Kličko [2].

Kickbox

Kickbox je moderní bojový sport, který vznikl na počátku 70. let v USA. Kickbox je rozšířený sport s velkou členskou základnou po celé české republice. Český svaz Kickboxu sdružuje kluby z celé České republiky. Privilegovanou technikou kickboxu jsou úderové techniky.

Thai box

Thai box neboli Muay Thai je bojový sport vyvinutý z bojového umění Muay Boran. Muay Thai neobsahuje zakázané techniky způsobující smrt a závažná zranění. V české republice sdružuje kluby Muay Thai Česká Muaythai Asociace, která spolupracuje s Českou unií bojových umění. Privilegovanou technikou tohoto bojového sportu jsou úderové techniky, mezi které patří především údery loktem a kolenem.

MMA

Mixed Martial Arts je moderní bojový sport spojující techniky z mnoha jiných bojových sportů do jednoho. V současnosti je stále populárnější díky světovým soutěžím jako je například UFC (Ultimate Fighting Championship) nebo Bellator MMA. V české republice se neustále rozrůstá základna tohoto bojového sportu a sdružuje ji Český svaz MMA. Privilegované techniky tohoto bojového sportu jsou všechny úderové techniky, shozy a páky. Privilegovaná technika se u jednotlivců liší podle jejich osobního stylu.

Karate

Karate vzniklo na ostrově Okinawa kolem 17. století. Karate se dělí na různé styly jako je například Fudokan, Gojuryu, Kyokushin a další styly. V české republice zastřešuje všechny styly Český svaz Karate a jednotlivé styly mají své asociace. Privilegovanou technikou karate jsou úderové techniky [17].

Judo

Judo vzniklo v 19. století v Japonsku a za zakladatele je považován profesor Jigoro Kano. Judo zastřešuje v české republice Český Svaz Judo. Judo je v české republice velice oblíbený sport a v současnosti jej zviditelnil Lukáš Krpálek, vítěz olympiády v Riu. Judo je velice podobné zápasu, využívá se zde držení a přechází se do páčení. Privilegovanou techniku tvoří techniky shozu a techniky pák.

Brazilské Jiu jitsu (BJJ)

Brazilské Jiu Jitsu je bojový sport podobný Judu. Vznikl v Brazílii, kde jej vytvořila rodina Gracie, která jej přepracovala z původního bojového umění Jiu Jitsu. Dále se tento sport rozvíjel v USA a rod Gracie jej šíří po celém světě. Členové tohoto rodu se zasloužili o vznik Vale tudo a jeho nástupcem UFC. V české republice tento sport zastřešuje Gracie Academy Praha, která se stará o kvalifikaci instruktorů a samotné tréninky. Privilegované techniky jsou techniky pák [34].

Sportovní Taekwon-Do

Taekwon-DO v české republice sdružuje Český svaz Taekwon-DO ITF a tvoří jej více než 6000 studentů z celé České republiky. Taekwon-Do je jedno z nejmladších bojových umění a vzniklo v Koreji. Od tohoto bojového umění vznikla i sportovní varianta Taekwon-Do. Mezi primární techniky patří úderová technika kopů a rukou. V soutěžích převažují techniky kopů nad technikami úderů rukou.

Zápas

Zápas je jedním z nejstarších bojových sportů, ve starověku šlo o nejrozšířenější bojový sport. Zápas byl sportovní disciplínou v antických olympských hrách. V české republice působí Svaz Zápasu České republiky. Privilegované techniky jsou techniky pák.

Sportovní Sambo

Sambo, vzniklo v bývalém Sovětském svazu a postupně se z něj vyvinul bojový sport podobný Judu nebo Jiu Jitsu. Sportovní Sambo se liší od klasického Sambo především pravidly a oděvem sportovců. Český svaz Sambo zastřešuje sambo v české republice. Privilegované techniky jsou v tomto sportu techniky shozů a techniky pák [35].

Sumo

Sumo je další bojový sport, který byl vytvořen v době starověku v Japonsku. Tento bojový sport je tvořen s bohatými tradicemi a starodávnými pravidly. Český svaz Sumo rozvíjí myšlenku sumo v české republice. Sportovci z České republiky dosahují výborných

výsledků v mezinárodních soutěžích. Privilegovanou technikou jsou v tomto sportu techniky shozu a techniky tlačení, které jsou pro sumo jedinečné [2].

4.3 Systemizace bojových umění a bojových sportů

Tato podkapitola se bude zabývat systemizací jednotlivých bojových umění a bojových sportů. Bojová umění a bojové sporty zde budou systemizovány podle privilegované techniky.

4.3.1 Systemizace bojových umění podle privilegované techniky

Pro přehlednou systemizaci bojových umění podle privilegované techniky zde bude vytvořena tabulka. V tabulce budou uvedeny všechna dříve zmíněná bojová umění vyskytující se v české republice a budou k nim přiřazeny privilegované techniky.

Tab. 1 Systemizace Bojových umění podle privilegované techniky

| Bojová umění | | | |
|-----------------------------|-------------------------|---------------------|-----------------------|
| | Úderové techniky | Techniky pák | Techniky shozu |
| Aikido | | Techniky pák | Techniky shozu |
| Capoeira | Úderové techniky | | |
| Chung-t'ia (Hung ga) | Úderové techniky | | |
| Jiu-jitsu | | Techniky pák | |
| Kung-fu | Úderové techniky | | |
| Muay Boran | Úderové techniky | | |
| Ninjutsu | | Techniky pák | Techniky shozu |
| Pencak | Úderové techniky | | Techniky shozu |
| Shaolin Kempo | Úderové techniky | | |
| Taekwon-Do | Úderové techniky | | |
| Tchai-t'í (Tai-či) | Úderové techniky | | |
| Watejitsu | Úderové techniky | | Techniky shozu |
| Wing tsun | Úderové techniky | | |

4.3.2 Systemizace bojových sportů podle privilegované techniky

Bude zde vytvořena přehledná tabulka pro systemizaci bojových sportů podle jejich privilegovaných technik. V tabulce budou všechny dříve zmíněné bojové sporty vyskytující se v české republice.

Tab. 2 Systemizace Bojových sportů podle privilegované techniky

| Bojové sporty | | | |
|----------------------------|-------------------------|---------------------|-----------------------|
| | Úderové techniky | Techniky pák | Techniky shozu |
| Box | Úderové techniky | | |
| Brazilské Jiu Jitsu | | Techniky pák | |
| Judo | | Techniky pák | Techniky shozu |
| Karate | Úderové techniky | | |
| Kickbox | Úderové techniky | | |
| MMA | Úderové techniky | Techniky pák | Techniky shozu |
| Sportovní Sambo | | Techniky pák | Techniky shozu |
| Sportovní Teakwondo | Úderové techniky | | |
| Sumo | | | Techniky shozu |
| Thai box | Úderové techniky | | |
| Zápas | | Techniky pák | |

4.3.3 Vliv bojových umění a bojových sportů na člověka

Při výuce bojového umění i bojového sportu je každý člověk pod vlivem trenéra, kolektivu a celkového bojového umění nebo sportu. To má vliv na vývoj člověka a rozvoj jeho psychické i fyzické stránky. Boj je záležitostí jedince, u jedince vše začíná i končí a záleží na jeho postoji, pokud jedinec chce a má odhodlání tvrdě pracovat, dokáže dovést bojové umění nebo bojový sport k dokonalosti. Po dokonalém zvládnutí bojového umění nebo bojového sportu člověk získává i návyky a reakce na situace, které může využít i v případě sebeobrany a profesní obrany.

Vliv na zdraví a osobní rozvoj

Bojová umění a bojové sporty přispívají člověku nejen naučenou technikou, ale také mají vliv na osobnost a zdraví člověka. Obecně lze uvést, že bojová umění i bojové

sporthy pozitivně rozvíjejí psychickou stránku člověka. Také zlepšují disciplínu a rozhodování v určitých situacích.

Bojové umění je více zaměřeno za psychiku člověka, s tím souvisí i složitější výcvik bojových umění, který bývá často provázen meditacemi, soustředěním a dalšími technikami pro rozvoj osobnosti a mysli.

Bojové sporty jsou zaměřeny více na fyzickou výkonnost člověka. Tréninkem lze získat lepší fyzickou kondici a získání návyků intuitivních reakcí na určité situace. V případě tréninku tvrdších forem bojových sportů, jsou sportovci odolnější a lépe připraveni na tvrdé údery.

Sebeobrana a profesní obrana

Pro sebeobranu jsou bojové sporty využitelné zejména proto, že jejich zvládnutí lze dosáhnout v kratším čase než u bojových umění. Ovládnutí bojového sportu je možné kolem 2 let výcviku, u bojových umění trvá ovládnutí daného bojového umění kolem 10 let výcviku. Techniky učené v bojových sportech bývají učené v ideálním prostředí s určitými pravidly, tyto návyky mohou omezovat cvičence v efektivní sebeobraně. U bojových umění se výcvik provádí v určitém prostředí, některá bojová umění se trénují v přírodě a cvičenci si lépe vytvářejí návyky pro postup v terénu. Bojové sporty připravují cvičence na férový boj proti jednomu protivníkovi. Bojová umění připravují rovněž na boj proti jednotlivci a některá bojová umění provádějí výcvik boje proti přesile. V tomto směru je bojové umění výhodnější.

Profesní obrana vyžaduje dostatečnou finanční motivaci, v případě sebeobrany je motivace daleko větší v podobě vlastní ochrany nebo ochrany příbuzných osob před protiprávním jednáním jiných osob. Profesní obrana nezahrnuje pouze bojovou akci, ale také dostatečnou preventivní činnost formou komunikace, dohody, hrozby, předvídání, předcházení a dalších činností. Pro případ boje v profesní obraně je potřeba ovládat techniky pák a držení pro zamezení dalšího útoku a možnosti přemístění útočnicka, nedílnou součástí je i zadržení osoby. Boj v profesní obraně začíná eliminací útoku a končí vyvedením útočnicka z prostoru, nebo zadržením útočnicka a předání policii. Bojová umění obsahují techniky pro zakončení boje eliminací protivníka nebo jeho znehybněním. Bojové sporty využívají primárně techniky pák zakončují boj rovněž znehybněním soupeře nebo jeho elimi-

nací. Bojové sporty využívající úderové techniky zakončují boj bodovým hodnocením nebo eliminací soupeře.

Při tréninku bojového umění i bojového sportu je nedostatečná příprava preventivních činností a činností před samotným bojem. Zaměstnanci firem by měli být školeni a cvičeni na zvládnání nebezpečných situací. V současnosti většina firem neposkytuje dostatečnou přípravu a kvalifikaci na profesní obranu.

Tab. 3 Porovnání bojového umění a bojového sportu

| | Bojové umění | Bojový sport |
|----------------------------------|---|--|
| Doba výcviku | 5 - 15 let | 1 - 5 let |
| Technická připravenost | Částečné využití technik | Částečné využití technik |
| Příprava na boj | Příprava na boj proti jednotlivci, výjimečně proti skupině | Příprava na férový boj proti jednotlivci |
| Fyzická příprava | Menší připravenost | Vysoká připravenost |
| Psychická příprava | Částečná odolnost a připravenost na situaci | Částečná odolnost a připravenost na situaci |
| Využití v sebeobraně | Částečně využitelné, po dokonalém zvládnutí | Částečně využitelné, po dokonalém zvládnutí, v některých případech lepší připravenost na přijímání úderů |
| Využití v profesní obraně | Nedostatečná příprava na situaci před bojem a při závěru boje | Nedostatečná příprava na situaci před bojem a při závěru boje |
| Preventivní činnost | Žádná příprava | Žádná příprava |

Obecně platí, že lidé často vzhlížejí na bojovníky trénující bojové umění nebo bojové sporty jako na agresory. Široká veřejnost často odsuzuje tyto sportovce a bojovníky z

nedostatku znalostí a na základě vlastního přesvědčení, popřípadě na přesvědčení založeném na některém z hollywoodských filmů. V praxi jsou bojovníci a sportovci vyrovnaní a mnohem lépe odolní proti stresu, než obyčejní lidé. Bojová umění posilují ducha a rozvíjejí mentální schopnosti cvičenců pomocí filozofie, meditací a tréninku. V bojových sportech často sportovci uvolňují svou agresivitu a snaží se ji ovládat a krotit. V případě bojového umění i bojového sportu platí, že bojovníci, kteří podlehnou stresu a hněvu se dopouštějí chyb v technice, soustředění, obraně a nakonec prohrávají. Nedílnou součástí tréninků je naučení ovládání emocí a uvolňování jen správné agrese ve vhodný okamžik.

V této kapitole jsou vytvořeny seznamy bojových umění a bojových sportů rozšířených v české republice. U jednotlivých bojových umění a bojových sportů jsou uvedeny základní informace týkající se organizování klubů a výuky daného umění nebo sportu, dále jsou u nich uvedeny jejich základní principy funkce a privilegované techniky. Další část kapitoly se zabývá systemizací bojových umění a bojových sportů podle jejich privilegované techniky. V poslední části kapitoly je popsán vliv bojových umění na člověka, a jakým způsobem ovlivňuje život člověka. Dále jsou zde uvedeny rozdíly bojového umění a bojového sportu a jejich využití v sebeobraně a profesní obraně.

5 BOJOVÁ UMĚNÍ A BOJOVÉ SPORTY V PRŮMYSLU KOMERČNÍ BEZPEČNOSTI

V průmyslu komerční bezpečnosti je jedna z nejdůležitějších částí fyzická ochrana. Pro provádění fyzické ochrany na profesionální úrovni je potřeba kvalifikovat zaměstnance v oblasti teorie a praxe profesní obrany. Firmy by měly školit a cvičit své zaměstnance v profesní obraně pro dosažení profesionální úrovně. Každá firma by měla zaměstnance připravovat na preventivní situace a situacemi samotné profesní obrany. V současné praxi se soukromé bezpečnostní služby věnují přípravě zaměstnanců jen minimálně. Samotní zaměstnanci se často ve svém volném čase a za své vlastní prostředky věnují alespoň částečné přípravě v podobě výuky nějakého z bojového umění, sportu nebo systému.

Současné trendy Profesní obrany v průmyslu komerční bezpečnosti (PKB) jsou především v prevenci vzniku obranných situací obvykle s pasivním přístupem. Dále v oblasti smluvních podmínek se zákazníkem, především pojistné smlouvy v případě protiprávního jednání a smluvní podmínky se zákazníkem. Velice negativní dopad na oblast průmyslu komerční bezpečnosti mají také média, která nepoukazují na úspěchy pracovníků komerční bezpečnosti ale pouze na jejich neúspěchy [1].

5.1 Systemizace pracovníků v průmyslu komerční bezpečnosti podle využití profesní obrany

V této podkapitole budou systemizovány pracovní pozice pracovníků v průmyslu komerční bezpečnosti podle jejich předpokládané charakteristiky situace profesní obrany.

5.1.1 Pracovní pozice využívající velmi často profesní obranu

Pracovní pozice v PKB, které jsou velice často konfrontovány se situací profesní obrany, jsou pracovníci zajišťující sportovní nebo společenskou událost a pracovníci zajišťující bezpečnost a pořádek v restauračních zařízeních a při zábavách [1].

Security „ochranka“

Tato pozice pracovníka v PKB se týká zabezpečení sportovních a společenských akcí. Pracovníci na této pozici se dostávají takřka na každé události do situací profesní obrany.

Bouncer „vyhazovač“

Pracovníci na této pozici se starají o bezpečnost v hernách, restauračních zařízeních a na zábavách. Tito pracovníci se také velice často dostávají do konfliktu s agresivními osobami.

5.1.2 Pracovní pozice využívající méně často profesní obranu

Pracovní pozice v PKB, které se zaměřují na speciální činnost jako je například osobní stráž nebo pracovník přepravy cenností a další, musejí být připraveni profesionálně řešit závažné konflikty s různou úrovní agresivity útočníků. Jelikož jsou tyto pracovní pozice méně často konfrontovány se situacemi profesní obrany, vytrácí se během let pozornost pracovníků a ti upadají do stereotypu. V průběhu několika let práce se vyskytnou návyky a vytvoří se určitý stereotyp, který působí velice negativně na efektivitu pracovníků [1].

Osobní stráž „bodyguard“

Bodyguard působí především preventivně a jeho případný zásah musí být proveden profesionálně, kvůli vystupování na veřejnosti. Dále nesmí udělat chybu a ohrozit zdraví a život klienta.

Pracovník přepravy cenností, soukromý kurýr

Pracovníci přepravy finančních hotovostí a cenin bývají napadeni jen zřídka a ve většině případů nedojde v době služby k žádné konfrontaci s profesní obranou. Důraz je v této profesi kladen na profesionalitu a preventivní činnost.

Osádka zásahového vozidla

Osádka zásahového vozidla má za úkol vyjíždět na vyžádání v případě narušení nebo servisu bezpečnostního systému. Dále zásahová jednotka vyjíždí na vyžádání při aktivaci nouzového tlačítka nebo působí preventivně a kontroluje určitá místa.

Soukromý detektiv

Soukromý detektiv provádí činnosti, vyhledávání osob a majetku, skutečnosti sloužící jako důkazní materiál, získávání informací týkající se osobního stavů občanů a další činnosti.

Strážný a strážný střežící vstup

Strážný je standardní pozice v zajištění fyzické ochrany a provádí kontrolní a preventivní činnost v objektu nebo předem smluvně určeném prostoru.

5.1.3 Pracovní pozice využívající ojediněle profesní obranu

Pracovníci PKB, kteří se dostanou do situací profesní obrany jen ojediněle, jsou například pracovní pozice recepční a detektiv v obchodě nebo hotelu. U těchto pracovních pozic je typická preventivní činnost a v případě nutnosti přivolání pomoci [1].

Recepční

Tato pracovní pozice patří rovněž do PKB a ojediněle se může dostat do situace profesní obrany. Nejčastější formou útoku na recepční je obtěžování. Je zde upřednostňována preventivní činnost a v případě nutnosti přivolání pomoci.

Detektiv v obchodě nebo hotelu

Detektiv v hotelu nebo v obchodě popřípadě na jiném místě zajišťuje ochranu osob a majetku v daném prostoru. Využívá k této práci metod a prostředků soukromé detektivní

činnosti. Činnost nejčastěji vykonává skrytým způsobem. Konflikty řeší nejčastěji a přivoláním pomoci.

5.2 Bojová umění vhodná pro PKB

V této podkapitole budou doporučeny vhodná bojová umění pro pracovníky na různých pozicích v PKB.

5.2.1 Pracovní pozice využívající velmi často profesní obranu

Tyto profese se nejčastěji dostávají do konfliktu a agresivními útočníky, často pod vlivem omamných látek. Tito agresivní útočníci mají za cíl fyzicky napadnout ostatní osoby, členy pořadatelského týmu nebo ničení zařízení.

Security „ochranka“

Pro tuto pracovní pozici je výhodné trénovat zejména plnokontaktní bojová umění, především bojová umění upřednostňující úderové techniky. Tito pracovníci se nejčastěji setkávají s agresivními útočníky často pod vlivem omamných látek. Pro tuto pracovní pozici je nejdůležitější nejprve eliminovat útok útočníka, provést protiútok a celou situaci zakončit. Pomocí úderových technik lze efektivně a rychle eliminovat útok a zároveň provést protiútok. Vhodná bojová umění pro tuto pozici jsou například Muay Boran, Pencak, Watejitsu nebo Wing tsun, zejména kvůli tvrdým úderovým technikám.

Bouncer „vyhazovač“

Pracovníci na této pozici se starají o bezpečnost v hernách, restauračních zařízeních a na zábavách. Pro tyto pracovníky je stejně důležité jako u Security využití úderových technik, ale navíc musejí ovládat techniky pro zadržení nebo vyvedení útočníka z daného prostoru. Vhodná bojová umění pro tuto profesi jsou zejména Jiu-jitsu, Ninjutsu, Watejitsu a Aikido. U těchto bojových umění se využívají mimo jiné privilegované techniky pák a shozu.

5.2.2 Pracovní pozice využívající méně často profesní obranu

Pracovní pozice uvedeny níže se do konfliktu s útočníky nedostávají příliš často, většinou provádějí preventivní činnosti a případné vznikající konflikty řeší formou komunikace nebo hrozby. Případný konflikt dále řeší podle jeho charakteru.

Osobní stráž „bodyguard“

Bodyguard je specifická pracovní pozice, která si vyžaduje vysokou úroveň profesionality. Osoba provádějící tuto profesi by měla být připravena na profesionální jednání a vystupování na veřejnosti a měla by být schopna řešit situace profesní obrany. Výcvik by neměl být podceňován a pozornost by měla být věnována preventivní činnosti a profesní obraně i s použitím obranných prostředků. Pro tuto pozici je vhodné využívat bojové umění s upřednostňováním úderových technik a technik shozu, pro rychlou eliminaci útočníka. Vhodná bojová umění jsou například Ninjutsu, Pencak a Watejitsu.

Pracovník přepravy cenností, soukromý kurýr

Pracovníci na pozici kurýr a přepravce cenností mají primární cíl ochránit zásilku, kterou přepravují. Z tohoto důvodu využívají potřebná vybavení pro uskutečnění přepravy. V minulosti byly případy přepravců provedeny nejčastěji za pomoci zbraní. Z tohoto důvodu se pro přepravy využívá potřebné vybavení, jako jsou pancéřované automobily, balistická ochrana a další. V případě že dojde k fyzickému kontaktu, měli by být pracovníci schopni co nejrychleji eliminovat útočníka. Pro efektivní eliminaci útočníka je vhodné využít úderové techniky nebo techniky shozu. Vhodné bojové umění je například Muay Boran, Pencak a Watejitsu.

Osádka zásahového vozidla

Osádka zásahového vozidla nejčastěji kontroluje objekt na základě vyžádání v případě narušení nebo poruchy. Dále může být vyžádána při stavu nouze po stisknutí nouzového tlačítka. V obou případech by měl být pracovník schopný efektivně eliminovat útočníka a zadržet jej. Vhodné je využití úderových technik s technikami pák jako se využívají například v Jiu-jitsu, Pencaku nebo Watejitsu.

Soukromý detektiv

Soukromý detektiv využije profesní obranu jen zřídka, záleží na charakteru vykonávané práce. Při určitých příležitostech se tento pracovník může dostat do situací, u nichž využije profesní obranu. Využijí se zde zejména techniky pák pro odvrácení útoku a zadržení útočníka. Doporučená bojová umění jsou Aikido, Jiu-jitsu a Ninjutsu.

Strážný a strážný střežící vstup

Pracovní pozice strážný je nejpočetnější skupinou zaměstnanců z celé sféry PKB. Hlavním úkolem strážných je především preventivní činnost, někdy ale dochází ke konfrontaci a nutnosti využít profesní obranu. Pro strážného jsou nejdůležitější techniky pák a držení sloužící k zadržení nebo vyvedení osoby z objektu. Tyto techniky jsou obsaženy v bojových uměních jako je Aikido, Jiu-jitsu nebo Ninjutsu.

5.2.3 Pracovní pozice využívající ojediněle profesní obranu

Tyto pracovní pozice se do fyzického konfliktu dostávají jen výjimečně a většinu situací řeší pomocí preventivních opatření a přivoláním pomoci.

Recepční

Recepční komunikuje s velkým množstvím osob, mnohdy se například v hotelech setkává s osobami pod vlivem omamných látek. Tyto osoby mohou recepční obtěžovat nebo jednat agresivně. Recepční v případech potřeby přivolá pomoc a prvotní útok může eliminovat vhodnými technikami shozu a pák. Vhodné bojové umění s vhodnými technikami je Aikido a Ninjutsu.

Detektiv v obchodě nebo hotelu

Detektiv v obchodě provádí především preventivní činnost a kontrolu v daném prostoru. Nejčastěji se setkává s osobami s mírnou agresivitou a většinu konfliktů řeší přivoláním pomoci. V případě potřeby může provést zadržení nebo vyvedení osoby z daného mís-

ta. Vhodné techniky pro tuto profesi jsou zejména techniky pák a shozu, které jsou vyučovány například v Aikidu nebo Ninjutsu.

5.3 Bojové sporty vhodné pro PKB

Tato podkapitola bude obsahovat doporučení vhodných bojových sportů pracovníkům na různých pracovních pozicích v PKB.

5.3.1 Pracovní pozice využívající velmi často profesní obranu

Tito pracovníci se dostávají poměrně často do situací profesní obrany. Nejčastěji se dostávají do kontaktu s agresivními útočníky pod vlivem omamných látek.

Security „ochranka“

Security se dostávají velmi často do tvrdého konfliktu a agresivními osobami. Pro takovýto boj potřebují dobrou fyzickou kondici, účinné techniky a jistou odolnost proti úderům. V této profesi se využívají zejména úderové techniky. Tyto dovednosti mohou zlepšovat a rozvíjet v bojových sportech jako jsou Kickbox, karate, MMA a Thai box.

Bouncer „vyhazovač“

Tato pracovní pozice podobně jako předchozí využívá úderové techniky, ale často je potřeba vyvést agresivní osoby z objektu popřípadě je zadržet, proto jsou zde využity i techniky pák a držení. Vhodný bojový sport je například Judo nebo MMA, hodí se zkušenosti i z kickboxu, Thai boxu nebo Karate.

5.3.2 Pracovní pozice využívající méně často profesní obranu

Pracovníci na těchto pozicích se do konfliktu dostávají méně často a většinu konfliktů řeší formou komunikace nebo demonstrací síly. Dále provádějí preventivní činnosti a v případě potřeby řeší případný konflikt.

Osobní stráž „bodyguard“

Bodyguard pro svou profesi využije především úderové techniky pro rychlou eliminaci útočníka doprovázenou technikami shozu. Těmito technikami se vyznačuje zejména Judo, sportovní Sambo a MMA.

Pracovník přepravy cenností, soukromý kurýr

Pracovníci zajišťující přepravu cenností nebo kurýři musejí řešit situace profesní obrany velice rychle podobně jako osobní stráž. Z tohoto důvodu se zde využívají rovněž úderové techniky a techniky shozu. Doporučeným bojovým sportem je Judo, sportovní Sambo a MMA.

Osádka zásahového vozidla

Osádka zásahového vozidla využívá techniky pro eliminaci útoku útočníka a jeho následné zadržení. Využity jsou nejčastěji úderové techniky s technikami pák. Vhodným bojovým sportem je MMA popřípadě Judo, sportovní Sambo nebo Jiu-jitsu.

Soukromý detektiv

Detektiv se může dostat do situací profesní obrany, kdy potřebuje eliminovat útočníka nebo jej zadržet. V těchto případech využije zejména techniky pák a techniky shozu. Doporučené bojové sporty jsou Judo, sportovní Sambo nebo MMA.

Strážný a strážný střežící vstup

Strážný může ke své činnosti a úspěšnému provedení profesní obrany využít techniky pák a techniky shozu. Doporučeným bojovým sportem je Judo, sportovní Sambo nebo MMA.

5.3.3 Pracovní pozice využívající ojediněle profesní obranu

Tyto pracovní pozice se do konfliktu dostávají jen ojediněle, nejčastěji provádějí preventivní činnost a v případě konfliktu přivolají pomoc.

Recepční

Recepční se v ojedinělých případech dostane do konfliktu a potřeby řešit profesní obrannou situaci. V případě nutnosti může využít techniky shozu a techniky pák pro odvrácení útoku a možnosti přivolání pomoci. Vhodné bojové sporty jsou Judo a sportovní Sambo.

Detektiv v obchodě nebo hotelu

Pracovníci na této pracovní pozici jsou konfrontováni s profesní obranou jen výjimečně a případné útočníky mohou vyvést z objektu nebo je zadržet. Využívají techniky pák a techniky shozu. Doporučené bojové sporty pro tuto pracovní pozici jsou Judo, sportovní sambo a Brazílské Jiu-jitsu.

V této kapitole je uveden návrh bojových umění a bojových sportů pro pracovníky pracující v průmyslu komerční bezpečnosti. Pracovníci jsou zde rozděleni do tří skupin, podle využívání profesní obrany. Tyto skupiny jsou rozděleny na dílčí profese, ke kterým jsou doporučeny bojová umění a bojové sporty na základě upřednostňovaných technik, využívaných pro provádění profesní obrany.

ZÁVĚR

Problematika sebeobrany a profesní obrany by neměla být opomíjena jak jednotlivci, tak soukromými bezpečnostními službami. Sebeobrana se týká každého člověka, protože každý se může dostat do sebeobrané situace a je lepší být připraven. Profesní obrana by měla být neustále nacvičována a zdokonalována, protože zajišťuje bezpečnost nejen majetku, ale i osob dle podepsané smlouvy mezi soukromou bezpečnostní službou a zákazníkem. Bojová umění a bojové sporty jsou pro pracovníky PKB vhodné jako forma vylepšování vlastních schopností, jako je například lepší fyzická kondice, odolnost proti stresu a další. Vždy záleží na vlastní iniciativně člověka. V soukromých bezpečnostních službách by se neměla opomíjet odborná příprava a kvalifikace zaměstnanců. Samotné tréninky bojových umění a bojových sportů bez přidání odborných znalostí profesní obrany nezaručí její patřičnou úroveň. V praxi se ale cílevědomě věnuje výcviku a odborné kvalifikaci jen malé procento soukromých bezpečnostních služeb. Většina soukromých bezpečnostních služeb se snaží minimalizovat náklady snížením výdajů na přípravu svých pracovníků. Z tohoto důvodu většina pracovníků v PKB doplňuje své znalosti a schopnosti výukou některého z bojových umění nebo bojových sportů. Pracovníci, snažící se zdokonalovat své schopnosti, mohou pomocí doporučení této práce začít trénovat nějaké z bojových umění nebo bojových sportů. Na základě tohoto doporučení je možné mírně zvýšit kvalitu profesní obrany v praxi.

Teoretická část práce se zabývá seznámením se základní terminologií a zákony potřebnými pro provádění sebeobrany a profesní obrany, neboť Česká republika nemá zákony pro pracovníky PKB týkající se profesní obrany. Dále je zde uvedena historie a vývoj bojových umění, bojových sportů a bojových systémů. Jsou zde zmíněny obecné charakteristiky bojových umění, bojových sportů a bojových systémů, u kterých jsou zmíněny i rozdíly mezi nimi. Mezi charakteristikami jsou popsány a vysvětleny i základní techniky, které jsou rozděleny do skupin a jsou u nich uvedeny příklady určitých technik. Třetí kapitola se zabývá jednotlivými bojovými uměními, bojovými sporty a bojovými systémy. Jsou zde vybrány a podrobně popsány tři bojová umění a sporty vyskytující se v České republice. Dále jsou zde okrajově zmíněny bojové systémy vyskytující se v České republice. Závěrem kapitoly je zde zmíněn český sebeobraný systém Brana. Brana byla vytvořena v České republice a postupem času upadá do zapomnění a zabývá se jí pouze úzký okruh lidí.

V praktické části jsou analyzována rozšířená bojová umění a bojové sporty. U nich jsou uvedeny jejich hlavní principy funkce a privilegované techniky. Na základě této analýzy byly vytvořeny systemizace bojových umění a bojových sportů podle privilegovaných technik. Dále je v této kapitole sepsán vliv bojových umění a bojových sportů na osobnost člověka, je zde také uvedena komparace bojových umění a bojových sportů z hlediska využití v sebeobraně a profesní obraně. Je zde potvrzeno, že výuka bojových umění a bojových sportů s určitou úrovní jejich ovládnutí pozitivně ovlivňuje sebeobranu a profesní obranu. Ze strany soukromých bezpečnostních služeb je potřeba zlepšovat kvalifikaci pracovníků v oblasti profesní obrany s cílem dosáhnout profesionální úrovně. V páté kapitole jsou doporučena vhodná bojová umění a bojové sporty pro jednotlivé pracovní pozice v PKB. Tato doporučení vhodných bojových umění a bojových sportů podle privilegovaných technik, jsou vytvořena na základě předpokládaných, přednostně užívaných technik na dané pracovní pozici. Navazující práce by se mohla zabývat podrobnou analýzou vybraných rozšířených bojových umění, bojových sportů a bojových systémů, u kterých budou rozebrány základní techniky a ty následně porovnány s instinktivními technikami. Cílem by bylo vytvořit soubor základních intuitivních technik pro sebeobranu, profesní obranu a forenzní vyšetřování.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] LUKÁŠ, Luděk. *Bezpečnostní technologie, systémy a management*. Zlín: Radim Bačuvčík - VeRBuM, 2015. ISBN 978-80-87500-05-7.
- [2] WEINMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu*. Ilustroval Kerstin KÖRBER, ilustroval Hasso HINKE. Praha: Naše vojsko, 2010. ISBN 978-80-206-1138-3.
- [3] Chinese Martial Arts History. *Black Belt world's Leading Martial Arts Resource* [online]. 24900 Anza Drive, Unit E Valencia, CA 91355: Cruz Bay Publishing, 2015 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <http://www.blackbeltmag.com/category/chinese-martial-arts-history/>
- [4] Zákon č. 40/2009 Sb. *Zákony pro lidi* [online]. T. G. Masaryka 1280 760 01 Zlín: AION CS, 2017 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40/zneni-20170318>
- [5] Zákon č. 141/1961 Sb. *Zákony pro lidi* [online]. T. G. Masaryka 1280 760 01 Zlín: AION CS, 2017 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1961-141>
- [6] About The Shaolin Kung Fu Training Center. *The Shaolin Kung Fu Training Center* [online]. 109 W 27th St., Studio 2B New York, NY 10001: Shaolin Kung Fu Training Center, 2012 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <http://www.shaolinkungfutrainingcenter.com/aboutus.html>
- [7] Kickbox. *Cardio Fitness* [online]. Hrnčířská 2985 Česká Lípa, 47001: Ace IT, 2014 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <http://www.cardio-fitness.cz/nabidka-sluzeb/kickbox>
- [8] From the IDF to Hollywood: Krav Maga's meteoric rise. *The Times Of Israel* [online]. 4 Washington Street, Jerusalem 9418704, Israel: The Times Of Israel, 2017 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <http://www.timesofisrael.com/from-the-idf-to-hollywood-krav-magas-meteoric-rise/>
- [9] Citace z: MALÁNÍK, Zdeněk. *Systemizace techniky sebeobrany beze zbraně - tabulka: Přednáška pro studenty oboru BTSM*. 1. Zlín, 2015, 2 s.
- [10] STANĚK, Oldřich. *Kick-box*. Praha: Naše vojsko, 1996. Mozaika (Naše vojsko). ISBN 80-206-0511-8.
- [11] Historie Aikido. *Gaku-do sebeobrana* [online]. Velflíkova 6, 160 00 Praha 6 - Dejvice: webgarden, 2017 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <http://gaku-do.webgarden.cz/rubriky/historie-bojovych-umeni/historie-aikido>

- [12] DRAEGER, Donn F. a Robert W. SMITH. *Asijská bojová umění: historie, techniky a zbraně*. Bratislava: CAD Press, 1995. Budo. ISBN 80-85349-40-x.
- [13] Historie kung fu. *Kung Fu škola Petry Lorenzové* [online]. Cimburkova 19, 130 00, Praha 3: Kung Fu škola Petry Lorenzové, 2014 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <http://www.kungfu-praha.com/index.php/historie>
- [14] HLADÍK, Roman. *Siu-Lum: Kung-Fu : sebeobrana jižního Shaolinu*. Praha: Naše vojsko, 1992. ISBN 80-206-0253-4.
- [15] Kung Fu. *World Power Show Expo* [online]. 10-18 Vestry Street, London, N1 7RE: WORLD POWER SHOW, 2015 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <http://www.worldpowershow.com/show/kung-fu/>
- [16] Better Jiu Jitsu in 28 Days' Challenge. *Jiu Jitsu Brotherhood* [online]. 9017 E. 7th Street, Tucson, Arizona, United States, 85710: Jiu Jitsu Brotherhood, 2014 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <http://www.jiujitsubrotherhood.com/better-jiu-jitsu-in-28-days-challenge/>
- [17] SVOBODA, Slavomír. *Encyklopedie bojových umění a sportů*. Praha: Česká unie bojových umění, 2012. ISBN 978-80-204-2852-3.
- [18] Historie juda. *Český svaz Judo* [online]. Zátopkova 100/2, 160 17, Praha 6: Český svaz Judo, 2014 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <http://www.czechjudo.org/lexikon-juda-historie-juda>
- [19] Krpálek při premiéře v nové kategorii skončil pátý. *Česká televize* [online]. Kavčí hory, 140 70 Praha 4: Česká televize, 2017 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/sport/ostatni/349648-krpalek-pri-premiere-v-nove-kategorii-skoncil-paty/>
- [20] Karate History. *Karate News* [online]. Karate News, 2014 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <http://www.karate-news.net/karate-history/>
- [21] Co je Krav Maga. *Krav Maga* [online]. Na Pankráci 32, Praha 4, 147 00: Krav Maga, 2008 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <http://www.krav-maga.cz/clanky/co-je-krav-maga.html>
- [22] O Krav Maga Global. *Krav Maga* [online]. Na Pankráci 32, Praha 4, 147 00: Krav Maga, 2008 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <http://www.krav-maga.cz/o-nas.html>
- [23] Krav Maga For Adults & Teens. *Lions Krav Maga* [online]. 911 W. Anderson Ln. Austin, TX 78757: WordPress, 2017 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <http://lionskravmaga.com/service/adult-krav-maga/>

- [24] What is Systema? *Russian Martial Art* [online]. 39 Glen Cameron Road Unit #2 Thornhill, Ontario L3T 1P1 Canada: Systema, 2013 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <http://russianmartialart.com/whatis.php>
- [25] Systema Spetsnaz Classes: Self Defense Training. *Systema Spetsnaz - Russian Martial Arts* [online]. Moscow, Russia, Spetsnaz training in the Olympic Sports Complex: Systema Spetsnaz - Russian Martial Arts, 2009 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <http://www.systemaspetsnaz.com/systema-classes-russian-spetsnaz>
- [26] Definice sebeobrany. *Základy osobní Sebeobrany* [online]. Kamenice 5, 625 00 Brno, Česká republika: Fakulta informatiky Masarykovy univerzity, 2011 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsp/ps11/sebeob/web/pages/definice_sebeobrany.html
- [27] Literatura o sebeobraně MS-1. *Škola sebeobrany MS-1 Praha* [online]. Gymnázium Na Vítězné pláni 1160 140 00 Praha 4: Jan Dubový, 2016 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: http://www.skola-sebeobrany.cz/vice_info.html
- [28] Taekwon-do. *Taekwon-do ITF* [online]. K Rozvodně 99, Pardubice, PSČ: 530 09, Česká republika: Taekwon-do ITF Pardubice, 2016 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <http://pardubice.taekwondo.cz/taekwondo.html>
- [29] Muay Boran - Krabi Krabong. *Škola DH Gym Praha* [online]. Křižíkova 85, 186 00 Praha 8 - Karlín: DH Gym Praha, 2014 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <http://dhgym.cz/muay-boran.php>
- [30] Tanec i zbraň otroků. Jak Capoeira změnila Brazílii. *National Geographic Česko* [online]. U Trezorky 921/2 158 00 Praha 5 - Jinonice: National Geographic Society and VLTAVA LABE MEDIA, 2012 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <http://www.national-geographic.cz/clanky/tanec-i-zbran-otroku-jak-capoeira-zmenila-brazilii.html>
- [31] Co to je Watejitsu. *Český svaz Wa-te Jitsu Dó a bojových umění* [online]. Lidická 9 , 703 00 Ostrava - Vítkovice: Watejitsu, 2017 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <http://watejitsu.eu/sebeobrana/principy-watejitsu/>
- [32] Filipino Combat Czech. *Modern Arnis* [online]. Zš Bílá, Bílá 1 Praha 6 - Dejvice 160 00: Modern Arnis, 2009 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <http://modernarnis.blog.cz/0905/trenink-modern-arnis-praha>

- [33] Bojové umění – 3.díl : Pencak Silat – Indonéský masakr. *Noviny VM* [online]. Náměstí 13/15 Velké Meziříčí 594 01: Zdeněk Málek, 2011 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <http://www.novinyvm.cz/2205-bojove-umeni-3dil-pencak-silat-indonesky-masakr.html>
- [34] Historie Brazílského Jiu jitsu. *Tiger Team* [online]. Švábky 2 Praha 8 - Karlín: Tiger Team s.r.o, 2017 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <http://www.tigerteam.cz/brazilske-jiu-jitsu/>
- [35] Historie Sambo. *Český svaz Sambo* [online]. kancelář 313 Václavské nám. 37 Praha 1, 110 00: Greg Computers, 2011 [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <http://www.czech-sambo.cz/cs/historie-sambo/>
- [36] LOWENTHAL, Wolfe. *Brána k zázrakům: tao a tchaj-t'i-čchüan profesora Čeng Man-čchinga*. Praha: Argo, 2010. ISBN 978-80-257-0244-4.
- [37] UEŠIBA, Morihei, STEVENS, John, ed. *Umění míru*. Přeložil Jan KADLEC. V Brně: B4U Publishing, 2016. ISBN 978-80-87222-47-8.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

MMA Mixed Martial Arts

PKB Průmysl komerční bezpečnosti.

USA United States of America

SEZNAM OBRÁZKŮ

| | |
|--|----|
| <i>Obr. 1 Bojová umění [6]</i> | 17 |
| <i>Obr. 2 Bojový sport [7]</i> | 19 |
| <i>Obr. 3 Bojový systém [8]</i> | 20 |
| <i>Obr. 4 Úderové plochy pěsti [vlastní zdroj]</i> | 23 |
| <i>Obr. 5 Úderové plochy ruky [vlastní zdroj]</i> | 23 |
| <i>Obr. 6 Úderová plocha lokte [vlastní zdroj]</i> | 24 |
| <i>Obr. 7 Úderová plocha hlavy [vlastní zdroj]</i> | 24 |
| <i>Obr. 8 Úderová plocha kolene [vlastní zdroj]</i> | 25 |
| <i>Obr. 9 Úderové plochy nohy [vlastní zdroj]</i> | 26 |
| <i>Obr. 10 Úderové techniky, přímý úder a hák [vlastní zdroj]</i> | 27 |
| <i>Obr. 11 Úderové techniky kopu, boční kop a obloukový kop [vlastní zdroj]</i> | 29 |
| <i>Obr. 12 Technika bloku a krytu [vlastní zdroj]</i> | 31 |
| <i>Obr. 13 Technika úchopu za oděv a horní končetinu [vlastní zdroj]</i> | 32 |
| <i>Obr. 14 Technika strhu a technika přehození [vlastní zdroj]</i> | 34 |
| <i>Obr. 15 Provedení techniky pák ve stoje a na zemi. Technika škrcení [vlastní zdroj]</i> | 36 |
| <i>Obr. 16 Bojové umění Aikidó [11]</i> | 41 |
| <i>Obr. 17 Bojové umění Kung-fu [15]</i> | 43 |
| <i>Obr. 18 Bojové umění Jiu-jitsu [16]</i> | 44 |
| <i>Obr. 19 Bojový sport Kickbox [vlastní zdroj]</i> | 45 |
| <i>Obr. 20 Bojový sport Judo [19]</i> | 46 |
| <i>Obr. 21 Bojový sport Karate [20]</i> | 48 |
| <i>Obr. 22 Bojový systém Krav Maga [23]</i> | 49 |
| <i>Obr. 23 Bojový systém Systema [25]</i> | 50 |

SEZNAM TABULEK

| | |
|---|----|
| Tab. 1 Systemizace Bojových umění podle privilegované techniky | 60 |
| Tab. 2 Systemizace Bojových sportů podle privilegované techniky | 61 |
| Tab. 3 Porovnání bojového umění a bojového sportu | 63 |