

# Teorie sebeobraný

---

# Struktura předmětu

- Definice sebeobrany
  - Kategorizace sebeobrany, složky sebeobrany, mezioborové vztahy
- Pojetí sebeobrany v úpolových sportech a bojových uměních
  - Především japonská bojová umění (se kterými máte zkušenost)
- Vývoj teorie sebeobrany v Česku
  - Ve 20. století: od džúdzucu, přes branu, sindefendologii...
- Aktuální teorie sebeobrany
  - Teorie vybraných systémů: RBSD, S.P.E.A.R., KFM, ...

# Patří vzdělávání sebeobrany na vysokou školu?

- Co očekáváme?
- Co můžeme očekávat
- Co chceme dělat?
- Co můžeme dělat?

Od výcviku založeném na víře  
přes zkušenost k důkazům

---

# Úvod prezentace a její cíle

- Je zde velké množství různých systémů výcviku, odlišují se
  - Pohybovými vzorci
  - Taktikou
  - Technickými prostředky
  - ...
- Zajímá nás obecný přístup systému k informacím, širší filozofický rámec výcviku a interakce systému, instruktora a studentů

# Interakce systém – instruktor – student



system

- Jednotlivé prvky
- Vztahy mezi prvky

instruktor

- Vzdělání v systému
- Zvnitřnění systému
- Osobnostní předpoklady
- Podmínky organizace

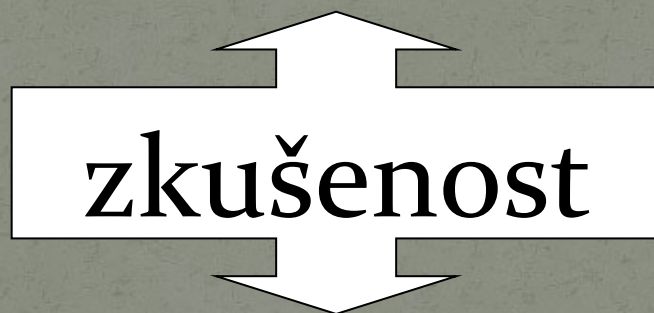
student

- Možnost přijmout informaci
- Schopnost přijmout informaci
- Příležitost k uplatnění informace

# Evolutione filozofického rámce výcviku

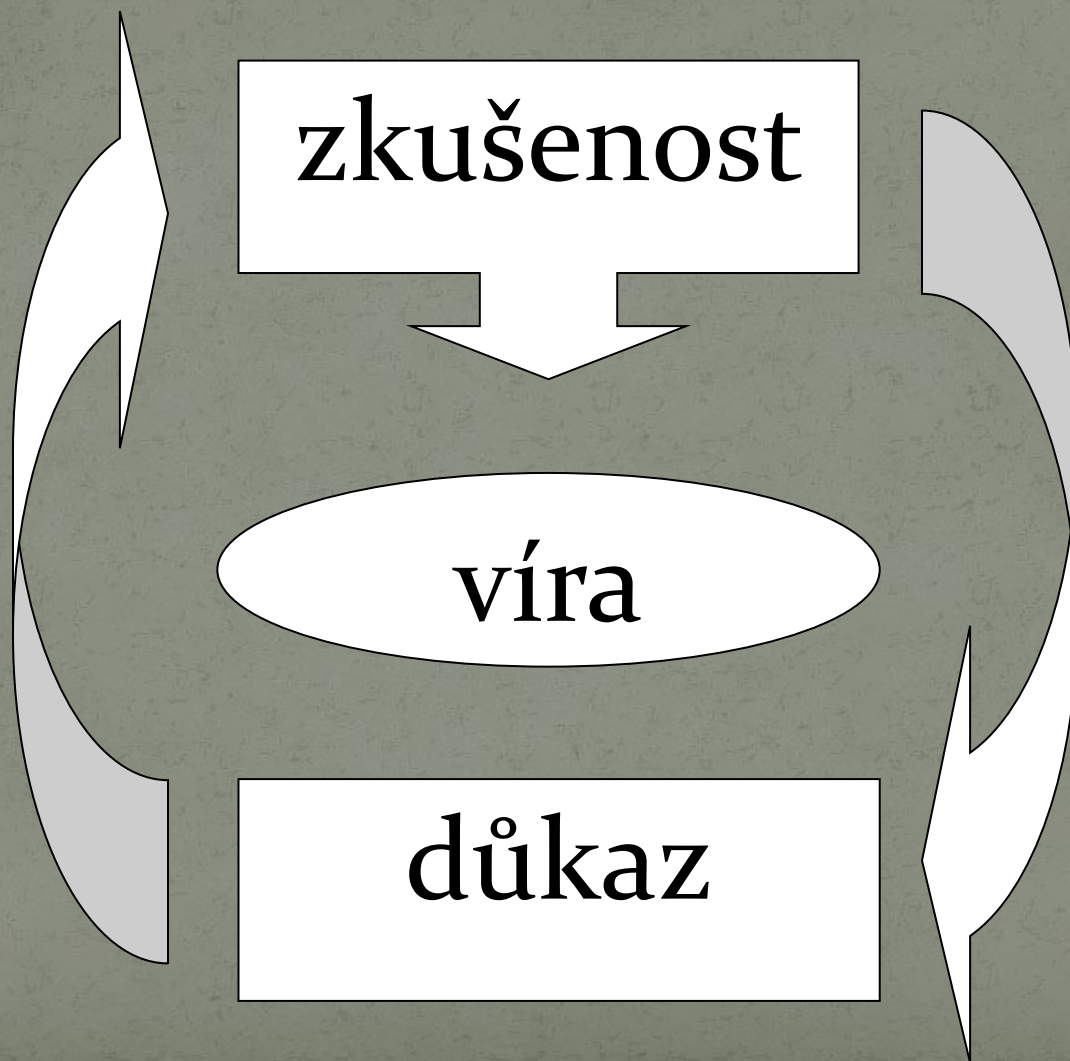
- V prehistorii nepřemýšlíme o výcviku. Přežití bylo založené na osobní zkušenosti (i náhodě)
- Výcvik založený na víře
  - zejména v kulturách s vertikální sociální strukturou. Informace předává formálně stanovená osoba, dědic.
- Výcvik založený na zkušenosti
  - v otevřenějších kulturách, informace předává nejzkušenější osoba bez ohledu na původ
- Výcvik založený na důkazech
  - Současný trend a potřeba v demokratické společnosti

# Výcvik založený na víře





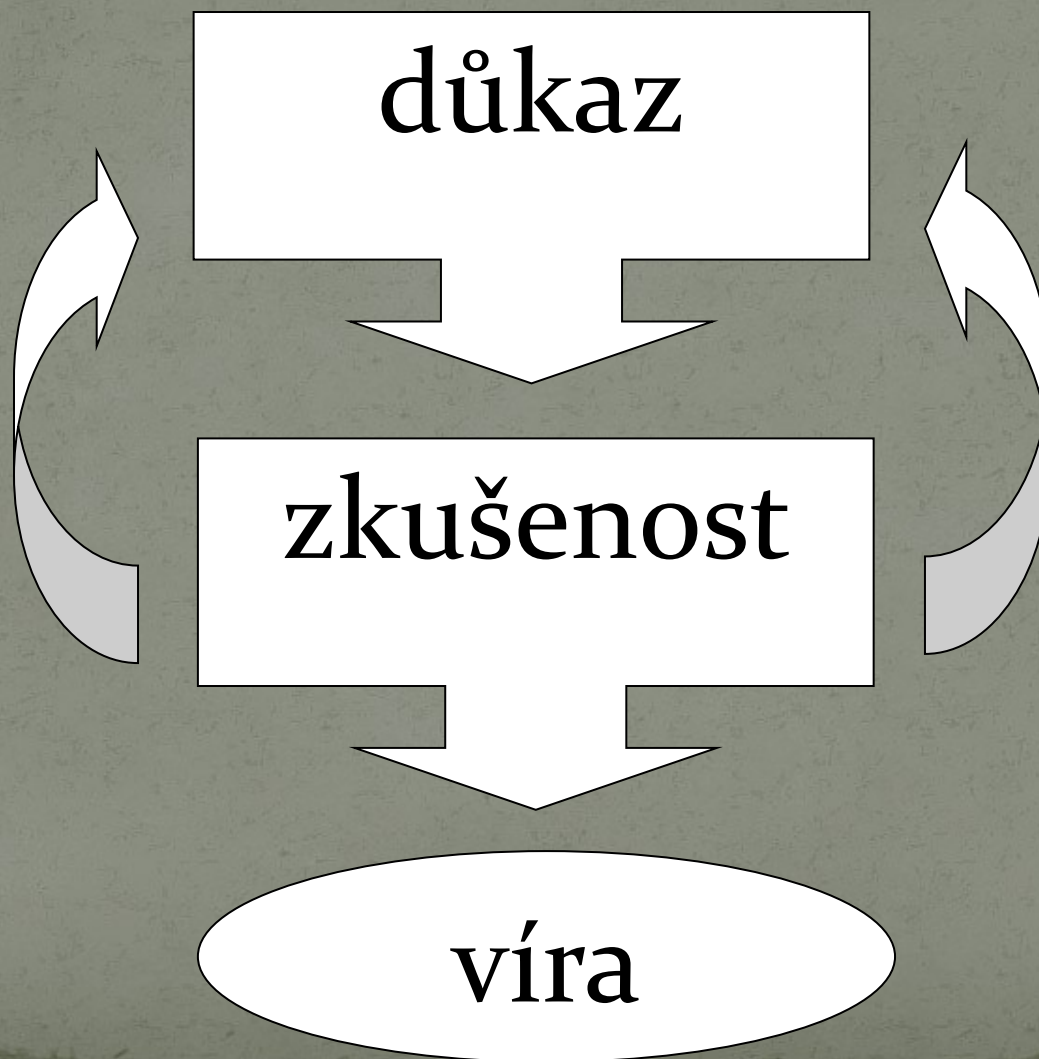
# Výcvik založený na zkušenosti



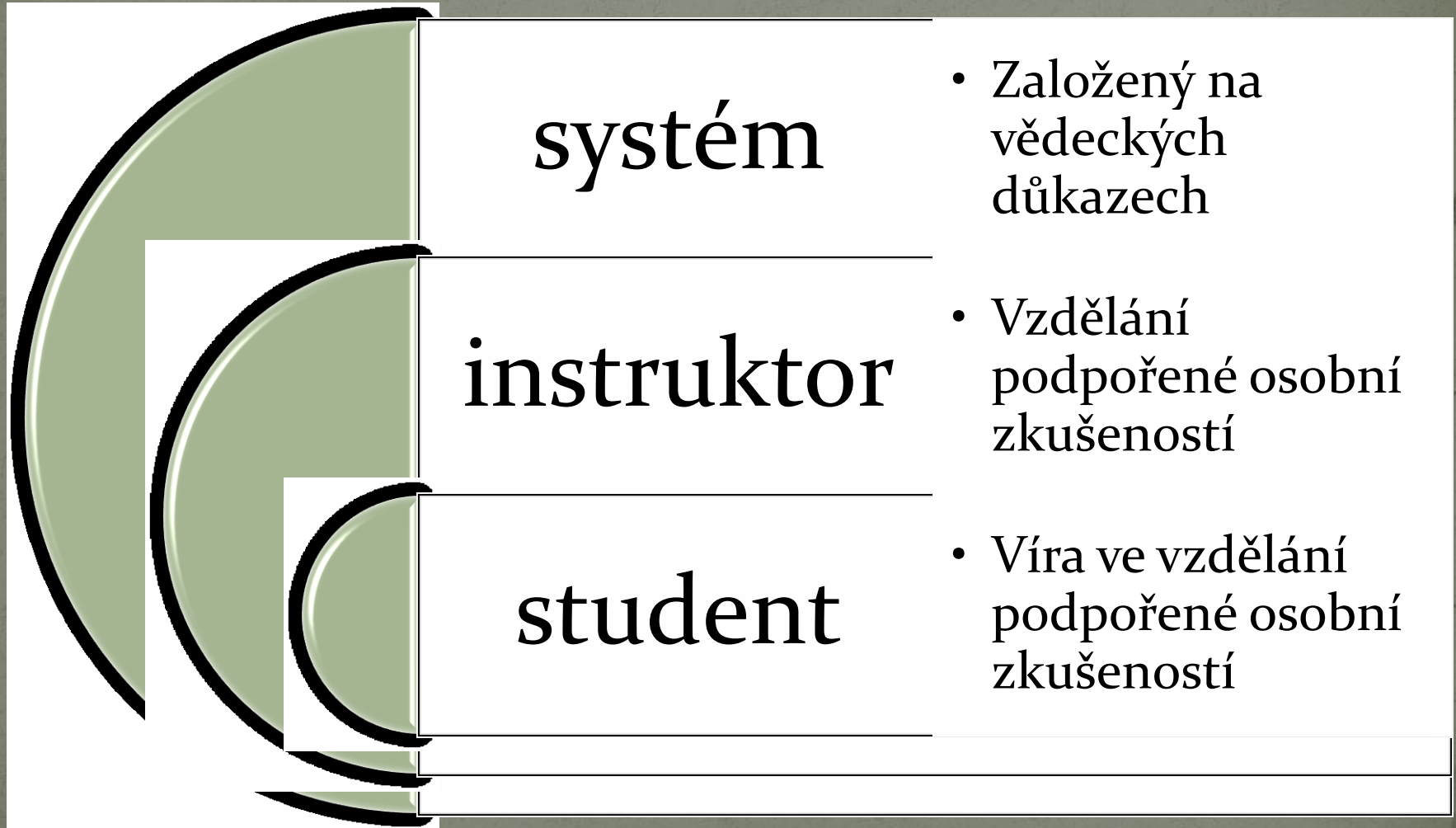
# Komponenty výcviku

- Teoretická příprava
- Kondiční příprava
- Technická příprava
- Praktická aplikace
- Řešení modelových situací
  - hraní rolí, přehrávání scénářů zasazených v širším kontextu
  - rozvoj řízení stresu
  - možnost mnoha alternativních řešení
  - rozvíjení schopnosti pozorovat, orientovat se, rozhodnout se a konat

# Výcvik založený na vědeckých důkazech



# Interakční schéma systém – instruktor – student z pohledu filozofie výcviku



# Vývoj teorie sebeobrany v Česku do 2. sv.v.

- Sokolský zápas a šerm – byli blízko k sebeobraně, ne však sebeobranou
- 1907-1910 – džúdžucu/džúdó (F. Smotlacha, Vysokoškolský sport Praha)
- 1936 - Československý svaz Jiu-Jitsu
  
- VARY, E. *Jiu-jitsu. Umění japonské sebeobrany a tělesného zocelení*. Praha : SFINX, 1919.
- VARY, E., JAHELKA, J. *Jiu – jitsu. Umění japonské sebeobrany a tělesného zocelení. Box*. Praha : SFINX, 1921.
- MIKOLÁŠEK, V. *Jiu – jitsu. Khiha pro ty, kdož se chtějí státí nepřemožitelnými*. Brno : Moravské nakladatelství, 1932.
- ZÁBOJ, O. *Úpoly. Tělesná výchova mládeže*. 1937, ročník 8, č. 2.
- MNO *Boj zblízka. Sebeobrana*. Praha : Ministerstvo národní obrany, 1938.

# Vývoj teorie sebeobran v Česku

## po 2. SV.V.

- V poválečných letech počátek rozlišování džúdzucu (=sebeobrana) a džúdó (=sportovní zápas)
- Šíma a Krákora – teorie tří stupňů bolesti
- Vyčlenění sebeobran jako samostatné třídy v sokolské soustavě:
  - **Úpoly**
    - Odpory, přetlaky, přetahy
    - Zvedání a nošení břemen
    - Potyky a zápas
    - Rohování
    - Sebeobrana
  - **Šerm**
    - Končířem
    - Šavlí
    - Kordem

- ŠÍMA, F., KRÁKORA, B. *Džiu – džitsu*. Praha : Jaroslav Tožička, 1944
- SLÍPKA, H., J. *Umíte se bránit? Zápas jiu – jitsu*. Praha : YMCA, 1947
- MRÁČEK, V. *Jiu – jitsu : Sebeobrana. Část I. Plzeň : Západočeská oblast Junáka, 1947*
- JIRSÁK, Z., KUKLA, J., ŠERÝ, V. *Cvičení úpolnická a šerm. Příručka pro cvičitele 7. díl*. Praha : Tělocvičná jednota Sokol, 1948

# Vývoj teorie sebeobranu v Česku

po 2. sv.v.

- Publikace podle zaměření na specifickou cílovou skupinu:
  - populárně naučné – určené pro laickou veřejnost
  - odborně profesní – určené pro odborníky v různých oblastech (policie, armáda aj.)
  - pedagogické – určené pro vzdělávání učitelů škol různých stupňů
- 
- Publikace podle prostředků, kterými byly cíle výcviku sebeobranu naplňovány:
  - aplikace konkrétního úpolového sportu do sebeobranu
  - kombinace různých úpolových sportů do sebeobranu
  - vytváření vlastního sebeobranného systému

# Vývoj teorie sebeobranu v Česku

po 2. sv.v.

- Aplikace konkrétního úpolového sportu do sebeobranu
  - Pojem sebeobrana byl i díky této literatuře chápan širokou veřejností jako soustava džudistických chvatů nebo triků
  - Zrůbek (1946), Mráček (1947), Matras (1956, 1957a, 1957b, 1957c, 1958, 1959, 1965, 1968), Šíma, Krákora (1957), Lebeda (1961, 1979, 1984), Lorenz, Kitayama (1963), Mašín, Zrůbek (1966), Mašín, Tůma (1969)



# Vývoj teorie sebeobranu v Česku

po 2. sv.v.

- Kombinace různých úpolových sportů do sebeobranu
- Levský (1966, 1968, 1969, 1970) – džúdó, sambo, karate
- Náchodský a Honzík (1987), Z. Náchodský (1992, 1993, 2006) – osobní i profesní sebeobrana, právní, taktické, technické a psychologické stránky sebeobranu
- I. Fojtík (1984, 1990, 1994,...) – kompilace, zaměření pro TV
- Zelenaj (1992, 1993), Konečný (2000), Mádl (2000), Polák (1995, 2005), Novák (2007), Vágner, (2008), Havel (1995), Cibulka a Schovanec (1999, 2000)

# Vývoj teorie sebeobranu v Česku

po 2. sv.v.

- vytváření vlastního sebeobranného systému
  - Novák, Špička, 1966, 1973, Špička, Novák, 1969, 1971, Müller, Belšán, Špička, Novák, 1973, Jindřich, Müller, 1980
  - „úpolové sporty jsou pro přípravu k sebeobraně nevhodné a to z taktických i technických důvodů“
- Československá škola karate (české karate)
- 1971 – brana
- 1980 alogodika
  - teoretická i praktická nauka o řešení úkorných situací. Úkorná situace je přechodný anebo trvalý stav, ve kterém vzniká nebo trvá nějaká újma bytí

# Vývoj teorie sebeobraný v Česku po 2. sv.v. (Špička, Novák)

- Úkorné situace
  - Kolizní (interakce cílů jednoho subjektu)
  - Konfliktní (interakce cílů dvou, nebo více subjektů)
- Alogodika
  - sopnologie
  - technodika
  - magiologie
- sindefendologie – nauka o sebeobraně
- batalagologie – nauka o bojových akcích
- sinprotektologie – nauka o sebeochraně

# Vývoj teorie sebeobranu v Česku po 2. sv.v. (Špička, Novák)

- Pokud v interakci jednotlivce s ostatními lidmi nemohou být cíle jednotlivců splněny současně, vytvářejí:
- **situace konfliktní**
  - **situace disputativní**, při řešení není nutné použít násilí,
  - **situace, při jejichž řešení je nutné použít násilí :**
    - **situace sebeochranné** - nevyžadují použití krajních forem násilí)
    - **situace sebeobranné** - u nichž jsou cíle jedince - obránce - natolik eticky a společensky závažné, že to ospravedlňuje použití krajních forem násilí

# Vývoj teorie sebeobranany v Česku po 2. sv.v. (Špička, Novák)

- **Principy obrany v sindefendologii**
  - **Princip práva na obranu**
  - **Princip spolehlivosti obrany**
  - **Princip odpovědnosti útočníka**
- **teorie boje** každý bojový (úpolový) systém používá jednu ze čtyřech teorií obrany:
  - **kvazisignální**
  - **multisignální** (<http://www.skola-sebeobranany.cz>)
  - **monosignální**
  - **antisignální** (Antisignální bojovník vítězí ne spočínutím na technických a taktických prostředcích sebeobranany, nýbrž naprostou disformací sebe: když je naprosto nezávislý na nebytí smrti a bytí života, v mžiku totální antisignální identifikace antisignálního subjektu a antisignální emerse soupeře, v mžiku frikce nebrzděného výtrysku (naprosto sonomní) antisignální energie.)

# Vývoj teorie sebeobraný v Česku po 2. sv.v. (Špička, Novák)

- Sebeobranné situace:
  - Střetný boj (oba bojující považují situaci za sebeobrannou)
  - Přepad
    - přepad ze zálohy (soupeř neví o obráncově přítomnosti)
    - situační přepad (soupeř ví o obráncově přítomnosti, situaci však nepovažuje za sebeobrannou)
- Výcvik v sebeobraně
  - **minimalistický** (získání převahy nad laikem)
  - **maximalistický** (získání převahy nad odborníkem)

# Vývoj teorie sebeobranu v Česku po 2. sv.v. (Špička, Novák)

- Výhrady
  - Nedostatečná zkušenostní východiska
  - Nedostatečný (žádný) výzkum jiných teorií sebeobranu, nebo teorií bojových umění
  - Složitý systém i terminologie
  - Systém není životaschopný, v současnosti již není živý
  - Gendrový determinismus („Je třeba vědět, že Brana je extrémně tvrdá škola sebeobranu, a tudíž jakožto cesta k sebeobraně pro ženy nemožná. Pro účinné a spolehlivé řešení sebeobraných situací žena nemá postačující odolnost tělesnou, a už vůbec ne psychickou, a z její přirozenosti plyne, že ji ani nemůže získat.“)
  - Vykazují některé znaky sektářství (klub Alogodos)

# Teorie sebeobranu: džúódó

- Vzniklo jako eklektický systém reagující na aktuální požadavky v Japonsku na konci 19. století
- Cíle
  - **renšindó** – tělesná výchova, fyzický rozvoj
  - **šušinhó** – mravní výchova, psychický rozvoj
  - **šóbuho** – branná výchova, sebeobrana



# Teorie sebeobranany: džúdó

- Technická východiska
  - Pečlivý výběr a vývoj efektivních technik
    - Údery, hody, znehybnění
- Každý fyzický trénink má být užitelný
  - Údery a kopy jako „zdravotní gymnastika“ v Seirjoku zenjó kjokumin taiku no kata
- Preference boje v postoji (ne na zemi)
  - První džudisté na zemi prohrávali, stejné preference jsou i v současných pravidlech džúdó
- Návuk musí probíhat prostřednictvím volného boje
  - Randori vs kata
- Úprava cvičebního úboru směrem k západní módě
  - Úprava (prodloužení) kalhot a rukávů

# Teorie sebeobranu: džúdó

- Seirjoku zenjó kjokumin taiku no kata
  - tandoku renšú, samostatná cvičení bez partnera
  - sotai renšú, cvičení s partnerem
    - kime šiki, rychlost a rozhodnost pohybu
    - džú šiki, uvolněnost a přizpůsobivost pohybu

# Teorie sebeobranu: džúódó

- Šinken šobu no kata
  - **Kime no kata** (obrana proti úchopům, úderům, kopům, noži a meči)
    - Idori
    - Tači dori
  - **Gošin džucu no kata** (1956, obrana proti úchopům, úderům, kopům, noži, tyči, pistoli)
    - Tóšu no bu
    - Buki no bu
  - Z didaktického hlediska se pracuje ve tři vzdálenostech:
    - Kontaktní (úchopy)
    - Krátká (úderu, kopy)
    - Dlouhá (zbraně)

# Teorie sebeobrany: karate

- Nemá samostatně rozvinutou teorii sebeobrany, historicky nemělo jiný cíl
- V současnosti je známých mnoho různých škol, které se i v teorii liší
- Z historických důvodů se preferuje vítězství jediným úderem (tj. technikou)
- Části těla jsou zbraní

# Teorie sebeobraný: aikidó

- Aikidó nevzniklo jako sebeobranný systém
- Principy pohybu a taktiky je možné aplikovat v sebeobraně, je však těžké vyčlenit je od jiných principů:
  - Centralizace (sebe sama i vzhledem k partnerovi)
  - Aktivita (neustálý pohyb, nečeká se na útok)
  - Práce s principy kjó a džicu (především pomocí atemi)
  - Práce s jednotlivcem, jako se skupinou útočníků
  - Orenai te – princip neohnutelné paže
  - ...

# Taktické principy v japonských bojových uměních

- Súki
- Šikaku
- Bojové umění jako heihó
- Omote/ura
- Sen (iniciativa)
  - Sen no sen: obrana (útok je již dokonán) - protiútok
  - Go no sen: protiútok (obrana v průběhu útoku)
  - Sen sen no sen: útok (obrana v době iniciace útoku)

# Definice sebeobrany

- Nemáme ustálenou definici sebeobrany
- V různých kulturách může být chápána rozdílně
  - Sebeobrana, sebeochrana, nutná obrana
  - Self-defense, Self-protection, Self-preservation
- Není známá žádná syntetická teorie sebeobrany, můžeme sledovat různé systémy, metody

# Některé z vlivných systémů sebeobraný

- Faktory získání vlivu:
  - Efektivita, funkčnost systémů a všech (většiny) jeho prvků
  - Marketing
    - Marketing produktu samotného
    - Marketing instruktora, zakladatele
    - Marketing následných produktů
  - Politické rozhodnutí
  - Atd.



# Evoluční princip systémů sebeobran

- Systémy sebeobran se chovají jako živé organizmy, sledujeme jejich:
  - Vznik a raný vývoj
  - Rozmnožování (vznik nových klubů, poboček, ...)
  - Expanze
  - Vytlačování jiných systémů (druhov
  - Přizpůsobování novým podmínkám (např. v jiných kulturách)
  - Mutace (vznik nových forem)
  - Zánik některých mutací (nebo i všech)
  - Míchání systémů (tj. „mezidruhov
  - Atd.

# Teorie O.O.D.A.

- **Observe**
  - pozorovat
- **Orient**
  - Orientovat se
- **Decide**
  - Rozhodnout se
- **Act**
  - Konat

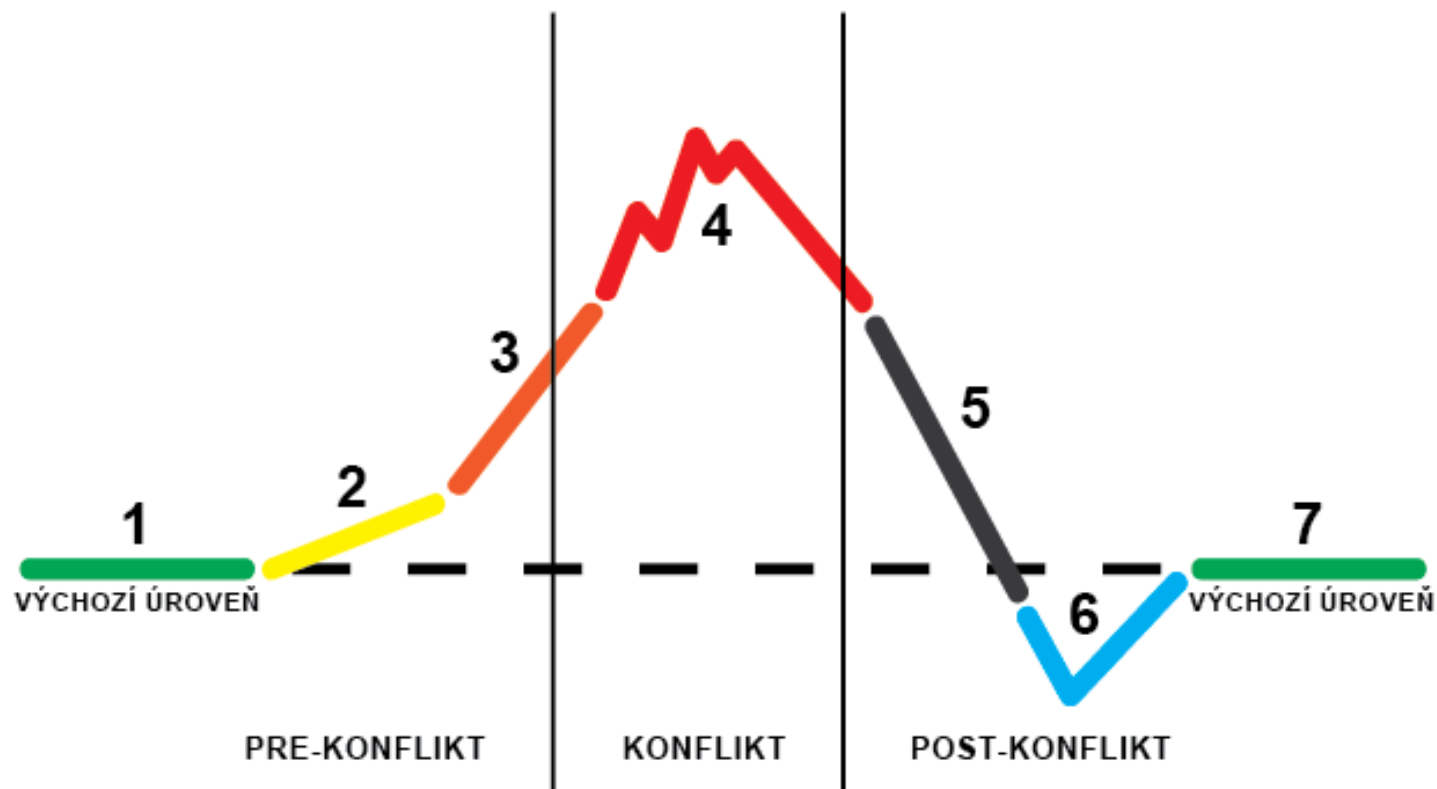
# Cyklus konfliktu



- Fáze: pre-konflikt      konflikt      post-konflikt

# CYKLUS KONFLIKTU

PRO OSOBNÍ SEBEOBRANU PODLE JIMA WAGNERA



1. **Vzdělání:** Znalostní oblast (příprava na konflikt pomocí tréninku)
2. **Iniciace:** Událost, která je příčinou konfliktu (podnět ke konfliktu)
3. **Eskalace:** Rychlý nebo postupný nárůst nebezpečí (příznaky konfliktu)
4. **Konfrontace:** Použití síly (viz Žebřík použití síly)
5. **Stabilizace:** Únik nebo zadržení pachatele, první pomoc, kontaktování policie
6. **Normalizace:** Případná hospitalizace, posouzení, soudní spor
7. **Evaluce:** Vyhodnocení situace, ponaučení ze zkušenosti, úprava tréninku

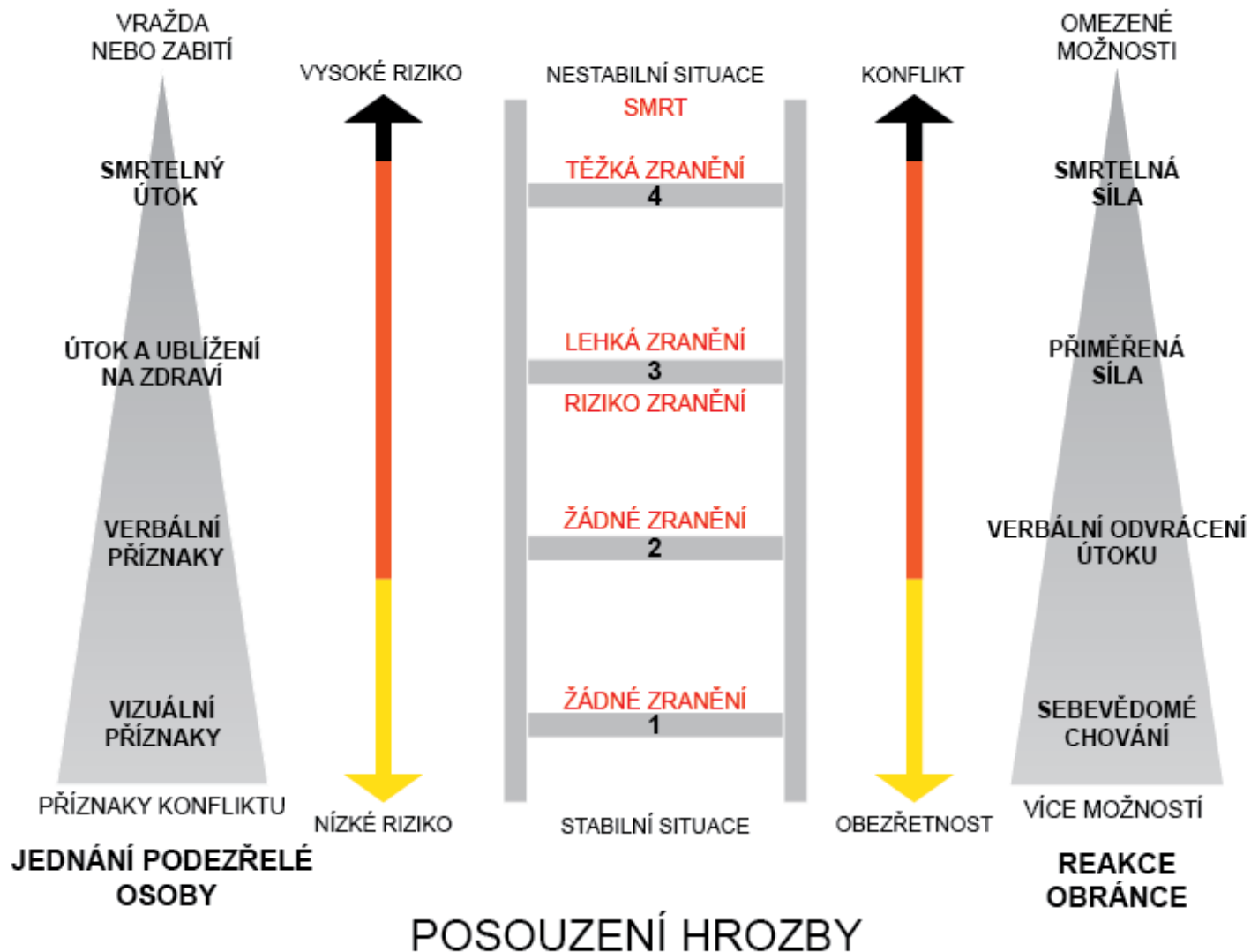
# Cyklus konfliktu

- **Prekonflikt** [\(příklad\)](#)
  - **Vzdělání** – znalostní doména (příprava pro konflikt)
  - **Iniciace** – podnět, který je příčinou konfliktu
  - **Eskalace** – zvyšování nebezpečí
- **Konflikt**
  - **Konfrontace** - použití síly (tzv. žebřík použití síly)
- **Postkonflikt**
  - **Stabilizace** – únik/zadržení útočníka/první pomoc/kontakt s policií
  - **Normalizace** – hospitalizace, kontemplace, trestní řízení
  - **Evaluace** – poučení se ze zkušeností, pokrok v tréninku

# Prekonflikt

- Preventivní jednání
  - Být psychicky i tělesně připraven
  - Vytvořit podmínky pro případnou obranu
    - Prostor
    - Čas
    - Lidé
- Komunikace
  - Asertivní
  - Přiměřená situaci
- Vnímání možného nebezpečí a jeho eskalace

# ŽEBŘÍK POUŽITÍ SÍLY PRO OSOBNÍ SEBEOBRANU PODLE JIMA WAGNERA



**Smrtelná síla:** Jakákoliv síla, která pravděpodobně způsobí smrt nebo vážná zranění

**Přiměřená síla:** Stupeň síly odpovídající přiměřenému a racionálnímu jednání osoby v dané situaci

**Verbální odvrácení útoku:** Slova nebo naopak mlčení použité pro zklidnění situace místo jejího eskalování

**Sebevědomé chování:** Fyzický vzhled vypovídající o sebevědomí a odhodlání

**Posouzení hrozby:** Předvídání pravděpodobného vývoje konfliktu dříve než nastane (na všech úrovních)

# Postkonflikt

- **Stabilizace**

- Co považujeme za fyzické vyřešení konfliktu?
  - Únik
  - Zadržení útočníka
- První pomoc (obránce i útočník)
- Kontakt s policií a/nebo dalšími institucemi a jednotlivci (učitel)

- **Normalizace**

- Hospitalizace (nepodceňovat i malá/skrytá zranění, i vzhledem k další trestně-právní odpovědnosti)
- Kontemplace (vyrovnání se s situací, pomoc psychologa, Bílý kruh bezpečí apod.)
- Trestní řízení (výpověď, svědci, důkazný materiál (foto, video))

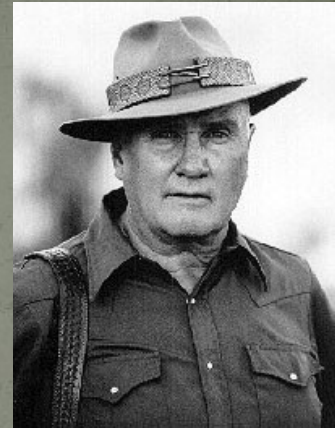
- **Evaluace** – poučení se ze zkušeností, pokrok v tréninku

- Zpětná vazba pro další trénink
- Uvědomění si všech podmínek vedoucích k úspěchu/neúspěchu
- Uvědomění si možných chyb v prekonfliktní fázi: co dělat, aby se příště ve stejných podmínkách nestala konfliktní



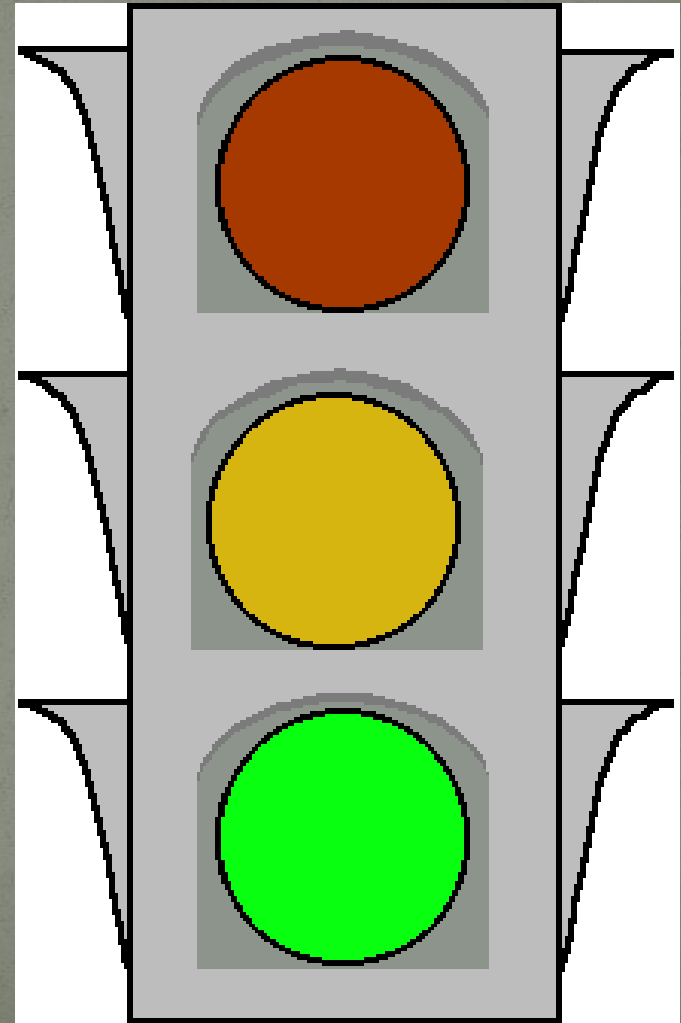
# Cooprova barevná škála

- Jeff Cooper (<http://jeffcooperfoundation.org/news/>)
  - Cooper, Jeff, Principles of Personal Defense, Paladin Press, ISBN 978-0873644976
- **Bojové stavy – Cooprova barevná škála (color code, states of awareness)**
- **White** - Unaware and unprepared. If attacked in Condition White, the only thing that may save you is the inadequacy or ineptitude of your attacker. When confronted by something nasty, your reaction will probably be "Oh my God! This can't be happening to me."
- **Yellow** - Relaxed alert. No specific threat situation. Your mindset is that "today could be the day I may have to defend myself." You are simply aware that the world is a potentially unfriendly place and that you are prepared to defend yourself, if necessary. You use your eyes and ears, and realize that "I may have to SHOOT today." You don't have to be armed in this state, but if you are armed you should be in Condition Yellow. You should always be in Yellow whenever you are in unfamiliar surroundings or among people you don't know. You can remain in Yellow for long periods, as long as you are able to "Watch your six." (In aviation 12 o'clock refers to the direction in front of the aircraft's nose. Six o'clock is the blind spot behind the pilot.) In Yellow, you are "taking in" surrounding information in a relaxed but alert manner, like a continuous 360 degree radar sweep. As Cooper put it, "I might have to shoot."
- **Orange** - Specific alert. Something is not quite right and has gotten your attention. Your radar has picked up a specific alert. You shift your primary focus to determine if there is a threat (but you do not drop your six). Your mindset shifts to "I may have to shoot HIM today," focusing on the specific target which has caused the escalation in alert status. In Condition Orange, you set a mental trigger: "If that goblin does 'x', I will need to stop him." Your pistol usually remains holstered in this state. Staying in Orange can be a bit of a mental strain, but you can stay in it for as long as you need to. If the threat proves to be nothing, you shift back to Condition Yellow.
- **Red** - Condition Red is fight. Your mental trigger (established back in Condition Orange) has been tripped. If "X" happens I will shoot that person.



# Postup řešení sebeobránné situace – princip semaforu (neplést si s Cooprovou škálou)

- STOP – NEBEZPEČÍ
- PŘIPRAV SE – BRAŇ SE
- BĚŽ - UTEČ



# Podmínky tréninku

- Nikdy nemůžeme uvažovat o zobecnění útočníka
  - Prekonfliktní fáze – verbální faktor, nonverbální faktor
  - Fáze cvičení – realistický začátek, provedení techniky, smysluplný výsledek
  - Ponoření (immerse) do konfliktu
  - Využití scénářů (modelové situace)
  - Prostor výcviku, vybavení
  - Instruktor a osoby (herci) podílející se na výcviku

# Strategický plán

- Hrozby
- Trasy
- Místa
- Čas
- Osoby
- Zbraně
- Produkce
- Komunikace
- Intoxikace
- Vlastní chování a jednání

# Posouzení hrozby

- Různé druhy násilí
  - fyzický útok (různé motivy)
  - loupežné přepadení (hrozba nebo použití násilí)
  - sexuálně motivovaný útok
  - znásilnění
  - šikana
  - rvačka
  - stalking (nebezpečné pronásledování)
  - psychické obtěžování, vydírání
  - domácí násilí

# Potenciálně nebezpečné situace

- Příklady:
  - Mnoho lidí v uzavřeném prostoru
  - Stres v dopravě
  - Bránění vlastního území
  - Antagonistické skupiny lidí
  - Žárlivost
  - Pracoviště
  - Opuštěná místa

# Okolnosti vedoucí k násilí

- Příklady
  - teritoriální jednání (včetně chování v dopravě), machistické jednání
  - přetížení způsobené stresem nebo konflikty v rodině nebo na pracovišti
  - nedostatek tolerance vůči ostatním (např. etnická nebo náboženská intolerance)
  - chybný úsudek ostatních, předsudky, rasismus
  - zklamání z očekávání (také v partnerském vztahu)
  - pocit méněcennosti, nespokojenost
  - vysoce agresivní potenciál, např. každodenní iritací, frustrací, závistí, vztekem a potřebě ventilovat emoce (funkce záklopky)
  - vzrůstající sklon k násilí díky sledováním pořadů (TV, video) s násilným obsahem
  - vytvoření vlastních limitů (např. anti-autoritativní výchova)
  - zkreslené vnímání díky zneužití drog a alkoholu
  - řeč těla, která zvyšuje agresivitu (nonverbální komunikace), např. široký postoj, založené paže, ruce v bok
  - zraněná pýcha a pocit přezírání (urážky, potupa)

# Definice sebeobrany

- příprava na obranu (trénink)
- proces obrany (výkon)
- konkrétní obranná činnost (výsledek)



# Základní faktory střetnutí

- Psychologický
- Technický
- Taktický
- Kondiční
  
- Vedlejší faktory (příklady):
  - Oblečení
  - obutí
  - klimatické podmínky
  - prostorové podmínky
  - profil terénu
  - použité zbraně
  - divácká kulisa
  - osobnost protivníka

# Načasování obrany

- Obrana útokem (před útokem)
    - Preventivní útok (preemptive attack)
  - Obrana protiútokem (během útoku)
  - Obrana následným útokem (obrana po útoku)
- 
- Všimněme si soulad s tradiční strategií v bojových uměních
  - Právní a etické aspekty načasování obrany

# Technické prostředky v sebeobraně

- Beze zbraně
- Se zbraní
  
- Rozdělení technických prostředků je pouze teoretické, v sebeobraně používáme ty prostředky, které jsou vzhledem k situaci nejefektivnější

# Techniky beze zbraně

- střehy (polohy připravenosti k boji)
- změny střehů (přechody mezi polohami připravenosti k boji)
- přemístění (suny, kroky, chůze, běh)
- úhyby (manévrování tělem)
- kryty (bloky proti útočným technikám)
- údery (útočné techniky pažemi)
- kopy (útočné techniky nohama)
- páky (uvedení kloubních spojení do nefyziologických poloh)
- úchopy (útok sevřením ruky za části těla nebo oděvu)
- objetí (navázání kontaktu sevřením paže nebo paží kolem těla nebo jeho částí)
- držení (blokování protivníka tak, že nemůže změnit polohu)
- hody (vychýlení s následným pádem protivníka na zem)
- pády (pádová technika)
- strhy (vychýlení a hod protivníka na zem pomocí vlastního pádu)
- podmetry (narušení protivníkovi stability podražením nohou s následným pádem)
- tlaky (použití částí těla k působení silou na citlivá místa těla protivníka)
- kousání (použití stisku zubů ke způsobení bolesti nebo zranění)
- trhání (trhání měkkých tkání)
- aj.

# Techniky se zbraněmi

- Úpolové – použití zbraně v přímém kontaktu
  - připravené (teleskopický obušek, hůl, nůž, boxer, paralyzér aj.)
  - improvizované (klíče, tužka, hřeben, rtěnka, láhev, sklenice, židle aj.)
- Neúpolové – použití zbraně bezkontaktně na větší vzdálenost
  - nesmrtící (slzný sprej, tekutá střela, taser aj.)
  - smrtící (krátká střelná zbraň, dlouhá střelná zbraň)

# Střeh

- účelnost (střeh vyhovuje potřebám situace – viz skrytý, obranný, bojový střeh)
- stabilita (střeh je stabilní, hmotnost těla je rovnoměrně rozložena, kolena uvolněně pokrčená)
- pohyblivost (střeh umožňuje rychlé změny poloh a přemístění do všech stran)
- funkčnost (střeh je plně funkční pro navazující obranné i útočné akce)
- přirozenost (střeh je pro obránce snadno vykonatelný a přirozený, musí být přizpůsoben jeho individuálním možnostem)
- faktor psychologický (střeh dodává obránci jistotu, pocit stability a bezpečí; na útočníka střeh musí působit podle účelu, za kterým ho obránce zvolit – obranný pro deeskalaci násilí, bojový pro zastrašení apod.)

# Střeh

- Podle funkce
  - skrytý střeh
  - obranný střeh
  - bojový střeh
- Podle polohy
  - střeh v postoji
  - střeh v kleku
  - střeh v sedu
  - střeh v lehu

# Střeh

- Podle laterality
  - pravý střeh
  - levý střeh
- Podle úrovně
  - vysoký
  - střední
  - nízký



# Vzdálenost v sebeobraně

- dlouhá vzdálenost
- střední vzdálenost
- krátká vzdálenost
- kontaktní vzdálenost

# Fáze obrany

- Navázání kontaktu
  - Vytvoření kontrolované situace vstoupením do útoku (spear, shield, pensador, ...)
- Eliminace útoku a útočníka
- Kontrola
  - Únik
  - Fyzická kontrola

# Právní aspekty sebeobrany

- nutná obrana
- krajní nouze
- oprávněné použití zbraně

# Právní aspekty sebeobrany

- § 28
- *Krajní nouze*
- *(1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem, není trestným činem.*
- *(2) Nejde o krajní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil, anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen je snášet.*
- § 29
- *Nutná obrana*
- *(1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajícím útokem na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem.*
- *(2) Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.*
- § 32
- *Oprávněné použití zbraně*
- *Trestný čin nespáchá, kdo použije zbraně v mezích stanovených jiným právním předpisem.*

# Právní aspekty sebeobrany

- Podmínky pro jednání v nutné obraně
  - Někdo (tedy kdokoliv) odvrací útok člověka.
  - Jedná se o útok na zájem chráněný trestním zákonem.
  - Útok přímo hrozí nebo trvá.
  - Obrana není zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.
- útok můžeme odvracet holýma rukama, použitím předmětu, anebo také zvířete
- obrana proti útočníkovi může směřovat přímo nebo nepřímo (např. odvrácení útoku zničením nástroje, jehož útočník k útoku použil)
- obrana musí směřovat proti útočníkovi
- je-li však útočníků více, může obrana směřovat proti kterémukoliv z nich, nikoliv jen proti hlavnímu útočníkovi
- každý je oprávněn odvrátit útok, i když sám útokem dotčen není, neboť k nutné obraně je oprávněn kdokoliv; nutnou obranou lze tedy hájit nejen zájmy vlastní, ale i zájmy jiného (tzv. pomoc v nutné obraně)

ÚTOK

HROZÍ

NASTÁVÁ

ÚTOK TRVÁ

ÚTOK SKONČIL

ČINNOST ÚTOČNÍKA

EXCES

N U T N Á

O B R A N A

EXCES

ČINNOST OBRÁNCE



# Výcvik sebeobrany

- Jak dlouho trvá naučit se sebeobranu?

# Fáze výcviku (Miller)

1. Dlouho před možným útokem  
Poznatky o legitimitě boje, morálka, sociální normy, ...
2. Před útokem  
Prevence, chování, znalost prostředí (vnějšího i vnitřního), komunikace, ...
3. Operativní podmiňování  
Technická a kondiční příprava, odpovědi na fyzický útok
4. Prolomení ledu  
Psychologická příprava, zlatý okamžik, killer instinct, predator thinking
5. Boj  
Sparring, cvičný boj, modelové situace
6. Po boji  
První pomoc, odpovědnost (právní, morální, ...), emoce, ...



# Studijní materiály

- Původní české práce o sebeobraně
- Dostupné překlady o sebeobraně
- Relevantní elektronické zdroje
- Seminární práce
- Elportál MU