

DIDAKTICKÁ TECHNIKA V SEBEOBRANĚ

Michal Vít

OSNOVA

- 1. Vymezení pojmu didaktická technika
- 2. Rozdělení didaktické techniky v sebeobraně
- 3. Morfologie ochranného obleku High Gear
- 4. Používání a údržba ochranného obleku High Gear
- 5. Didaktická omezení použití ochranného obleku High Gear
- 6. Bezpečnostní zásady používání ochranného obleku High Gear
- 7. Morfologie cvičného elektrického nože Shock Knife
- 8. Používání a údržba cvičného elektrického nože Shock Knife
- 9. Didaktická omezení použití cvičného elektrického nože Shock Knife
- 10. Bezpečnostní zásady používání cvičného elektrického nože Shock Knife
- 11. Statický trénink s didaktickou technikou
- 12. Dynamický trénink s didaktickou technikou
- 13. Využití didaktické techniky v modelových situacích
- 14. Modelové sebeobránné situace

POŽADAVKY NA UKONČENÍ PŘEDMĚTU

Počet kreditů: 5

Metody hodnocení

- Teoretický test (on-line v IS)
- Semestrální projekt:
 - Rešerše konkrétní didaktické techniky (pomůcky) pro trénink sebeobrany
 - Detailní popis
 - Fotodokumentace
 - Odkazy
 - Cenová kalkulace pro tréninkovou skupinu
 - Návrh tréninkové jednotky v délce 90 min s využitím vybrané pomůcky, případně zapojení další didaktické techniky
 - Prezentace projektu ve formátu power point v MS Teams

POVINNÝ INFORMAČNÍ ZDROJ

- E-learning
- Jméno: visitor
- Heslo: p1l0t

DEFINICE DIDAKTICKÉ TECHNIKY

- Pomůcky konstruované s pomocí různých materiálů (textil, plast, dřevo, kov aj.), založené na
 - mechanickém
 - chemickém
 - elektrickém
 - akustickém
 - vizuálním
 - principu, určené pro výuku sebeobranu.
-

ÚČEL POUŽITÍ DIDAKTICKÉ TECHNIKY

- Zvýšení názornosti
 - Dynamizace tréninku
 - Zvýšení bezpečnosti tréninku
 - Přiblížení skutečným podmínkám sebeobránné (bojové) situace
-

ROZDĚLENÍ DIDAKTICKÉ TECHNIKY

- Úderové aparáty
 - Cvičné zbraně
 - Úderové zbraně
 - Nesmrtící obranné prostředky
 - Makety
 - Cvičné elektrické zbraně
 - Ochranné obleky
 - Elektrická vesta
 - Ochranné pomůcky
 - Pomůcky pro maskování a stylizaci
 - Akustické, chemické a vizuální pomůcky
 - Ostatní pomůcky (předměty) pro stylizaci
-

ÚDEROVÉ APARÁTY

- lapy
- štíty
- odrážedce
- chrániče trupu
- závěsné pytle
- (kónusové) nástěnné aparáty
- závěsné hrušky
- figuríny (punch boy, bob apod.)
- házecí panák
- a další ...













CVIČNÉ ZBRANĚ

- Úderové zbraně
 - tyče (dřevěné, plastové, ratanové, bambusové aj)
 - obušky (obalené tlumící vrstvou, pěnové, aj.)
 - tonfa (obalené tlumící vrstvou, pěnové, aj.)
 - ...









NESMRTÍCÍ OBRANNÉ PROSTŘEDKY (CVIČNÝ SLZNÝ SPREJ)



CVIČNÉ ZBRANĚ

- Makety
 - střelných zbraní (plastové a gumové pistole, pušky aj.)
 - bodných a sečných zbraní (nože, meče, polní lopatka aj.)
 - ostatních zbraní (granát, cihla, basebolová pálka aj.)





























CVIČNÝ NŮŽ?













POMŮCKY PRO MASKOVÁNÍ A STYLIZACI

- Umělá krev
- Umělá zranění
- Figuríny
- Části lidského těla
- ...

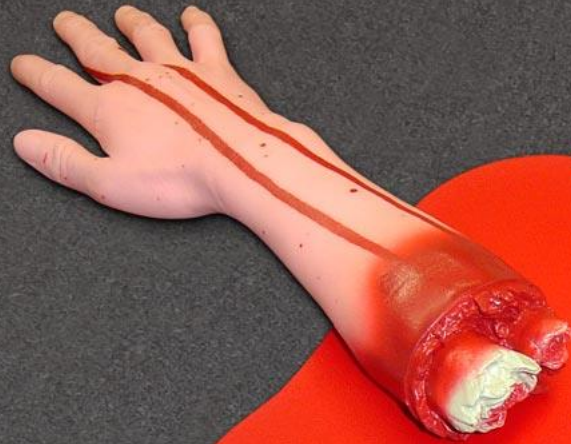




**BLOOD
MATS™**



Same scene
without
Blood Mats™



**BLOOD
MATS™**

**BODY
PARTS**





AKUSTICKÉ, CHEMICKÉ A VIZUÁLNÍ POMŮCKY

- Ozvučení
 - Píšťalka
 - Osobní alarmy/sirény
 - Kouřová clona
 - Světelní zdroje (reflektory, stroboskop, svítilny ...)
-

OSTATNÍ POMŮCKY (PŘEDMĚTY) PRO STYLIZACI

- Vybavení místností
- Speciálně upravené rekvizity (dveře, židle, stůl aj.)
- Předměty určené ke zničení
- Vše co souvisí s přípravou prostředí
- ...

MASO

- Řez
- Kousání

POMŮCKY PRO MASKOVÁNÍ A STYLIZACI

- [FX Blood](#)
- [Fake blood](#)

CVIČNÉ ELEKTRICKÉ ZBRANĚ

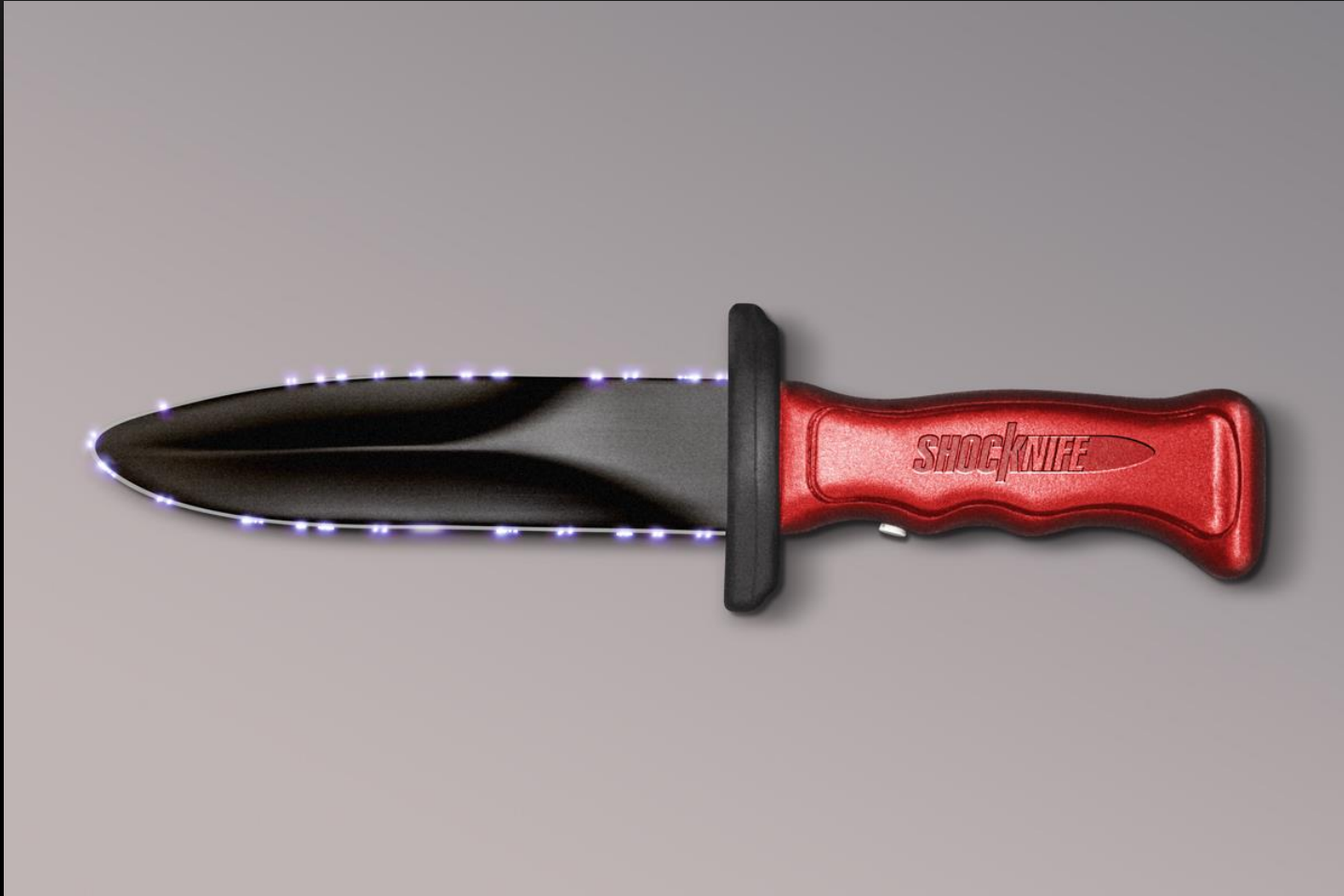
- Cvičné elektrické zbraně
 - L.E.D. knife
 - shockknife
 - laserové střelné zbraně

L.E.D. KNIFE

- <https://www.akustrike.com/mimic-electronic-led-training-knife/>



SHOCKNIFE





The SHOCKNIFE® SK-2

SHOCKNIFE - POPIS

- Délka: 283,3 mm
 - Šířka: 38,9 mm

 - Délka rukojeti: 114,3 mm
 - Délka ostří: 152,4 mm

 - Materiál: polycarbonat
 - Maximální napětí: 7,500 V
 - Proud: 0,00075 A
-

STUPNĚ NASTAVENÍ

- LOW RANGE (LOW) cca 2 puls/sec
- MEDIUM RANGE (MED) ↑
- HIGH RANGE (HI) ↑
- EXTREME SETTING (X) cca 120 puls/sec

ELEKTRICKÁ VESTA – STRESS VEST

- StressVest™ is the world's first non projectile, force on force, firearm tactical training system capable of creating stress through a pain penalty without fear of projectile injury for training Law Enforcement Officers and Military Soldiers. The system utilizes training firearm that fire a laser pulse which activates the StressVest™ when it strikes center mass. Depending on the setting, the vest will either deliver a vibration or a safe, localized shock to the abdomen.



© 2014 StressVest, Inc. All rights reserved. StressVest is a registered trademark of StressVest, Inc. in the United States and other countries. StressVest, Inc. is not responsible for any damage or injury caused by the use of this product. For more information, please visit www.stressvest.com.

STRESSVEST



PŘILBA

- Head butt

NÁMĚTY A INSPIRACE

- Zbraně
- Ochranné obleky
- Stylizační pomůcky
- Měřicí nástroje pro analýzu tréninku a výkonu v sebeobraně
 - Kamerové systémy s G-metrikou
 - Akcelerometrie
 - Měření biomarkerů stresu
 - Aj.

OCHRANNÉ POMŮCKY

- Brýle
- Límce
- Suspenzory
- Rukavice
- ...

**BIRDZ™ PROTECTIVE EYEWEAR
GOGGLES**



SHOCKNIFE™
SK-PNG PROTECTIVE NECK GEAR



OCHRANNÉ OBLEKY

- Bulletman
 - Redman
 - High gear
 - Kwon commando body armour
-

BULLETMAN



PREDATOR ARMOUR



PREDATOR ARMOUR

- Chráníč rozkroku: <https://www.youtube.com/watch?v=1Qo0IDRxI3k>
- Helma: <https://www.youtube.com/watch?v=VvzNsAZ5fPU>
- V akci: https://www.youtube.com/watch?v=DKe48R2K_a4

REDMAN



REDMAN



REDMAN

- <http://www.redmangear.com/>
- [Trénink s obuškem:](#)
- <https://www.youtube.com/watch?v=dDmKNf5dd6A>
- [Odolnost:](#)
- <https://www.youtube.com/watch?v=3yWpQpHmOvs>

HIGH GEAR



HIGH GEAR

- Promo:
- <https://www.youtube.com/watch?v=N3Pq76Ntipw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=aLxavcZc6dl>
- <https://speargear.myshopify.com/collections/high-gear>

- Flexibilita:
- https://www.youtube.com/watch?v=Ys_OaUtwPDc

KWON COMMANDO BODY ARMOUR



POUŽITÍ DT V TRÉNINKU SEBEOBRANY

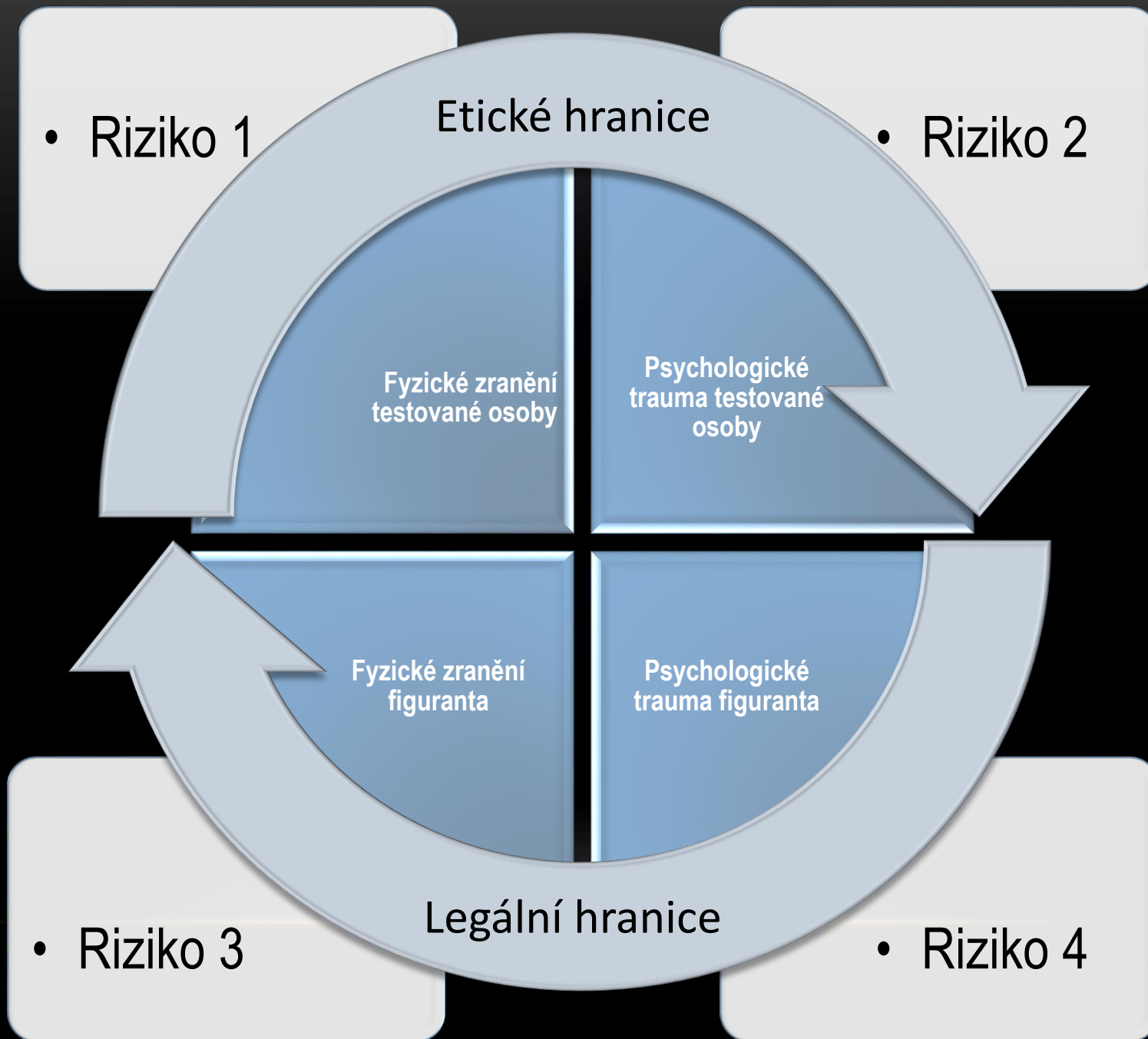
- Účelem použití DT je:
 - zvýšení názornosti tréninku
 - přiblížení se skutečným bojovým podmínkám
 - zvýšení bezpečnosti tréninku
 - dynamizace tréninku
 - Použití didaktické techniky
 - v běžné tréninkové jednotce
 - v modelových sebeobraných situacích
-

MODELOVÉ SITUACE

- Modelové situace
 - Tréninková metoda
 - Testovací metoda
 - Cíl modelových situací
 - Rozhodovací proces
 - Vyrovnání se stresem
 - Zpětná vazba pro TO v úrovni psychické, autoregulační, zkušenostní ...
-

SCENARIO TRAINING

- Skupina:
- <https://www.youtube.com/watch?v=Y03e6vegojI>
- FX střelivo
- <https://www.youtube.com/watch?v=RG2Ora350DE>



Riziko 1

Fyzické zranění testované osoby

- Nejpravděpodobnější!
- Útočník (figurant) musí jednat realisticky (verbální a fyzický útok), ale opatrně a ohleduplně (dobře trénován, herec)!
- Lehká zranění jsou opodstatnitelná.
- Vyhnout se vážným zraněním!

Riziko 2

Psychologické trauma TO

- Méně pravděpodobné, ale velmi nebezpečné!
- Následky mohou přetrvávat dlouhou dobu
- Příčiny:
 - Výsledek modelové situace z důvodu stresové adrenalinové reakce
 - V důsledku předchozí zkušenosti s násilím

Riziko 3

Fyzické zranění figuranta

- Méně pravděpodobné.
 - Figurant musí být dobře fyzicky/kondičně trénován
 - Příčiny:
 - Zranění v důsledku špatné/nedostatečné ochrany
 - V důsledku nehody/náhody, neočekávaných okolností
-

Riziko 4

Psychologické trauma figuranta

- Nejméně pravděpodobné.
- Figurant je dobře trénovaný na zvládání stresu, podání hereckého výkonu
- Příčiny:
 - Nedostatečný trénink/příprava
 - Labilní osobnost
 - Jako důsledek zranění TO (výčitky, pocit viny)

Etické dilema



1. Jak daleko zajít v modelových situacích?
2. Je etické navodit stres na úrovni paniky?
3. Kde se tato hranice nachází?

Non nocere! Neublížit!



- Základní pravidlo v modelových situacích je stejné jako v medicíně:
- „Primum non nocere“ which means „Především neublížit“
- Účelem modelových situací je navodit rozumnou úroveň stresu
- Poskytnout TO příležitost vyrovnat se se stresem
- Zatížení stresem využít jako činitel, který poskytne možnost zvýšit svou trénovanost
- Profitovat ze zatížení v oblasti zkušeností a poznání sama sebe
- Excesivní stresování TO není žádoucí, naopak může být kontraproduktivní – sníží obranyschopnost TO