

A grayscale photograph of a woman on the left side of the frame. She is holding a telephone receiver to her ear with her left hand and has her right hand pressed against her forehead, suggesting stress or distress. Her eyes are closed or looking down. The background is dark and out of focus.

# Sebeobrana žen

SEBS, Sebeobrana specifických skupin



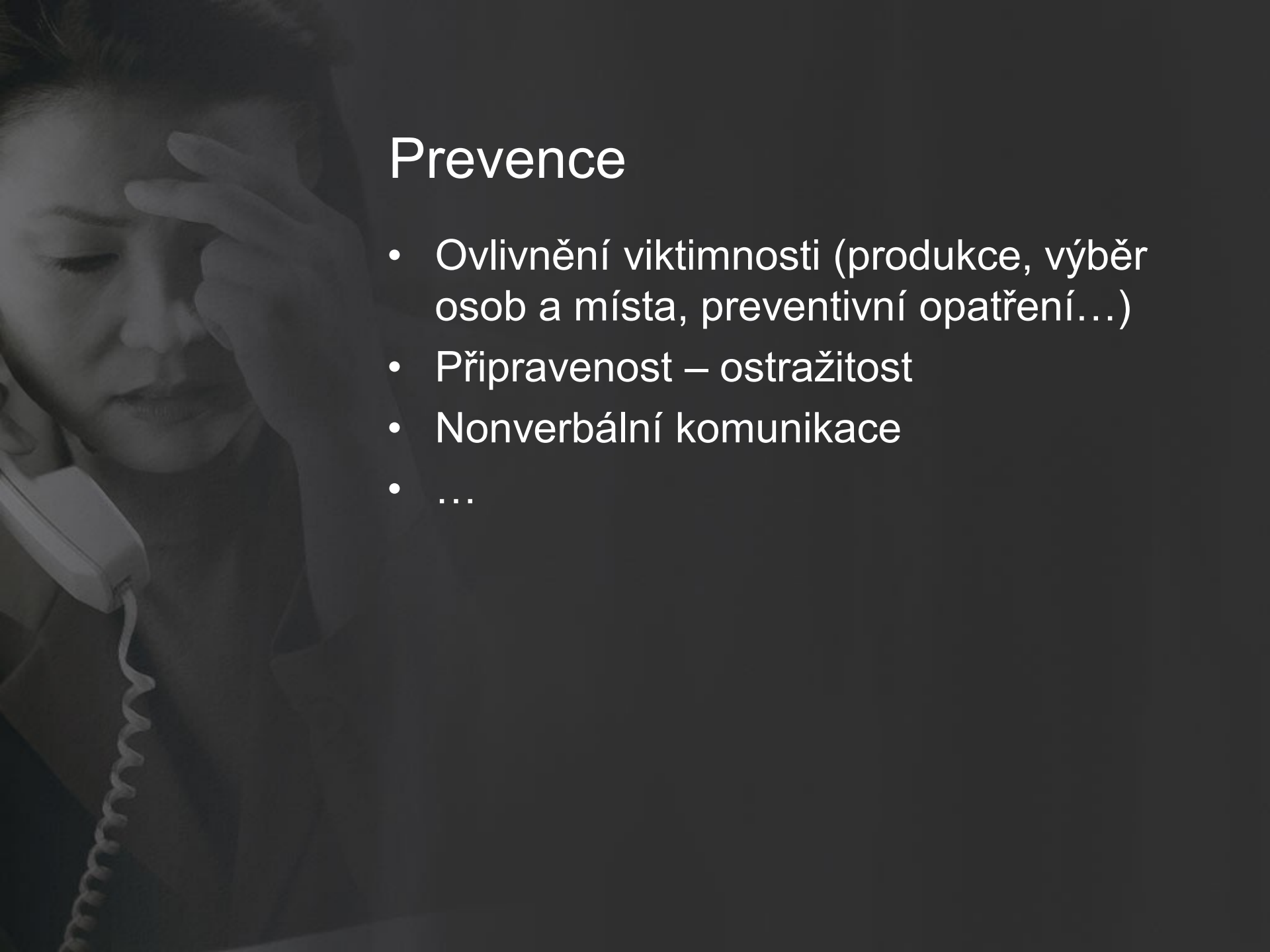
## Specifika

- Zábrany x latentní agresivita
- Tělesná stavba: proti mužům jsou ženy ve fyzické nevýhodě (nižší hmotnost a svalová hmota i síla).
- Specifické motivy útoku: sexuální, loupež, pomsta.
- Organizace výuky: v kurzech sebeobranu žen cvičí studentky s figuranty. Zásadní význam mají modelové situace v tělocvičně, prostorách budov i ve venkovních prostorách, ve kterých ženy čelí řízenému útoku figuranta (muže).

A grayscale photograph of a woman on a telephone. She has a distressed expression, with her eyes closed and her hand covering her face. The background is dark and out of focus.

# Fáze

- Prevence (prekoflikt)
- Komunikace
- Fyzická obrana (konflikt)
- Co dál? (post konflikt)



# Prevence

- Ovlivnění viktimnosti (produkce, výběr osob a místa, preventivní opatření...)
- Připravenost – ostražitost
- Nonverbální komunikace
- ...



# Psychická obrana - komunikace

- Submisivita x asertivita x agresivita
- Komunikační strategie
- Lsti, výmluvy, předstírání
- Nonverbální komunikace
- Často vybavenější i vynalézavější než muži
- je důležité i komunikační strategie procvičovat a v modelech upevňovat (latentní agresivita)

A woman with blonde hair, wearing a black jacket over a white lace-trimmed top, is demonstrating a physical defense technique. She is holding a red pepper spray can in her right hand, pointing it towards the camera. Her left hand is raised, palm facing forward, with fingers spread, as if blocking or deflecting an attack. The background is dark, and there is a faint, glowing line or beam of light extending from the top right towards her hand.

## Fyzická obrana

- Jednoduché techniky bez použití velké síly
- Velké svalové skupiny
- Páky max. na malé klouby
- Útoky na citlivá místa útočníka
- Prevence zranění (otevřená dlaň)
- Útěky
- Zvyšování fyzické kondice a obratnosti
- Improvizované zbraně
- Obranné prostředky
- Útěk

A grayscale photograph of a woman on the left side of the frame, talking on a telephone. She has a distressed expression, with her hand pressed against her forehead. The background is dark and out of focus.

## Co potom?

- Vyhledání bezpečí
- Sebekontrola vyhledání lékařské pomoci
- Oznámení TČ
- Péče odborníků

A grayscale photograph of a woman on the left side of the frame, talking on a white corded telephone. She has a distressed expression, with her eyes closed and her hand covering her forehead. The background is dark and out of focus. The text 'Jednorázový TČ x domácí násilí' is overlaid in white on the right side of the image.

# Jednorázový TČ x domácí násilí



# Literatura



- Al Marrewa (2002). Nenechte si ubližovat. Praha: Portál.
- Čírtková, L. (2014). Viktimologie pro forenzní praxi. Praha: Portál
- Fojtík, I. (1994). Sebeobrana ženy. Praha: Olympia.
- Novák, M. (ed) (2007). Jujutsu: více než sebeobrana : komplexní příprava, aplikace technik, sebeobrana ženy. Praha: Grada.
- Rollová, K. (2005). Staňte se svým bodyuardem. Praha: Albatros.
- Rýč, B. & Petrů, V. (2010). Sebeobrana pro ženy. Praha: Grada.
- Smit, S. (1999). The South African woman s guide to Self-Defence. Cape Town: Struik
- Wright-Martell, C. (2011). Knack Self-defense for Women. Guilford: Morris Book
- ...