

Vážené studentky, vážení studenti,

základní informace k předmětu bp/bk1116 Sebeobrana I najdete v IS (syllabus). Tento dokument obsahuje důležité doplňující informace a pokyny k výuce, zejména o sportovním vybavení.

Počínaje třetím setkáním podle rozvrhu budete mít do výuky každý své vlastní vybavení:

Povinně:

- prstové rukavice (obvyklé označení zboží pro MMA, freefight apod.)
- chránič chrupu (doporučuji nasazování na horní čelist a skus proti dolní čelisti)
- suspensor

Volitelně:

- chrániče holení
- chrániče kolenní
- chrániče loktů
- přilba

Ochranné pomůcky jsou s ohledem na bezpečnost nezbytnou podmínkou pro absolvování výuky, bez nich nebudete připuštěni na hodiny.

Příklady vybavení:



Předmět má časovou dotaci 26 hodin, kreditovou hodnotu 5 a je zakončen zápočtem. Zápočtové požadavky jsou tyto:

1. Teoretický test
2. Praktický test – ukázky odváděcích technik a kontrola ležícího protivníka
3. Praktický test – ukázka obran proti předem připraveným útokům
4. Praktický test – obrana proti nepřipraveným útokům

Ad 1.

Testové otázky budou sestaveny podle těchto informačních zdrojů:

NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. Vyd. 1. Praha: Armex, 2006. 336 s. ISBN: 80-86795-43-8

<http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana>

Ad. 2.

A. Otočení ležícího soupeře a zakleknutí

- základní způsob přes loket
- přes loket při natažené paži
- přes loket při ohnuté paži
- přes zápěstí tažením
- přes loket když útočník vstává (2 varianty)
- otočení přes dolní končetinu (2 varianty)
- zajištění ze strany od hlavy, v lehu na břicho (ruce za záda)

B. Odváděcí techniky

- přes malou páku na zápěstí (paže za tělem)
- přes páku na loket v držení nad útočnickovou paží (kan nuki gatame)
- přes páku na zápěstí v držení pod útočnickovou paží (hiji mage hikitate)
- přes páku na zápěstí v držení za útočnickův palec (hiji mage hikitate)
- přes páku na loket z vnitřní strany, útočník předklonu (ude garami)
- přes páku na paži s držením za útočnickův límec (šiho nage)

Ad 3.

Předpokládá se, že techniky budou provedeny dynamicky tak, aby bylo možné sledovat účinnost akce proti útoku rychlému a silnému a využít i dynamické faktory pohybu útočníka a obránce. Důležitá je zde role útočníka, který má být co nejrealističtější. Akci obránce, jehož útočník „předvídá“ pohyby, čeká na svou porážku, jeho útok je příliš pomalý apod., nelze vůbec hodnotit.

1. obrana proti úchopu
2. obrana proti úderu
3. obrana proti objetí
4. obrana proti škrčení
5. obrana proti útoku (úchopem, objetím) zezadu
6. obrana proti kopu
7. obrana ve znevýhodněné poloze na zemi
8. obrana proti dvěma útočníkům

Hodnotí se především tyto faktory:

- výběr vhodných technik pro sebeobranu
- struktura techniky
- dynamika, přesnost a plynulost obranné akce
- dodržování zásad obrany
- soulad s právními, etickými apod. normami
- efektivnost obrany (+kontrola vlastních pohybů i útočníka)

Ad 4.

Řešení modelových sebeobránných situací proti figurantovi s ochrannými prostředky.

Hodnocení:

- stejně jako v části 3.
- správná reakce na náhlou změnu útoku

Doporučené informační zdroje:

Baran, I. (2008). *Úpolové zručnosti ako nevyhnutná súčasť profesnej prípravy plavcov záchranárov. In Prínos úpolových aktivít na rozvoj osobnosti človeka*. Bratislava: Peter Mačura-PEEM. s. 115-128.

Bruce K., (1995) *Sharpening the warrior's edge*. Millstadt, Ill: PPCT Management Systems

Cooper, J. (2006) *Principles of personal defense*. Boulder: Paladine Press

Cooper, J. <http://jeffcooperfoundation.org>

Černý, P., Goetz, M. (2004) *Manuál obranné strelby*. Praha: Grada

Ďurech, M. (2000) *Úpoly*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava

Ďurech, M. (2002) *Spoločné základy úpolov*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava,

Fairbairn W. E., Sykes E. A. *Shooting to Live with the One-Hand Gun* by Captain William E. Fairbairn and Captain Eric Anthony Sykes (1942). *Oliver and Boyd London England*.

Fairbairn W. E. *Defendu* (1926). Shanghai. *Daily News & Herald*

Fairbairn W. E. (1931) *Scientific Self-Defence* Appleton and Company New York & London. 1

Fairbairn W. E. (1942) *All-In Fighting*, Faber and Faber Limited London

Fairbairn W. E. *Get Tough*, (1942) *Appleton-Century Company New York & London*

Fairbairn W. E. (1942) *Self Defence for Women and Girls* by Faber and Faber London

Fairbairn W. E. (1942) *Hands Off! Self Defence for Women and Girls*, *Appleton-Century Company New York & London*

Fojtík, I. (1994) *Sebeobrana ženy*. Praha: Olympia, 85s.

Gilbertson, K. (2006). *Outdoor education : methods and strategies*. Champaign, IL : *Human Kinetics*. 214 s.

Grossman, D., Christensen, L. W. (2007). *On Combat : The Psychology and Physiology of Deadly Conflict in War and in Peace*. USA: PPCT Research Publications. 403 s.

Groz Ch., Janich M., *Contemporary Knife Targeting - Modern Science vs. W. E. Fairbairn's Timetable of Death*

Jindřich, I., Müller, J., (1980) *Příručka sebeochrany. Páky a jejich mechanismus, nácvik a použití*. Praha: Naše vojsko

Jirsák, Z., Kulka, J., Šerý, V. (1948) *Cvičení úpolnická a šerm. Příručka pro cvičitele 7. díl*. Praha: Tělocvičná jednota Sokol

- Joussot, Ch. *Analyse de la self-defense*. [online]. 2010 [cit. 7. 10. 2010] Dostupné z WWW:<http://www.fisfo.com>
- Kernspecht, K. (2002) *Attack is the Best Defence*. Burg/Fehmarn: WU-SHU-VERLAG KERNSPECHT
- Kernspecht, R. K., At (2000). *Tack is the best defence*
- Král, P. a kol. (2004) *Karate dó. Učební text pro trenéry III. A II. Třídy*. Praha: Olympia
- Král, O. (1995) *Mistr Sun o válečném umění*. Olomouc: Votobia
- Kipp, B.,(2005). *Turning far into power*
- Konečný, A. (2000) *Slovník sebeobrany*. Olomouc: Votobia
- Kratochvíl, V. a kol. (2009) *Kurs trestního práva: trestní právo hmotné: obecná část*. Praha: C. H. Beck
- Kuchta, J. a kol. (2009) *Kurs trestního práva: trestní právo hmotné: zvláštní část*. Praha: C.H. Beck
- Křivohlavý, J. (2002) *Konflikty mezi lidmi*. Praha: Portál
- Máček, M., Máčková J. (1997) *Fyziologie tělesných cvičení*. Brno: Masarykova univerzita
- Marrewa, A. (2002) *Nenechte si ubližovat*. Praha 263 s.
- Mikolášek, V. (1932) *Jiu – jitsu. Khiha pro ty, kdož se chtějí státí nepřemožitelnými*. Brno: Moravské nakladatelství
- Miller, R. (2008). *Meditations on Violence : A Comparison of Martial Arts Training & Real World Violence*. Boston: YMAA Publication Center. 181 s.
- Mno Boj zblízka. (1938) *Sebeobrana*. Praha: Ministerstvo národní obrany,
- Morrison, L. (2007) *Street-safe: a guide to 21 st century civilian self-protection*. UC Publication
- Mráček, V. (1947) *Jiu – jitsu : Sebeobrana. Část I. Plzeň : Západočeská oblast Junáka*
- Müller, J., Belšán, B., Špička, I., Novák, J. (1973) *Příručka sebeobrany QS-1*. Praha: Naše vojsko, 1973.
- Náchodský, Z. (2006) *Nebojte se bránit*. Praha: ARMEX PUBLISHING
- Novák, J., Špička, I. (1973) *Úvod do taktiky sebeobrany MS-1*. Praha: Olympia
- Novák, J., Špička, I. (1966) *Úvod do teorie monosignální sebeobrany*. Praha: STN, 1966.
- Ondráček, J., Hřebíčková, S. (2007). *Turistika I. Elportál, Brno, Masarykova univerzita*
- Pernecká, S. (2010) *Inteligentní sebeobrana pro ženy*. Bratislava: CAD PRESS 172s.
- Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J. (2009) *Pedagogický slovník*. 6., rozš. A aktualiz. vyd. Praha: Portál 395 s.

- Reguli, Z. (2004) *Systematika úpolov*. Brno: Masarykova univerzita, Rigorózní práce
- Reguli, Z. (2005) *Úpolové sporty, distanční studijní text*. Brno: Masarykova univerzita
- Reguli, Z., Ďurech, M., Vít, M. (2007) *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově*. Brno: Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita
- Reguli, Z., Sebera, M. (2009). *Autoevaluační zpráva oboru Speciální edukace bezpečnostních složek*. Brno: Masarykova univerzita. Interní dokument.
- Robins, P., (2005). *The Legend of W. E. Fairbairn, Gentleman and Warrior: The Shanghai Years* by, edited by Paul Child
- Rollová, K. (2005) *Staňte se svým bodyguardem*. Praha: Albatros 155s.
- Roubíček, V. (1980) *Základní (průpravné) úpoly*. Praha : Univerzita Karlova
- Rovný, M., Čechvalová, U. et al. (1966). *Teória a metodika pohybových hier*. Bratislava SPN. 141 s.
- Slípka, H., J. (1974) *Umíte se bránit? Zápas jiu – jitsu*. Praha: YMCA
- Smotlacha, F. (1938) *Dějiny a význam brany (Jiu – jitsu a juda)*. Praha
- Suarez, G., (2005) *Force on force gunfight training*
- Šíma, F., Krákora, B. (1944) *Džiu – džitsu*. Praha: Jaroslav Tožička
- Špička, I., Nováik, J. (1969) *Moderní sebeobrana*. Praha: Naše vojsko, 1969.
- Špička, I., Nováik, J. (1971) *Kapitoly o sebeobraně*. Praha: Naše vojsko, 1971.
- Špička, I. (1980) *Výklady o sebeobraně, díl 2.: Úvod do mentální průpravy*. Praha: TJ Tatra Smíchov ČKD
- Thompson. G., Peligro. K., (2011). *H2H Modern army combatives*
- Thompson, G., (2004). *Deador alive, the choice is yours*, Great Britain
- Thmpson, G. (2001) *Weight training for the martial arts*. Chichester: Summersdale
- Thompson, G., (1998). *The fence*, Great Britain
- Thompson, G., (1998). *The art of fighting without fighting*, Great Britain
- Thompson, G., (1997). *3 second fighter, the sniper option*, Great Britain
- Thompson, G., (1996). *Fighting from your knees*, Great Britain
- Thompson, G., (1996). *The escapes*, Great Britain
- T. C. S. Knife Fighting Concept Level 1 Benutzerhandbuch
- Vary, E (1919). *Jiu-jitsu. Umění japonské sebeobraný a tělesného zocelení*. Praha: SFINX

Vary, E., Jahelka, J. (1921) *Jiu – jitsu. Umění japonské sebeobraný a tělesného zocelení*. Box. Praha: SFINX

Vít, M. (2011) *Rozvoj kompetence k sebeobraně – evaluace programu Sebeobrana pro střední školy*. Brno: Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita

Voříšek, R. (2011) *Porovnání systémů kondiční přípravy úpolových sportů a bezpečnostních složek*. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity

Wagner, J. www.jimwagnerrealitybased.com

Wagner, J., (2008). *Defensive tactics for special operations*

Wagner, J. (2006) *Defensive tactics for professionals and civilians: reality-based personal protection system*. Madrid: Budo International

YANILOV. *Krav Maga* (2003). *Umění čelit ozbrojenému útočníkovi*. 1.vyd. Praha: Naše vojsko

Zákon č. 40/2009 Sb.

Záboj, O. (1937) *Úpoly. Tělesná výchova mládeže.*, ročník 8, č. 2.

Zvonař, M. Duvač, I., Sebera, M., Kolářová, K., Vespalec, T. Maleček, J. (2011). *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. 1. vydání. Brno

Internetové zdroje:

Aegis Teama. *S.P.E.A.R.* (2013), Retrieved from <http://www.aegisteam.cz/blog/spear>

Aegis (2013), Retrieved from http://aegisteam.cz/o%20aegisu/absolvovali_jsme/page61

Akademie AEGIS (2013), Retrieved from <http://aegisteam.cz>

Avi Nardia KAPAP combatives (2013), Retrieved form <http://kapapacademy.net>

Avi Nardia (2013), Retrieved from <http://www.avinardia.com>

Blauer Tactical Systems Inc. *Courses – Tony Blauer Tactical Systems* (2013), Retrieved from http://tonyblauer.com/4105/04_01_courses.asp

Blitz Defence (2013), Retrieved from http://blitzdefence.com/englisch/home_e.htm

Bojové sporty. cz (2013), Retriede from http://bojove-sporty.cz/styly/keys_i_fighting_method-1

Bojové sporty. cz (2013), Retrieved from <http://bojove-sporty.cz/styly>

British Combat Association (2013), Retrieved from <http://www.britishcombat.co.uk>

Bruce S., (2013) *Warriorsciencgroup.com: A Col. Grossman, Dr. Stahle and Siddle Company*, Retrieved from <http://warriorsciencgroup.com/bks-biography/>

Budo-Juitsu H2H: Combat Programs (2013), Retrieved from <http://budo-jitsu.com/handtohand2.asp>

C. s. p. t. -The Center for Self Preservation Training (2013), Retrieved from <http://demibarbito.com/>

Crazy monkey defense (2013), Retrieved from <http://crazymonkeydefense.com>

Defendo (2013), Retrieved from <http://defendo.com/defendo-self-defense.html>

Ewto Česká republika (2013), Retrieved from <http://ewto.cz/>

Fast defense (2013), Retrieved from <http://fastdefense.com>

Figh club Brno (2013), Retrieved from <http://fightclub.cz/>

Full contact martial arts (2013), Retrieved from <http://fullcontactmartialarts.org/keys-i-fighting-method.html>

Grossman, D., (1986), *The 7th Infantry Division (Light) Capabilities Book*, U.S. Army.

Grossman, D., & Frankowski, L., (2004), *The Two-Space War: Volume I*

Grossman, D., & Hudson, B., (2007), *The Guns of Two-Spaces: Volume II*

Grossman, D., On Killing (1995). *The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society*

H2H Defence: Modern Self defence and Conflict Management (2013), Retrieved from <http://h2hselfdefence.co.uk/index.htm>

H2H: Combatives systems (2013), Retrieved from <http://h2h.us>

H2H Self defence: Modern Warrior Combat Solutions (2013), Retrieved from <http://h2hselfdefense.com/h2h-program/>

Iaodg Academy (2013), Retrieved from <http://iaodgacademy.cz/>

Isr Matrix (2013), Retrieved from <http://isrmatrix.org/index.php?page=about>

Isr Matrix Australia (2013), Retrieved from <http://isrmatrixaustralia.com>

Jeff Cooper's Commentaries (2013), Retrieved from <http://dvc.org.uk/jeff/aboutjff.html>

Jeff Cooper (2013), Retrieved from <http://frfrogspad.com/cooper.htm>

Joussot, Ch. Analyse de la self-defense (2010), Retrieved from <http://www.fisfo.com>

Jujutsu.cz (2013), Retrieved from <http://jujutsu.cz/clanky/fast-defense-predstaveni-systemu>

Jukl Karate Team, o.s. (2013), Retrieved from <http://juklkarateteam.cz/index.html>

Kajukenbo (2013), Retrieved from <http://kajukenbo.com/cafe/>

Kajukenbo. org (2013), Retrieved from <http://kajukenbo.org/>

Kapap Israeli face to face vombat (2013), Retrieved from <http://kapapisrael.com/>

Killology research group (2013), Retrieved from <http://killology.com>

Komrska, M., FISFO, (2011) bakalářská práce zavedení do služební přípravy policistů speciálních jednotek Policie České republiky

Krav maga KAPAP Brno (2013), Retrieved from <http://kravmagakapap-brno.cz>

Krav maga. (2013), Retrieved from <http://kravmaga.cz>

Krav maga Ostrava (2013), Retrieved from <http://kraver.cz>

Krav maga Worldwide (2013), Retrieved from <http://krav-maga.com>

Musado military vombat system (2013), Retrieved from <http://mcs.musadocz.cz>

Nominated for the Pulitzer Prize for non-fiction, (1995). *Published in German, Japanese, and Korean*

Pressure Point Control Tactics (PPCT) Instructor's Certification Course, Retrieved from <http://victorydefense.com/Media/Courses/PPCT%20%20Instructor%20Sep%202012pdf.pdf>

Rbsd (2013), Retrieved from <http://www.rbsd.cz/sebeobrana/>

Rbsd Jihlava (2013), Retrieved from <http://rbsd.cz/>

Rbsd Plzeň (2013), Retrieved from <http://combatives.cz>

Sami T. C. S. Knife Concept (2013), Retrieved from <http://knifefighting-concept.com/>

Sami S.D.S. – Concept (2013), Retrieved from <http://sds-concept.com/>

Saisho-fight (2013), Retrieved from <http://saisho-fight.com>

Self defense Velká Bíteš (2013), Retrieved from <http://sebeobranavb.cz>

Site officiel FISFO (2013), Retrieved from <http://fisfo.com/page>

Sk Kesl Ryu Shotokan & Saishokido (2013), Retrieved from <http://sk-kesl-ryu.cz/index.html>

Sk Karate Spartak Hradec Králové (2013), Retrieved from <http://spartak.cz/ostatni-informace/sebeobrana/saishio-ki-do>

Spear System (2013), Retrieved from http://en.wikipedia.org/wiki/SPEAR_System

Suarez, G. SUAREZ INTERNATIONAL. Suarez International USA, (2013) Retrieved from <http://suarezinternationalstore.com/>

Tank, Todd. *The Tony Blauer story* (2013), Retrieved from <http://www.fighttimes.com/magazine/magazine.asp?article=188>

The forgiveness project (2013), Retrieved from <http://theforgivenessproject.com/stories/geoff-thompson-england/>

The Jeff Cooper Legacy Foundation (2013), Retrieved from <http://jeffcooperfoundation.org/news/>

The R.A.D. SYSTEMS OF SELF DEFENSE (2013), Retrieved from <http://rad-systems.com>

Thompson, G., (2013), Retrieved from <http://www.geoffthompson.com>

Tony Blauer Tactical Systems, Inc. *About PDR* (2013), Retrieved from http://pdrteam.com/?page_id=2

Tradiční MUSADO Czech republic (2013), Retrieved from <http://tm.musadocz.cz>

Wagner, J., Reality-Based Personal Protection (2013), Retrieved from <http://jimwagnertraining.com/>

Warrior science group (2013), Retrieved from <http://warriorsciencgroup.com>

Wingsunwelt (2013), Retrieved from <http://wingtsunwelt.com>

World Musado Association Czech republic (2013), Retrieved from <http://www.musadocz.cz>