

## **Abstrakt**

### **Název:**

Pákové techniky v bojovém umění a v sebeobraně.

### **Cíle práce:**

- 1) Popsat bojové umění používající pákové techniky.
- 2) Význam pákových a odváděcích technik v sebeobraně

### **Metoda:**

Metody výzkumu: kombinace kvalitativních metod.

- Rozhovor
- Pozorováním
- Sběr dat z literárních zdrojů zabývajících se danou problematikou

### **Výsledky:**

Výsledky ukázaly, v jakých bojových umění se používají pákové techniky a které pákové techniky se používají v sebeobraně. A dále riziková místa, kde hrozí nejvíce nebezpečí.

### **Klíčová slova:**

Pákové techniky, sebeobrana, bojové umění