

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**PÁKOVÉ TECHNIKY V BOJOVÉM UMĚNÍ A
V SEBEOBRANĚ**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:
Mgr. Jan Venzara

Zpracoval:
Jan Goldmann

Praha 2010

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

Abstract

Name:

Self-defense lever techniques used in the martial arts and self-defense

Objectives of the theses:

- 1) Description of the martial arts which use self-defense lever techniques
- 2) importance of the lever and beat up techniques in the self-defense

Method:

Research method: combination of the qualitative methods

- Interview
- Observation
- Information acquisition from the literature related to this matters

Results: The results showed what kind of self-defense lever techniques are used in the martial arts and in the self-defense. Moreover, the risk parts, where the most danger situation can occur.

Key words:

Self-defense lever techniques, self-defense, martial arts

Touto cestou bych rád poděkoval Mgr. Janu Venzarovi za odborné vedení a pomoc při zpracování diplomové práce.

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval samostatně a veškerou literaturu, z které jsem čerpal, jsem zde uvedl.

V Praze dne 5. dubna

.....

Podpis diplomanta

Evidenční list

Svoluji k zapůjčení této diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena evidence vypůjčovateli, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení	Číslo OP	Datum vypůjčení	Poznámka

OBSAH

ÚVOD.....	8
Hlavní část.....	9
1 Pákové techniky.....	9
1.1 Historie pákových technik.....	9
2 Sebeobrana.....	10
2.1 Sebeobrana jako prvek nutnosti v moderní době.....	10
2.2 Rozdělení sebeobrany dle Krula (2004).....	11
3 Zdravotní stránka bojového umění.....	12
3.1 Průběh nasazení páky, stupně bolesti.....	13
4 Kloubní pohyblivost.....	15
4.1 Metody cvičení pohyblivosti jsou celkem tři základní:.....	15
4.2 Důležitá obecná pravidla při cvičení pohyblivosti:.....	15
4.3 Systém protahování podle mistra Meidži Suzukiho.....	16
Stručný komentář k některým cvikům mistra Suzukiho:.....	16
5 Pákové síly.....	19
6 Dělení a kritéria pákových technik.....	21
6.1 Techniky páčení – taktika.....	21
6.2 Navolnění – citlivá místa.....	21
6.3 Dělení pák dle Vágnera (2004):.....	23
6.4 Základní varianty páčení.....	23
6.5 Globálně lze páky rozdělit na:.....	24
6.6 Lokální rozdělení pákových technik:.....	24
6.7 Osae Waza (technika držení, znehybnění).....	24
7 Návčik pákových technik.....	25
7.1 Pády.....	25
7.2 Organizační formy.....	26
7.3 Podle Firsta (2009) rozdělujeme výcvikové metody sebeobrany na:.....	27
7.3.1 Metoda cvičení ve dvojici.....	27
7.3.2 Metoda řízeného boje.....	27
7.3.3 Metoda střídání figurantů.....	28
7.3.4 Metoda střídání směn:.....	28
7.3.5 Kruhová metoda:.....	28
7.3.6 Handicapová metoda:.....	29
7.3.7 Metoda cvičení v ochranných protiúderových oblecích:.....	29
7.4 Návčik pákových technik.....	30
7.5 Teorie obrany.....	32
7.5.1 Dynamické faktory obrany.....	33
7.5.2 Technické faktory obrany.....	33
8 Psychická stránka sebeobrany.....	35
9 Paragrafy a zákon.....	37
9.1 Trestně právní aspekty užití pákových technik.....	37
9.1.1 Okolnosti vylučující protiprávnost.....	37
9.2 Krajiná nouze dle § 28 zákona č. 40/2009 Sb., trestní zákoník.....	38
9.2.1 Pojem krajiná nouze.....	38
9.2.2 K výkladu podmínek krajiná nouze.....	39
9.2.3 Vybočení z mezí krajiná nouze (exces).....	40
9.3 Nutná obrana dle § 29 zákona č. 40/2009 Sb., trestní zákoník.....	40

9.3.1	Pojem nutné obrany	40
9.3.2	K výkladu podmínek nutné obrany	41
9.3.3	Vybočení z mezí nutné obrany (exces)	42
9.3.4	Příklad z rozhodovací činnosti soudu	42
9.4	Užití pákových technik jako faktických úkonů při činnosti veřejné správy zejména jako donucovacích prostředků Policie ČR	43
9.4.1	Faktické úkony při činnosti veřejné správy	43
9.4.2	Užití pákových technik jako donucovacích prostředků Policie ČR	44
9.4.3	Postup užití donucovacích prostředků Policie ČR	46
9.4.4	Příklad z rozhodovací činnosti soudů	47
10	Význam pákových technik v sebeobraně	49
10.1	Výhody a nevýhody páčení dle Krula (2004)	49
11	Riziková místa, předcházení nebezpečí, bojové situace a charakter útočníků ...	50
11.1	Tipy na zvýšení bezpečnosti:	50
11.2	Doporučení pro bojové situace	51
11.3	Charakterové vlastnosti útočníka	52
11	Odváděcí techniky v civilní sféře	53
13	Využití pák v ozbrojených složkách	55
13.1	Policie	55
13.2	Armáda – Musado	56
14	Bojové umění s využitím pákových technik	57
14.1	Jiu-jitsu	57
14.2	Aiki Jutsu	58
14.3	Brazílské Jiu-Jitsu	59
14.4	Allkampf-jitsu	59
14.5	Aikido	61
14.6	Judo	61
14.7	Groundfighting - boj na zemi	62
14.8	Goju ryu karate	63
14.9	Hosinsul	63
14.10	Hapkido	64
14.11	Sambo	65
14.12	Krav maga (KM)	65
14.13	MMA	66
14.14	Taijutsu	67
14.15	Katame no kata	68
15	Nejpoužívanější názvy	69
	ZÁVĚR	70
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	71
	SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ	75
	PŘÍLOHY	76

ÚVOD

Jako téma mé diplomové práce jsem si vybral pákové techniky v bojovém umění a v sebeobraně.

Toto téma jsem si zvolil proto, neboť mám k sebeobraně úzký vztah. Vždy mě toto téma velice zajímalo, neboť jsem 4 roky chodil na střední školu, kde jsme se touto záležitostí zabývali. Studovali jsme Judo a jiu-jitsu pod vynikajícími a kvalifikovanými trenéry. Nejvíce mě nadchl a ovlivnil trénink pákových technik, na které jsem také projevil nadání a tyto pákové techniky jsem mohl i později uplatnit na vysoké škole, kde to bylo součástí výuky.

Budu kontaktovat trenéry z různých bojových umění, abych získal cenné informace především o pákových technikách. Chci, aby mi objasnili problematiku tohoto tématu a přinesli něco nového. Budu postupovat podle kvalitativních metod (rozhovor, pozorování, sběr dat z literárních zdrojů zabývajících se danou problematikou).

Myslím, že tato oblast je v dnešní době velice aktuální. Lidé se zajímají o to, jak si chránit vlastní bezpečí a nebýt už jen pasivní obětí.

Další motivací k napsání diplomové práce na téma pákové techniky v bojovém umění a v sebeobraně byla pro mě možnost sepsat ucelený materiál, který by se věnoval pouze této problematice. Přímo touto problematikou se nezabývá skoro žádná literatura a pokud se něco vyskytne, tak jen pouze okrajově. Většina knih se zaměřuje přímo na určité styly bojových umění nebo na sebeobranu jako obecně.

Především se v této práci zaměřím na zdravotní stránku, dělení a kritéria těchto technik a jejich nácvik. Dále nesmím opomenout psychickou stránku sebeobrany a stejně tak je nutné uvést paragrafy a zákony k této problematice. Důležitou částí práce je zaměření se na jedny z nejčastěji používaných druhů bojového umění zabývajících se pákovými technikami. Dalším důležitým cílem je význam pákových technik v sebeobraně a odváděcí techniky.

Hlavní část

1 Pákové techniky

Páčení je technická činnost, při níž obránce útočnickovi uvede některou skloubenou část těla do nepřirozené polohy a způsobí útočnickovi bolest. Ta může přijít až s poškozením kloubu. (Krul, 2004)

Podle Müllera a Jindřicha (1980) jsou páky bojové akce, určené k vyřazení protivníka z dalšího boje přivedením skloubených částí jeho těla do polohy k mezi jejich pohyblivosti (blokování pákou), nebo za ni (vykloubení).

Techniky pák lze provádět v postoji, v přechodu na zem, páky nasazené na zemi, v přechodu do postoje. (Krul, 2004)

Umožňují nám přenášet bolest na útočníka v kontrolovatelné formě. Při nasazování technik musíme respektovat individuální kloubní flexibilitu a tím i individuální bolestivost. Při sebeobraně však musíme vyvolat bolest co největší, abychom eliminovali riziko, že se útočník vyprostí a přejde do protiakce. Páčit můžeme prsty, zápěstí, loket, pokrčené nebo natažené paže, nohy a páteř.

1.1 Historie pákových technik

V situacích, kde byl např. samuraj napadený tak, že nestihl vytasit meč, musel útok odrazit způsobem, aby mohl dodatečně tasit a situaci řešit s mečem efektivněji. Tedy páky jako je například páka na zápěstí – kotegaeshi (zvratka – páka z vnější rotací) z velké části sloužily k odhození nebo znehybnění agresora, aby napadený mohl vytasit svůj meč k vyřešení situace. Hodně pákových a úderových technik v japonských budo vychází právě z meče, který byl hlavním obraným i útočným prostředkem v Japonsku po několik staletí. Páky, které vycházely z těchto tradičních situací ve feudálním Japonsku se neustále rozvíjí tak, aby byly užitečné a použitelné v dnešní době za dnešních podmínek, jejich výčet je hodně komplikovaný.

2 Sebeobrana

Dle Fojtíka (2006) je sebeobrana je nauka o řešení sebeobránných situací. Týká se spíše civilní sféry, než pravidelných vojenských jednotek, neboť řešení sebeobránných situací je dáno zákonem. Neznalost jejich řešení může mít v některých případech za následek fyzické zranění, psychické trauma, v krajním případě i smrt. Nezranitelnost neexistuje, vše, co je možné získat, je být méně zranitelný. Je možné tím přispět k přípravě na „zdravý a bezpečný život... i k uspokojení požadavku doby...důležitější, než fyzické dovednosti jsou obecné znalosti sebeobrany...eliminovat, rozpoznávat a vyhýbat se nebezpečí..tyto metody by se měly učit na všech věkových úrovních od základní až po vysoké školy. Jednou z nejdůležitějších zásad v předcházení sebeobránným situacím je být si soustavně vědom svého okolí. To je koneckonců výchozí prvek k pochopení, že může dojít k sebeobránné situaci. Pokud se to v praxi vyskytne, je třeba zaměřit pozornost na protivníka. Sebeobránné techniky navrhované pro obecnou populaci mají být jednoduché, aby každá žena bez ohledu na věk, sílu, tělesný typ, dovednost či fyzické zdraví je mohla bezpečně provést...s jediným cílem: uniknout.

Prvořadým a preferovaným cílem má být vždy snaha vyhnout se boji, protože se současně vyhýbáme možnosti osobního poškození i společenské škody. Bojovat s někým pro peníze je bláhové. Lidský život je důležitější, než kdy mohou být peníze. Raději abychom odešli oba živý, nepoškození, nezranění. Boj je špatný, pokud existuje ještě nějaká jiná možnost. (Fojtík, 2006)

2.1 Sebeobrana jako prvek nutnosti v moderní době

Dle Misíka (2003) je umění sebeobrany staré několik tisíc let a bylo v průběhu doby neustále zdokonalováno. Nicméně by se dalo i říci, že znalost sebeobrany v dnešní době, kdy lidstvo na své cestě za poznáním udělalo obrovský krok kupředu není již nutností, ale opak je pravdou. V dobách, kdy násilí bylo důsledkem velkých rozdílů mezi vrstvami, které měly možnost bojového výcviku a tím i moc nad vrstvami, které tuto možnost postrádaly, bylo sebeobránné umění nesmírně důležité pro obranu vlastního života i života bližních. Dnes je bezpečnost člověka zejména v demokratické

společnosti ošetřena jednak celou řadou zákonů a právních norem, kde každé násilí je postíženo spravedlivým trestem, ale i možností každého z nás pracovat na sobě a učit se umění sebeobrany. Bohužel i v dnešní vyspělé, moderní, ale hektické době se najdou jedinci s projevy agresivity vůči slabším jedincům, zvláště starším lidem, ženám, ale i mladistvým a dětem.

2.2 Rozdělení sebeobrany dle Krula (2004)

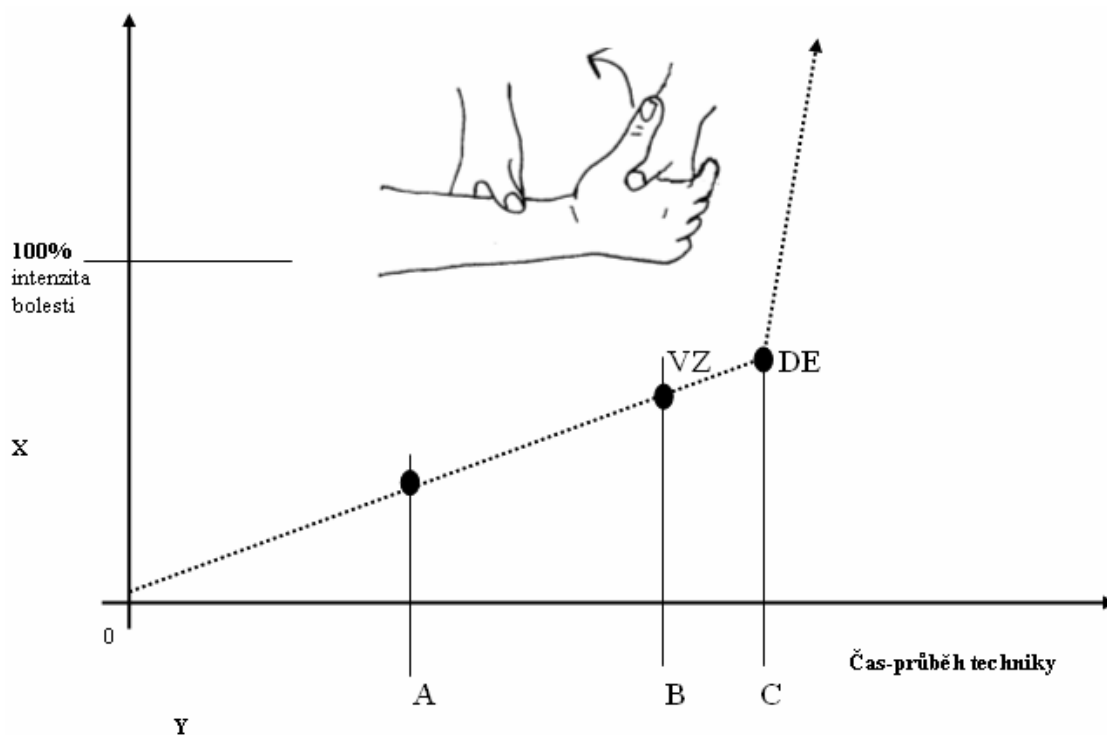
Tabulka 1 Rozdělení sebeobrany dle Krula (2004)

VŠEOBECNÁ	PROFESNÍ	BRANNÉ BEZPEČNOSTNÍ
Trvale cvičící kluby, oddíly a kroužky	Ochrana objektu	Armáda ČR
Kurzy: - pro veřejnost pro organizace dle účelu	Civilní bezpečnostní služba	Policie ČR
Branné prvky pro akce masového charakteru	Pokladníci, směnárníci	Vězeňská služba
Pro samouky	Průvodčí, revizoři	Městská policie
	Hasiči	
	Vychovatelé	
	Pracovníci rychlé záchranné služby	

3 Zdravotní stránka bojového umění

Aby člověk mohl v sebeobraně, ale i v životě řešit všechny typy situací, potřebuje mít zdravé tělo i mysl. Tím se také přibližuje dokonalosti. Při výcviku se proto má předcházet poranění nebo opotřebení, jejichž následky se projevují, až po řadě let. Proto i pro sebeobranu je snaha o odhalení a posouvání hranic lidských možností, se musí realizovat obezřetně a citlivě. Praxe v sebeobraně může mít i terapeutický účinek, protože rozptyluje psychické a fyzické napětí. Otázka zdraví nelze oddělit od koncepce ki je řízena a spouštěna vědomím a liší se od svalové síly. Aby byla ki dostupná, je potřeba nechat působit podkorová centra, odloučení pomocí relaxace od kůry mozkové, a vyloučit tak emoce a vnější vlivy, které tuto aktivitu brzdí. Jde přitom o mobilizaci vnitřních sil organismu, kterou si můžeme představit tak, jako by vzduch procházel v těle po různých drahách a uvolňoval průchod ki. Tvrdí se, že bojová umění jsou z hlediska psychického zdraví prospěšnější než ostatní tělovýchovné aktivity, neboť jejich psychický odraz není jen jakýmsi vedlejším účinkem. Jak úžasná působí bojová umění na zdravotní stav, ukazují příklady řady mistrů bojových umění (např. Kanó, Funakoši, Čchö Chiny Chi a jiní), kteří byli v dětství velmi slabí a nemocní. Harumicu Hida byl dokonce tak slabý, že mu lékaři předpovídali jen dva roky života, proto jeho výchova byla poznamenána nesmírnou láskou rodičů a okolí. Všichni po systematickém výcviku dosáhli vyšší úrovně zdraví a zdatnosti než jejich vrstevníci. Ukázalo se, že jejich fyzická slabost neměla nic společného se slabostí ducha a že soustředěné cvičení je mohutným prostředkem ke zlepšení zdraví. (Fojtík, 1999)

3.1 Průběh nasazení páky, stupně bolesti



Obrázek 1 Průběh nasazení páky, stupně bolesti

Čas-průběh techniky

A. bolest prvního stupně, lze vůlí přemoci, reakční doby jsou mírně prodloužené, z techniky se lze snadno vyprostit.

B. bolest druhého stupně, mysl je rozdělena na dvě strany, jednak překonat, poddat se bolesti a jednak se bolesti (techniky) zbavit (to je nebezpečné) a to, až do okamžiku vzdání se (odklepání, či zvolání maitta aj.) **VZ**.

Nácvik techniky páky je třeba realizovat vždy, až do okamžiku vzdání se soupeře, jinak bychom nikdy neměli jistotu správnosti provedení a účinnosti techniky páky.

Při nácviku je třeba se vzdát raději dříve, než později, protože zde působí reakční doby toho kdo provádí páku a dále pohyb jeho celé masy těla jako spolupůsobení páčení.

C. bolest třetího stupně, dojde k poškození kloubního pouzdra, či ke zlomení, destrukci kosti, **DE**, bolest nelze vůlí nijak překonat, dochází k šoku, až bezvědomí a nastávají

nevratné změny v organismu, případně se vše vrací do relativního normálu, až za velmi dlouhou dobu léčení a rehabilitace. (Konečný, 1994)

Přechody mezi jednotlivými stupni bolesti jsou plynulé a citlivost k bolesti i kloubní pohyblivosti je individuální a závislá na mnoha vnitřních a vnějších faktorech.

Obecně se bolest snižuje:

- při afektech (zloba, zuřivost)
- při jednání ovládané myšlenkou mající fanatický charakter
- při intoxikaci organismu (alkohol..)

Obecně se bolest zvyšuje:

- při afektech opačného charakteru (strach, úzkost, atd.)
- při nedostatečném prohřátí organismu

Pocit bolesti lze v sebeobraně vyvolat

Tlakem – po ukončení tlaku se pocit bolesti ve většině případů snižuje nebo zcela zmizí, provedení je pomalé.

Úderem, kopem – po zásahu pocit bolesti setrvává, často se zvyšuje způsobeným zraněním, nasazení je s maximální rychlostí.

Páčením – přivedení skloubených částí těla do nepříznivé polohy, pokud nedojde k poškození kloubu, bolest po uvolnění páky mizí.

Pádem – hození útočníka na tvrdou podložku, předmět. Mohou nastat i vážná zranění.

Práh citlivosti na bolest je u každého jedince zcela individuální. (Krul, 2004)

4 Kloubní pohyblivost

Tento mimořádně důležitý faktor je odborně definovaný jako schopnost vykonávat pohyby v maximálním rozsahu.

4.1 *Metody cvičení pohyblivosti jsou celkem tři základní:*

- švihová, dynamická metoda
- statická metoda (je nejbezpečnější, časově náročná, vyžaduje klid)
- metoda střídání izometrické kontrakce a natáhnutí „3 S,,

4.2 *Důležitá obecná pravidla při cvičení pohyblivosti:*

- bolest signalizuje poškození některé části těla, případně, že poškození hrozí; když je cvičení příliš bolestivé, je nutné s ním přestat; přemáhat bolest na silu není hrdinství, ale hloupost
- cviky na pohyblivost musíme provádět pravidelně a každodenně, v opačném případě není možné dosáhnout maximální pohybový rozsah; cvičit můžeme jednou denně s větší dávkou, účinné je však i opakování cviků v malých dávkách několikrát denně
- v samotné cvičební jednotce značně zvýšíme účinnost, když nezařadíme cvičení na pohyblivost všechny najednou do první fáze cvičení (tréninku), ale opakovaně v menších dávkách během celého cvičení (tréninku)
- krajní, maximální polohy můžeme a smíme cvičit, až po důkladném rozcvičení a prokrvení příslušné části těla; proto na začátku cvičení (tréninku) je třeba tělo na cvičení pouze připravit a o zvětšení pohyblivosti se usilujeme až v těch fázích cvičební jednotky, když je organismus v plné aktivitě, nejlépe, až po delší cyklické činnosti (běh, jízda na kole, cvičení kopů, úderů apod.), zde jsou časté absence
- psychické napětí (stres) zhoršuje podmínky pro rozvoj pohyblivosti

- teplo zlepšuje podmínky na rozvoj pohyblivosti
- chlad zhoršuje podmínky pro rozvoj pohyblivosti; účinnou pomůckou je teplá koupel
- únava a špatné prokrvení značně snižují pohyblivost a mohou způsobit zbytečná zranění

4.3 *Systém protahování podle mistra Meidži Suzukiho*

Jde o systém cvičení, který vypracoval mistr Suzuki. Tyto cvičení se mohou cvičit samostatně mimo samotnou cvičební jednotku v některé jiné části dne.

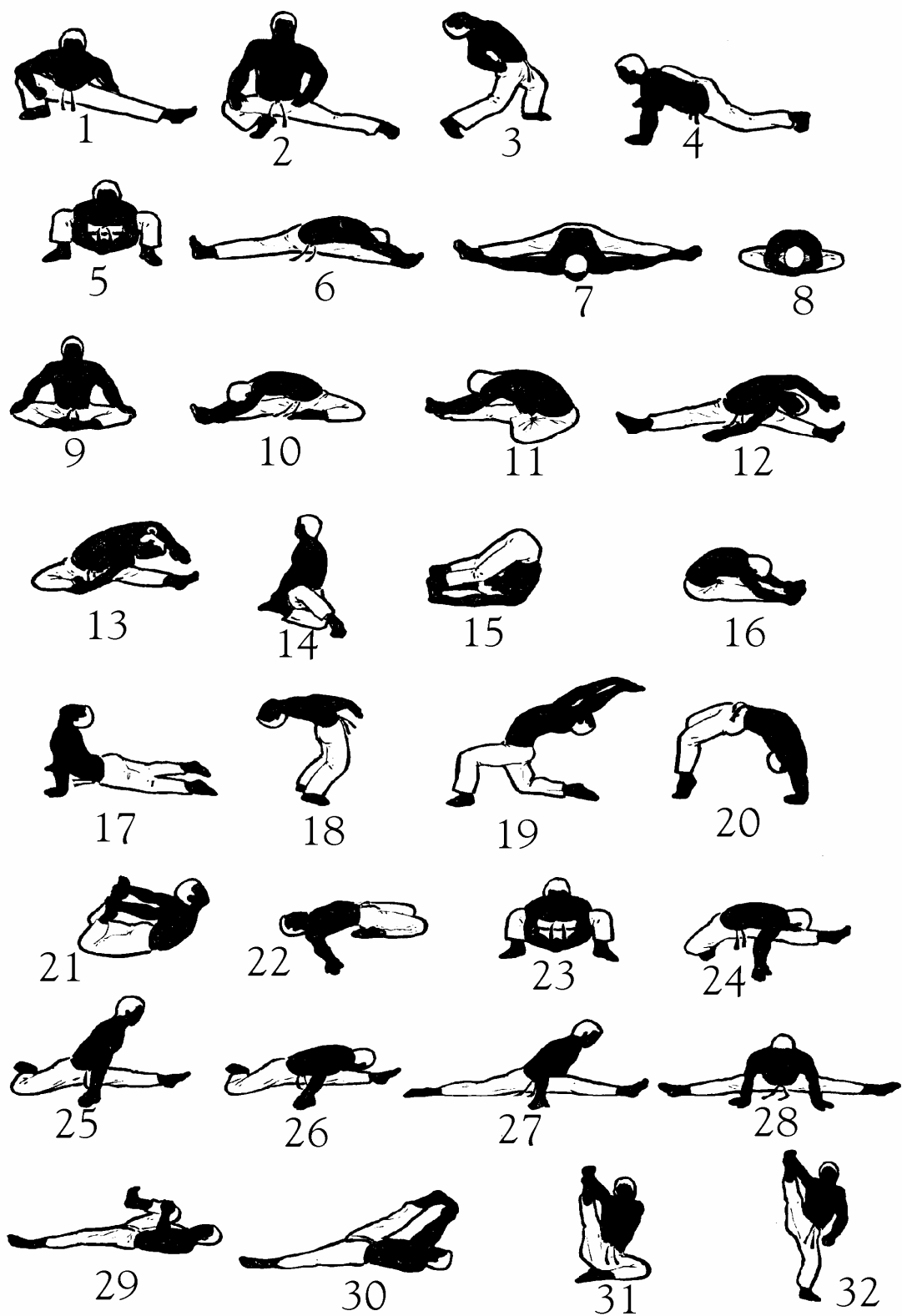
Cvičení trvá v ideálním případě asi jednu hodinu. Účinné je i cvičit kratší cvičení s případným omezením počtů jednotlivých cviků.

- systém cvičení je statický jako při cvičení jógy - při cvičení asán
- každou polohu držte zpočátku 10 sekund, když si postupně tělo zvykne, prodlužujte čas na 20, 30 sekund a nakonec až na 60 sekund
- cviky, při kterých je tělo v nesymetrických polohách, je nutné cvičit na levou i pravou stranu
- znázorněné polohy jsou ideální a je jasné, že se do nich zpočátku nedostaneme
- cvičit je nutné uvolněně a ne na sílu (násilím)
- důležité je dýchání, které má být klidné a pomalé, je třeba se na něho po celou dobu soustředit
- žádný cvik v tomto systému se nesmí provádět s kmity
- při cvičeních s partnerem je nutné, aby partner vyvíjel příslušný tlak podle našich pokynů a povolil, když mu řekneme, že cítíme bolest

Stručný komentář k některým cvikům mistra Suzukiho:

- při cviku č.4 je předloktí za lýtkem a ruce drží zvenku
- při cviku na obr. (obrázek) 9 ruce tlačí kolena dolů, pánev se snažíme nadzvednout
- cviky na obr.15 a 16 se mohou kombinovat a po zvládnutí statických poloh se pomalu snažíme převalovat z jedné polohy do druhé a zpět

- při cviku obr.21 se provádí kolébavý pohyb, tzv. kolébka
- při cviku na obr. 23 provádíme pomalé a nenásilné dřepy do zobrazené polohy (ne statická poloha)
- při cviku obr. 28 začínáme s rukama podepřenými o zem a postupně zvětšujeme vzdálenost mezi chodidly
- popsaný systém přináší překvapující výsledky pohyblivosti. Pomáhá rovněž při odstraňování bolestí páteře apod. (Šebej, 2001)



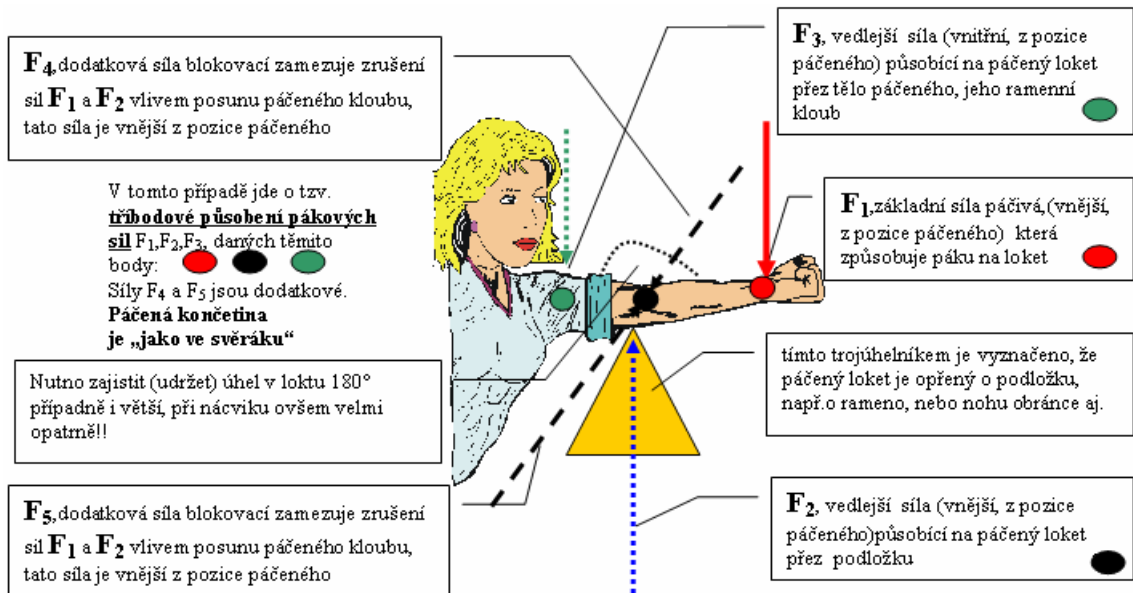
Obrázek 2 Strečinkový systém podle mistra Meidži Suzukiho (Šebej, 2001)

5 Pákové síly

Aby bylo možno páčit uvažovaný kloub(y), je třeba působit silou (silami) na patřičná místa atakované končetiny ve vhodném směru (úhlu), vhodným, přesným způsobem. Těžko lze v realitě „jen tak“ přijít k útočnickovi a nasadit úspěšně bez jakékoli přípravy pákovou techniku. To nemá šanci na úspěch!

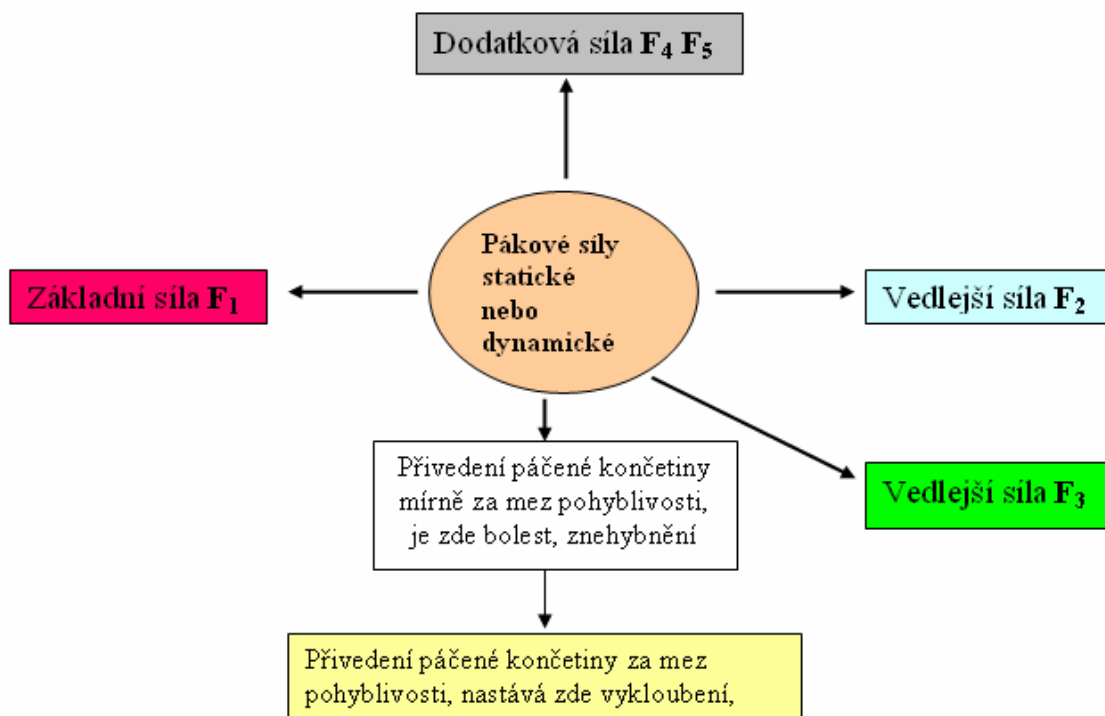
Pro úspěšné provedení pákové techniky v realitě ulice je nutno:

- soupeře navolnit (kopem, úderem, vychýlením aj.)
- prodloužit reakční dobu soupeře (výkřikem kiaí, bolestí aj.)
- odvést pozornost soupeře (např. blokováním zrakových vjemů, „zdešeným“ pohledem na místo po straně aj.)
- využít co největší hmotnosti svého těla (100%) při provádění techniky páky
- techniku páky je třeba provést přesně – nutností je zajistit určenou polohu (úhel) páčené končetiny
- je nutno počítat s individuální reakcí páčeného; jeho kloubní pohyblivostí, citlivostí na bolest, a setrvačností techniky páky; ovlivněnou různými faktory vnějšími a vnitřními aj.
- účinek pák je možno dramaticky zvýšit použitím pevného předmětu, např. hole, pevné podložky aj.
- techniku páky je nutno dokončit až do fáze kontroly (blokování) útočnicka, případně až k destrukci páčeného kloubu, či kosti **VE VÁŽNÉ SITUACI OHROŽENÍ**



Obrázek 3 Znáornění pákových sil v jednotlivých fázích

Tříbodová páková síla



Obrázek 4 Tříbodová páková síla (Konečný, 2001), (Jindřich, Müller, 1980)

6 Dělení a kritéria pákových technik

6.1 Techniky páčení – taktika

Dle Techniky páčení je zcela identické techniky jako Technika hodů.

Technika páčení mají rovněž při správném provádění tři na sebe logicky navazující fáze:

1.příprava techniky (kuzuši) dynamicky, s využitím momentu překvapení

2.nasazení techniky (cukuri)

3.aplikace, dokončení techniky (kake)

staticky

dynamicky

6.2 Navolnění – citlivá místa

Na lidském těle rozeznáváme nejméně 50 citlivých míst, kde je možno důrazným zásahem vyvolat bolest 2. a 3. stupně. Bolest 1. stupně nemá v bojové situaci podstatný význam.

Pro naše účely nebudeme detailně specifikovat jednotlivá citlivá místa, ale zaměříme se pouze na citlivé oblasti, které sdružují několik citlivých míst. Je to vhodnější proto, že přesně zasáhnout např. úderovou technikou konkrétní místo bývá problematické vzhledem k velikosti zásahové plochy a někdy i jejímu pohybu.

- oblast hlavy – zasažitelnost úderovými technikami (pěst, loket). Zvláště výhodný je přímý úder dlaní na bradu, úder na vnější zvukovod, nosní chrupavky a dále tlak na usní bulbus;
- oblast krku a krční páteře – zepředu štítná chrupavka, po stranách tepny – zasažitelnost malíkovou hranou, tlakem předloktí
- plexus solaris (nervový pletenec) – zasažitelnost pěstí, loktem, kolenem, špičkou (patou)
- oblast dutiny břišní a genitálií – zasažitelnost špičkou, hranou nebo patou boty
- stehenní sval – zasažitelnost špičkou nebo hranou boty, bérce, kolenem
- koleno, holeň, nárt – zasažitelnost špičkou, hranou nebo patou boty
- klouby – prsty, zápěstí, loket, rameno, koleno – zranitelnost páčením

Pokud ve smyslu sebeobrany hodláme zneškodnit útok protivníka, který je dokončen úchopem nebo úderem je nutné použít k uvolnění atakovaného kloubu protivníka metodu shrnutou pod společným názvem – odvedení pozornosti.

Kromě vychýlení, měkkého úderu lze použít velmi důležitý a zajímavý způsob uvolnění atakovaného kloubu, který je speciálním případem odvedení pozornosti – tzv. navolnění.

Předpokládejme, že chceme působit v nějakém směru na končetinu protivníka. Protože však musíme připustit možnost, že se tomuto našemu počínání protivník bude mít čas vzepřít, nezahájíme své působení do směru kam chceme skutečně útočit (závěrečný směr působení), ale do nějakého jiného směru (směr úvodního úsilí). Jestliže se nyní protivník vzepře našemu úvodnímu úsilí, mohou nastat dva případy:

- protivník celkově zpevní (kloub, paži)
- protivník se pouze vzepře proti přiložené síle, avšak uvolní svalové partie, které se tohoto aktu nezúčastní

Příklad:

Protivníkovi se pokoušíme nasadit výkrut zápěstí (kote, hineri). Akci zahajujeme (úvodní úsilí) ohýbáním zápěstí. Jakmile se protivník této naší činnosti vzepře, přecházíme k tahu (tlaku) do závěrečného směru.

Jinými slovy: místo toho abychom zápěstí dále ohýbali, přejdeme do výkrutu. Jestliže se protivník vzepře způsobem prvním, tj. celkově zpevní, je pochopitelně tato jeho činnost vzhledem k našemu záměru (uvolnění kloubu) nepoužitelná. Potom je třeba buď vychýlit a znovu se pokusit o navolnění, nebo navolnit měkkým úderem, nebo použít techniku porazu.

Druhy navolnění:

- podélná
- příčná
- protisměrná
- rotační

Použitelnost základních navolnění:

Navolňujeme při páčení zápěstí, loketního kloubu a ramene. Technicky navolnění používáme dle vzniklé situace a především se řídíme citem pro daný způsob obrany.

<http://www.google.cz/search?q=navolneni&ie=utf-8&oe=utf>

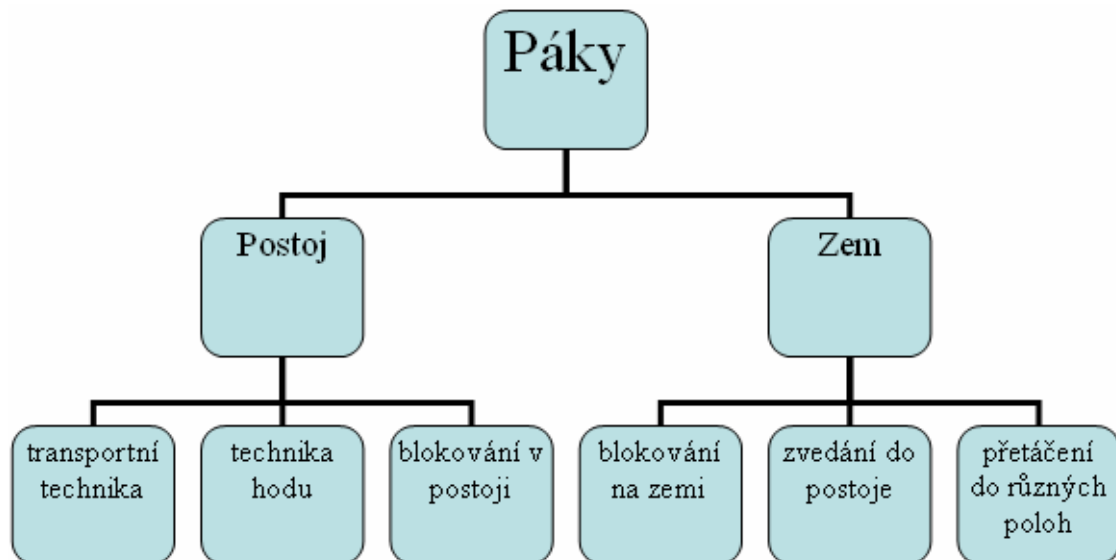
8&aq=t&rls=org.mozilla:cs:official&client=firefox-a - Zahájení boje [cit. 5. 4. 2010]

6.3 Dělení pák dle Vágnera (2004):

- Měkké páky – mají delší časový interval, zpravidla slouží k vedení protivníka do cílové polohy či místa.
- Tvrdé páky – mají časový interval, slouží k odzbrojení protivníka nebo k deformaci kloubního spojení.

6.4 Základní varianty páčení

Páčená končetina může být natažená, nebo ohnutá. To by ovšem zbytečně toto schéma zatěžovalo.



Obrázek 5 Diagram pákových technik v různých polohách

6.5 *Globálně lze páky rozdělit na:*

- *páky nasazené*: provádíme fáze(kuzushi, cukuri, kake)
- *páky přiložené*: páky sloužící k aplikaci bez přípravy
- *páky silově zajištěné*: „statické“ mají za úkol útočníka fixovat nebo přidržet
- *páky silově nezajištěné*: „dynamické“ jištěné za pohybu. V aplikacích „natvrdo“ vždy končí zraněním (Krul, 2004)

6.6 *Lokální rozdělení pákových technik:*

- Na prsty
- Na zápěstí
- Na loket
- Na rameno
- Na spodní končetiny

6.7 *Osae Waza (technika držení, znehybnění)*

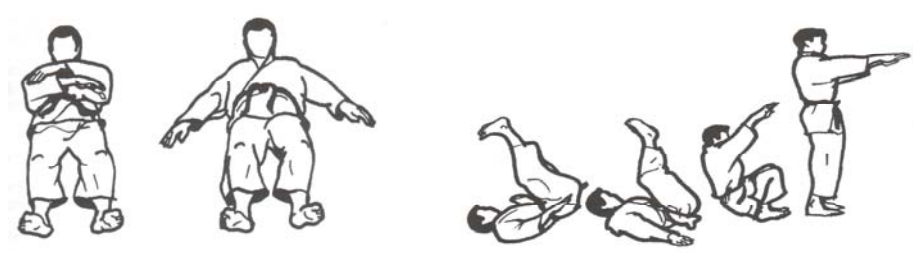
Jedná se o omezení pohybu soupeře tak, aby soupeř nemohl osobu jež nasadila držení ohrožovat. K tomu je zapotřebí blokovat minimálně končetiny a trup. Techniky aplikované sportovním judem nejsou příliš vhodně pro sebeobranu, jelikož útočník i obránce zůstávají na zemi, např. obrana technikou držení na tramvajové zastávce. Rovněž ve skupinovém boji by techniky držení ze sportovního Judo znamenaly „konec“ obrany proti více útočníkům. U sebeobraných akcí je vhodné použít takovou techniku, kde útočník je pacifikován na břichu a obránce je nad ním, za současného páčení zápěstí, lokte, atd. Toto umožňuje obránci bezpečnou kontrolu nad útočníkem. Po úspěšné technice v Osae waza, by měla následovat další technika (transport útočníka, tvrdé zakončení nebo přivolání pomoci), neboť blokovat soupeře je prakticky pouze v únosném časovém intervalu. (Krul, 2004)

7 Nácvik pákových technik

7.1 Pády

Než začnete s nácvikem pákových technik, je nesmírně důležité nácvik pádových technik, abychom předešli zdravotním komplikacím.

U K E M I (pády - nejdůležitější základ)



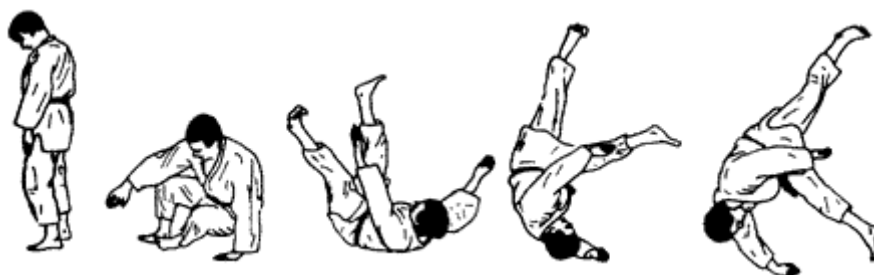
Obrázek 6 USHIRO-UKEMI (resp. KOHO-UKEMI) – pád vzad



Obrázek 7 YOKO-UKEMI (resp. SOKUHO-UKEMI) - pád bokem (na bok)



Obrázek 8 ZEMPO-UKEMI - přímý pád v před



Obrázek 9 MAE-UKEMI (resp.ZEMPO-KAI-TEN-UKEMI) - pád dopředu kotoulem
<http://www.google.cz/search?q=U+K+E+M+I+%28p%C3%A1dy+-+nejd%C5%AFle%C5%BEit%C4%9Bj%C5%A1%C3%AD+z%C3%A1klad%29++&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:cs:official&client=firefox-a> [cit. 3. 4. 2010]

7.2 *Organizační formy*

Organizace cvičební jednotky má velký význam na průběh a efektivitu výcviku. Vhodné organizační formy nejlépe umožňují realizaci úkolů stanovených na výcvikovou jednotku. To je tím důležitější, čím početnější je cvičební skupina a čím rozdílnější jsou cvičenci ve své výkonnosti.

Pro organizaci cvičební jednotky je jedním ze zásadních faktorů **prostorové rozmístění cvičenců** při výcviku, kdy při řešení některého úkolu je nutné stanovit nejúčelnější způsob řadění a rozmístění posluchačů.

Při vedení cvičení je nutné důsledné **opravování chyb cvičenců**. Z hlediska organizace cvičení volí cvičitel následující možnosti:

- cvičitel vede výcvik a asistent chodí mezi cvičenci a opravuje
- asistent vede výcvik (jednoduší formy, např. počítá při opakovaném nácviku jedné techniky) a cvičitel chodí mezi cvičenci a opravuje jednotlivce
- **po určité době cvičitel zastaví cvičení a ukáže pro všechny společnou chybu**
- cvičenci cvičí samostatně (např. stanovená cvičení ve dvojicích) a cvičitel chodí mezi nimi a opravuje je. (First, Král, 2002)

7.3 Podle Firsta (2009) rozdělujeme výcvikové metody sebeobrany na:

7.3.1 Metoda cvičení ve dvojici

Je v sebeobraně základní tréninkovou formou cvičení. Při nacvičování elementárních technik jsou předem stanoveny role cvičící a figurant, který neklade odpor nebo útočí. Svého spolucvičícího si cvičenci volí sami dle přibližně stejných parametrů: své výšky, hmotnosti, kondice, technické vyspělosti, vnímání jeho osobnostních charakteristik a dalších. Časem, pokud spolu dvojice cvičí neustále, se mezi nimi vytvářejí vzájemné vazby důvěry jeden k druhému. Dokáží si vyhovět nebo pomáhat, což může mít i negativní důsledky pro výkonnostní růst. Dvojice je nutné během cvičební jednotky obměňovat.

7.3.2 Metoda řízeného boje

U začátečníků, kteří již znají některá jednoduchá řešení, ve fázi ověřování pohybů se používá forma dvou, časem tří a více postupně se střídajících útoků, s přihlédnutím na didaktický princip návaznosti.

a) Standardně střídavý útok

Všechny formy útoků se nestále střídají ve stejném sledu tak, že si obránce techniku obrany automatizuje. Přestože zná neměnné pořadí útočných technik, při zvyšující se rychlosti

a energii je na něj vyvíjen fyzický i psychický tlak a může vést k chybě.

Je-li zaznamenána chyba, je nutno začít znovu od pomalejší podoby.

b) Ohlašovaný útok

Útočník a obránce budou např. používat stejné techniky, jako u předešlého standardně střídavého útoku. Před provedením jím zvoleného útoku, způsob ohlásí: „Kop!“. Mezi ohlášením a počátkem provedení musí být zhruba vteřinová pauza.

7.3.3 Metoda střídání figurantů

Po uplynutí určitého časovém limitu nebo počtu opakování. První ze dvojice je obránce, druhý je v roli figuranta. Figuranti (útočníci) mohou být rozmístěni libovolně po cvičebních prostorách, aktivně cvičící se po časovém nebo početním limitu musí zorientovat a najít si rychle nového figuranta, se kterým bude opakovat stejný postup. Druhou možností je rozestavení figurantů po kruhu (varianta kruhové formy), kdy figuranti stojí a všichni aktivně cvičící se přesouvají ve stále stejném směru po kruhu (např. po směru hodinových ručiček). Postup může být i obrácený, tj. přesouvat se budou figuranti (útočníci) a aktivně cvičící (obránci) stojí a čekají na nového figuranta. Takto procvičovat je možné základní techniky sebeobrany (úder, kopy, páčení, porazy a další) nebo jednotlivé postupy řešení modelových situací, v závislosti na technické vyspělosti cvičenců. Forma musí vycházet z cíle konkrétní cvičební jednotky. Je-li založená na vysoké zátěži organismu, měla by být aplikována v závěru hlavní části cvičební jednotky.

7.3.4 Metoda střídání směn:

jedni cvičí, druzí pozorují a analyzují technické provedení jejich cvičení nebo pomáhají zabezpečovat cvičení.

7.3.5 Kruhová metoda:

je založena na vytvoření skupin s konkrétním úkolem (tzv. stanoviště) a jejich střídání po určitém časovém úseku nebo počtu opakování, v závislosti co se má procvičovat (technika nebo modelová situace) a nebo rozvíjet (vytrvalost, rychlostní vytrvalost, výbušnost apod.). Ohled je třeba brát na věk, technickou a fyzickou úroveň cvičenců a od toho by se měl odvíjet čas stanovený na jedno stanoviště a celé jedno kolo. Stanoven musí být čas na odpočinek a počet kol. Tuto formu je možné uplatňovat u pokročilých cvičenců.

7.3.6 Handicapová metoda:

Obránce smí používat pouze předem určené techniky, může používat jen jednu horní končetinu, po každé provedené obraně udělá 10 x klik atd.

7.3.7 Metoda cvičení v ochranných protiúderových oblecích:

Útočník je oblečen do speciálního vypolstrovaného protiúderového obleku, chrání celou tělo. Obránce provádí své protiakce na kontakt a útočník pak reaguje simulací reálných reakcí na jeho zásahy. Těto metody se využívá v pokročilejším stádiu vycvičenosti.

Je pouze v kompetenci cvičitele, aby zvolil nejvhodnější formu organizace a metodu cvičení. Musí vycházet nejen z aktuální úrovně vyspělosti cvičenců, ale i z nejnovějších poznatků v oblasti sebeobrany a boje zblízka. Aby docílil maximálního efektu cvičení, musí vše dokonale řídit a dodržovat určité zásady řízení. Při řízení cvičební jednotky cvičitel musí striktně dodržovat následující zásady:

- **volbu místa** v cvičebních prostorách – stále mít dobrý vizuální přehled o všech cvičencích
- **hlasový projev** – všichni musí dobře slyšet pokyny (souvisí s používáním intonace hlasu ke zvýšení pozornosti)
- **dávání srozumitelných pokynů**
- **seznámení cvičících s tréninkovými signály** (např. hvizd, pokyn k zastavení)
- **přehled o počtu cvičenců** účastnících se cvičební jednotky
- **bezpečné rozmístění cvičenců** – předcházet zranění (každá dvojice, jedinec musí mít okolo sebe dostatek bezpečného prostoru – dopadová místa)
- **velikost plochy** pro jedince resp. dvojice, kterou vyžaduje konkrétní technika
- **vnímání nebezpečných předmětů**, hran atd. v cvičebních prostorách
- **pohybovat se mezi cvičícími, aby jim nepřekážel** a zároveň měl o nich

přehled

- **měnit místo**, ale mít stále přehled
- **předem dobře vysvětlit úkoly**, aby nedocházelo k organizačním zmatkům

Stručné předávání informace, aby nedocházelo ke zbytečným prostojům. (First, Král 2002)

7.4 Nácvik pákových technik

Před prováděním pákových technik je důležité vždy řádně a poctivě rozcvičit oblast kloubů, na kterých budou prováděny. (Vágner, 2008)

Toho ze cvičenců, který má nasadit partnerovi páku, budeme nazývat v textu cvičencem X. Toho, jemuž je páka nasazována, nazveme cvičencem Y. Budeme-li mluvit o řešení sebeochranných situací, pak toho z bojovníků, který má zvítězit, nazveme obráncem, toho, kdo má být poražen, útočníkem. (Jindřich, Müller, 1980)

Základní bezpečnostní opatření, která je třeba respektovat při nácviku jakékoli páky, záleží v tom, že si vyzkoušíme nejprve na sobě, kde jsou hranice pohyblivosti páčených segmentů atakované končetiny. Teprve potom vyzkoušíme totéž na partnerovi. Tím si také uvědomíme mechanismus příslušné páky. Vedeme-li výcvik, vyzveme k tomu své cvičence. Tak např. učíme páku na zápěstí, každý ze cvičenců si nejprve vyzkouší sám, kde jej začíná atakované kloubní spojení bolet. Tím zjistí, kde se u něho nachází hranice pohyblivosti atakovaného kloubu v příslušném směru. Přibližuje-li cvičenec nějaké segment své uvolněné končetiny k hranici pohyblivosti v příslušném směru, začíná u hranice pohyblivosti cítit zvyšující se odpor proti svému úsilí. Toto zvýšení odporu je poměrně náhlé, je však třeba se je naučit identifikovat nejprve na sobě a teprve potom na svém protivníkovi. Pochopitelně přivádí příslušné segmenty končetiny protivníka k mezi pohyblivosti velmi pomalu a za neustálého sledování, co mu protivník sděluje o svých pocitech. Jakmile protivník dá najevo počínající bolest, cvičenec X dále pokračuje ve stupňování svého působení velmi pomalu až k hranici, kterou cvičenec Y považuje za nebezpečnou. V tom okamžiku dá cvičenec Y znamení pro uvolnění z páky (řekne např. „dost“, není vhodné poklepem jak to mu bývá např. ve sportovním judu) a cvičenec X páku okamžitě uvolní. Při tomto cvičení se snaží cvičenec X identifikovat vzrůstu odporu uvolněné atakované části těla cvičence Y v souvislosti s přibližováním segmentů atakované končetiny k hranici pohyblivosti

v příslušném směru. Během nácviku pák cvičenec X bude páku zastavovat v počátku nástupu bolesti u svého partnera. Při řešení sebeochranných situací až tam, kde by dále již páka způsobila zranění. Cvičenec Y se naopak snaží rozpoznat, kdy se již započne projevovat bolest a kdy by již mohlo dojít poškození zápěstí. Svůj signál ke zrušení páky musí při nácviku pák dát s ohledem na reakční dobu svého partnera o něco dříve, než je přiveden do stavu počínající bolesti. Nikdy nesmí nechat situaci dojít, až k bodu, kdy se již plně projevuje bolest. Je sice pravda, že kloubní spojení nebude poškozeno vážněji ještě poněkud i za touto mezí, přesto však je třeba, aby k této eventualitě pokud možno nedošlo. Cvičíme-li páky opakovaně, je nejlepší přivádět skloubené atakované části těla protivníka do postavení, kde by se při dalším působení, již objevila bolest, ne však do nástupu bolesti, neboť při mnohonásobném opakování páky by došlo ke stejnému výsledku jako při jednorázovém malém překročení meze pohyblivosti, tedy k bolestem, které by sice nejspíše do dalšího cvičení zmizely, výcvik by však byl zbytečně tvrdý a jeho zdravotní nezávadnost by nebyla zaručena. (Jindřich, Müller, 1980)

Přivádíme-li protivníka pákou na zem nebo do nějaké jiné polohy, je nezbytné, aby si mohl před vlastním nasazováním páky vyzkoušet, nejprve pomalu, jak se do vnucované polohy nejlíp dostat. Teprve potom zkusíme páku rychleji a rychleji. Nakonec provádíme akce tak rychle, jak je cvičenec Y schopen přejít do vnucované polohy. Zde je nezbytné sledovat línější cvičence, kterým se nechce zaujímat vnucovanou polohu, a proto dávají znamení k přerušení akce ještě dříve, nežli se dostanou do příslušné vnucované polohy. S takovým počínáním musí skoncovat a znamení dávat skutečně jen v případech, kdy se nestačí přemístit do vnucované polohy dostatečně rychle. Ve vnucované poloze pak pouze při nástupu pocitu bolesti. Pokud cvičence Y v nasazované nebo nasazené páce házíme na zem, je třeba, aby přesně uměl padat, dále, aby si pád v páce předem vyzkoušel pomalu, a to v páce nedotažené. Přitom dáváme pozor, abychom jej okamžitě z páky uvolnili, cítíme-li, že se zvyšuje odpor proti směru páčení v důsledku jeho pohybu při pádu, Toto cvičení je již velmi náročné na opatrnost cvičence X. Je-li však prováděno správně, není nebezpečné, a za léta, kdy jsme pákám učili, se neobjevil ani jediný případ, kdy by tak došlo k poranění některého ze cvičenců. Takto lze pochopitelně cvičit až teprve tehdy, kdy bezpečně cítíme, kdy se segmenty atakované končetiny protivníka blíží k hranici pohyblivosti. To je třeba skutečně cítit, nelze se spoléhat na zrakové vjemy, neboť hranice pohyblivosti je u každého poněkud jiná, charakter vzrůstu odporu v souvislosti s přibližováním segmentů

končetiny k mezi pohyblivosti je však naproti tomu u všech lidí prakticky stejný. Proto je třeba vycházet od identifikace tohoto odporu. (Jindřich, Müller, 1980)

7.5 *Teorie obrany*

Obrana je dokonalá neutralizace neoprávněného útoku, kdy obránce využívá zákony přírodní a společenské ve svůj prospěch.

Faktory obrany

Tabulka 2 Faktory obrany

<i>OBRANA</i>	<i>Vnitřní faktory</i>	<i>Spravedlivá obrana</i>	<i>Etika obrany</i>
			<i>Zákonné normativy</i>
		<i>Psychologie</i>	<i>Úprava vlastního psychického stavu</i>
			<i>Ovlivnění psychického stavu útočnicka</i>
	<i>Vnější faktory</i>	<i>Dynamické</i>	<i>Pohyb těla obránce</i>
			<i>Taktika obrany</i>
		<i>Technické</i>	<i>Obrana beze zbraně</i>
			<i>Obrana se zbraní</i>

Všechny faktory obrany tvoří dohromady Spojenou sílu obrany.

V dobře zvládnuté obraně jde vždy o totální likvidaci útoku, nikoliv o likvidaci útočnicka, jak se mnozí mylně domnívají. Obránce musí mít útočnicka zcela pod svojí kontrolou, stále ve svém zorném úhlu. Tak ho rovněž usměrňuje a psychicky ovlivňuje, rozleptává jeho sebedůvěru i agresivitu. Takovým způsobem působí vlastně obránce na útočnicka i výchovně a doplňuje tak předchozí slabé působení rodiny, školy i společnosti atd. Útočník nemá šanci realizovat svůj neoprávněný útočný záměr. Do budoucna bude jistě zvažovat, zda ještě na někoho jen tak bez příčiny zaútočí. Obránce musí dát pozor na to, když se útočník takzvaně vzdá, to může být i součástí taktiky útoku a způsob úniku z nevýhodné situace útočnicka a jeho opětovný útok ve vhodném okamžiku, proto veliký pozor!!!

Konfliktní situace se snažíme řešit rozchodem, smírem. Pokud toto není možné, nebo není čas, řešíme situaci obranou při dodržení etiky i zákonných normativů.

Další podrobné analýza obrany je v kapitolách Taktika a Psychologie, což jsou její profilové oblasti. (Konečný, Tomajko, 1995)

7.5.1 Dynamické faktory obrany

Pohyb těla obránce je velmi důležitý. Vždy je vhodné ustoupit směru útoku a nejlépe čelě proti němu. Ustoupit můžeme na bok, nebo i dozadu. Tohoto okamžiku obránce využívá a provádí obranu. Rozvinutý útočný pohyb není možné totiž snadno a rychle zastavit a změnit. „Rychlost“ obrany není vždy to nejdůležitější, vždy je důležitější pohyb celého těla obránce a to i při provádění technik, kdy nepracuje pouze rukama, ale celým tělem! Důležité je ovšem načasování obrany. Ustoupení na bok pohybem celého těla se jeví většinou jako výhodnější, protože pokud ustoupíme pouze dozadu, může útočník snadno pokračovat např. technikami Mai Geri aj. Útočníka nesmíme podceňovat, musíme ho brát jako velkého mistra. Útočnickovi musíme dát šanci, aby zaútočil. Údery útočníka jsou většinou krátké, rychlé, obloukové, ze všech směrů. Podobné jsou i útoky nožem od odborníka, specialisty. Nejsou to nikdy dlouhé dráhy s náprahem. Při útocích s nožem si musíme chránit zejména krk, tepny na zápěstí a břicho. Poranění ostatních míst nejsou tak důležitá. Obrana je zde úhyb, blok a úder do vitálního bodu, vše velmi rychle a v jednom časovém okamžiku. Na ulici na nás většinou nezaútočí jeden útočník, ale spíše dva, tři, skupina. Proto musí být obrana rychlá, účinná zdrcující, až brutální. Jinak nemáme šanci na přežití. (Konečný, Tomajko, 1995)

7.5.2 Technické faktory obrany

Těžiště zde tvoří obrana beze zbraně. Ruce a nohy má každý vždy s sebou. To ovšem neznamená, že je využíváme pouze k provádění technik Areji waza, ale i na provedení technik jiných. Pokud je to nutné a vážnost situace tomu nasvědčuje, využije obránce i zbraně. Zde je na prvním místě jakýkoliv předmět, který má obránce u sebe, nebo ve svém okolí. Jde o to zbraň okamžitě uchopit, bez jakékoliv signalizace a použít proti vitálnímu bodu útočníka. Jedná se tedy o techniky Areji waza. Na vlastní techniku

obranu zbývá cca 20%. Zbytek je v oblasti psychologie a taktiky obrany. Bez jejich zvládnutí je obrana neúčinná a problematická. Potom nepomohou ani „dobře“ zvládnuté techniky nacvičené v DOJO. U nácvičku technik klademe důraz na cvičení formou Kata. Dále na různé způsoby volného boje beze zbraní i se zbraněmi, kdy ověřujeme techniky a kombinace v pohybu a s odporem partnera. Velmi důležitou částí cvičení jsou kombinace technik do plynulých kombinačních řad, vždy dle vzniklé situace, dle způsobu útoku a reakce útočníka. (akce – akce). Obranu řešíme zejména s využitím technik obsažených ve Zkušebním řádu Ji Jitsu, což je zároveň i metodický materiál výuky od začátečníka po mistra sebeobranu. Samozřejmě, že lze v obraně využít i technik jiné, dále samozřejmě nahodilého předmětu, tedy čehokoliv v okolí obránce-použitelné jako zbraň. Vždy je ovšem třeba „rozum do hrsti“. Evropan má smysl pro praktičnost a moderní svět. Sází na svůj rozum a intelekt při řešení problémů. Na mnohé problémy je ovšem rozum a racionální úvaha krátká. Jde např. o celou sféru citovou otázky víry, intuice – předvídání atd. Asiat necítí žádnou zvláštní úctu před lidským životem včetně svého vlastního. Při řešení problémů sází spíše na „iracionálno“, na intuici atd.

(Konečný, Tomajko,1995)

8 Psychická stránka sebeobrany

Snažíme se vždy jednat tak, abychom si zachovali možnost volby mezi situací sebeochrannou a sebeobranou, podaří-li se nám to, sebeobraně situaci se zásadně vyhneme. Slovo je vždy lepší než úder. Není-li však možné vyhnout se sebeobraně situaci, řešíme ji bez otálení, ale se ohledem na nutnou obranu. Snažíme se provést nacvičenou techniku dříve, než útočník plně rozvine útočnou akci. Za každou cenu se snažit zachovat si chladnou hlavou a nepodceňovat soupeře. Když obránce ztratí rozvahu a psychickou rovnováhu je na půl poražen. V každém okamžiku je třeba předvídat, co by mohl útočník udělat a být o krok napřed. Moment překvapení může využít i jako obránce. Závažnou stránkou jsou tzv. civilizační zábrany – obránce, zvláště je-li na určité pokročilé kulturní a společenské úrovni se vžitými civilizačními návyky není zpravidla schopen udeřit do živého člověka s uvědoměním rizika, že může dotyčné osobě přivodit vážné zranění či smrt. K tomu aby jeho jednání vedlo tímto směrem musí do akce vstoupit minimálně vliv emočního napětí, silného afektu na jeho psychiku nebo intoxikaci jeho fyzické stránky (užití drog, alkoholu, apod.) Ve strachu, vzteku či omámení ovšem nelze účinně praktikovat účelnou a racionální sebeobranu. Proto výše uvedený paradox lze vyřešit pouze speciálním školením, jenž vypěstuje návyky jak tyto zábrany potlačit a jak jednání sladit do intervalu „nutné obrany“ trestního práva. Úspěch takového školení není nikdy zaručen. Zde hodně záleží na osobnosti člověka. Do jisté míry pokulhávají také současné metody výcviku sebeobrany z hlediska psychického i praktického rozvoje cvičence a rozvoje mentálního tréninku i mimo tělocvičnu. Cvičí se většinou v tělocvičnách, v kimonech, apod. Praxe však vyžaduje mnohdy řešit sebeobraně situace mnohdy na veřejnosti (různá prostranství, ulice, restaurace, apod.) nebo na odlehlých místech (les, opuštěný objekt, apod.) za různých klimatických podmínek, v nevyhovujícím ústrojí, v kteroukoliv denní dobu, atd. Tyto skutečnosti pak do značné míry ovlivňují výsledek bojové akce. (Krul, 2004)

Do sféry psychologické přípravy patří i působení tzv. instinktivních reakcí, které jednání účastníka bojové situace nepříznivě ovlivňují a podstatně prodlužují jeho reakční dobu. Instinktivní reakce jsou individuální záležitostí každého jedince a jsou dány jeho psychickými dispozicemi a schopnostmi chování v zátěžových situacích.

Tyto reakce jsou výcvikem těžko ovlivnitelné. Z toho důvodu je lepší vyvolat instinktivní reakci u protivníka než regulovat instinktivní reakce vlastní.

Můj trenér říkával: „můžeš mít 100%-ní techniku, ale pokud situaci nedokážeš zvládnout psychicky, bude ti tvá dokonalá technika v boji k ničemu“.(Krul, 2004)

9 Paragrafy a zákon

9.1 *Trestně právní aspekty užití pákových technik*

S příklonem české trestněprávní doktríny k více formálnímu pojetí trestního práva, je třeba i nadále rozlišovat užití pákových technik jako specifické formy násilí vůči jedinci na protiprávní, a tedy společensky škodlivé, a jejich oprávněné užití v souladu s právním řádem. Právnem nedovolené činy nemusí být bezpodmínečně trestným činem. Některé z nedovolených činů mohou být jen přestupky nebo jinými správními delikty, případně mohou být postiženy pouze v rovině občanskoprávní. Vzhledem ke značnému množství možných právně relevantních důsledků užití pákových technik bych se dále rád podrobně věnoval právním aspektům užití pákových technik pouze v trestněprávní rovině, a sice jejich užití za okolností vylučujících protiprávnost a jako faktických úkonů při činnosti veřejné správy. (Jelínek a kol., 2009)

9.1.1 **Okolnosti vylučující protiprávnost**

Neopominutelnou podmínkou trestní odpovědnosti fyzických osob je rozpor jejich jednání s právní normou, tedy tzv. protiprávnost. Trestní právo obecně ve většině zemí připouští, že ačkoli byly naplněny všechny typové znaky trestného činu souhrnně popsané v trestních kodexech jako skutková podstata a další obecné znaky uvedené v zákoně, nemusí být i přesto určité jednání trestné. Podmínky, za kterých může výše uvedená situace nastat, nazýváme okolnosti vylučující protiprávnost. Okolnostmi vylučujícími protiprávnost tak rozumíme takové okolnosti, které způsobují, že čin, který se svými rysy podobá trestnému činu, není protiprávní a není tedy ani trestným činem. Obecně lze říci, že český trestní zákoník, který nabyl účinnosti k 1. 1. 2010, navazuje na předešlou právní úpravu okolností vylučujících protiprávnost obsaženou v trestním zákoně z roku 1961, ale současně nezůstal v tomto směru nic dlužen dlouholetému vývoji trestního práva a především judikatury, rozhodovací praxi, soudů. Nový trestní zákoník tak v hlavě III. své obecné části za okolnosti vylučující protiprávnost výslovně označuje stejně jako ve starém kodexu krajní nouzi - § 28, nutnou obranu - § 29 a nově i svolení poškozeného - § 30 a přípustné riziko - § 31, které byly dříve dovozovány pouze teorií a judikaturou. Oprávněné použití zbraně - § 32 a specifická okolnost vylučující

protiprávnost v podobě beztrestnosti policejního agenta byly upraveny taktéž již ve starém trestním zákoníku. Kromě těchto výslovně v trestním zákoně uvedených případů teorie i praxe rozlišuje několik dalších důvodů souhrnně charakterizovaných jako výkon dovolené či dokonce příkázané činnosti. Použití těchto jiných, v trestním zákoníku výslovně neuvedených případů okolností vylučujících protiprávnost je přípustné, protože analogie ve prospěch pachatele je v trestním právu hmotném povolena a výčet těchto okolností tak není ani nemůže být zcela uzavřen. (Jelínek a kol., 2009)

9.2 *Krajní nouze dle § 28 zákona č. 40/2009 Sb., trestní zákoník*

9.2.1 *Pojem krajní nouze*

§28 trestního zákoníku:

- (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.“

V případě jednání v krajní nouzi musí být splněny následující objektivní podmínky:

- a) odvrací se nebezpečí
- b) nebezpečí hrozí přímo, tj. bezprostředně
- c) nebezpečí nelze za daných okolností odvrátit jinak
- d) způsobený následek nesmí být zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil
- e) ten, komu nebezpečí hrozí, nemá povinnost ho snášet

Osoba jednající v krajní nouzi si je vědom existence těchto objektivních podmínek a má vůli za jejich existence jednat. Při krajní nouzi dochází ke střetu dvou zájmů chráněných trestním právem. Jednomu z těchto zájmů hrozí porucha, která může být odvrácena pouze poruchou druhého zájmu. Zásahy do sféry třetích, nezúčastněných

osob jsou taktéž v takových případech přípustné. K činu v krajní nouzi je oprávněn zásadně každý, tedy nejen ten, jehož zájmy jsou ohroženy, nýbrž i ten, jehož zájmy ohroženy nejsou (tzv. pomoc v krajní nouzi). (Jelínek a kol., 2009)

9.2.2 K výkladu podmínek krajní nouze

Nebezpečí je stav hrozící poruchou. Příčiny (zdroje) nebezpečí mohou být libovolné a různorodé. Jsou jimi přírodní síly (zemětřesení, povodeň, vichřice), útoky zvířat (nejde-li o zvíře poštvané), působení strojů a mechanismů člověkem nevyvolaných a nezaviněných, fyziologické procesy v lidském těle (hlad, bolest). Pramenem nebezpečí může být i jednání člověka. Právě v takových případech, kdy se zájem jednotlivce nebo i společnosti chráněný trestním zákonem ocitá v bezprostředním ohrožení ze strany jiného člověka, může dojít k legálnímu užití pákových technik za účelem odvrácení takového nebezpečí avšak pouze při splnění dalších podmínek.

Možnost odvrátit nebezpečí za daných okolností i jinak zakládá tzv. požadavek subsidiarity, pro jehož splnění je třeba brát v úvahu jen ty možnosti obviněného, kterými bylo možné se nebezpečí vyhnout, odvrátit ho včas a které zbytečně neohrožují zájmy osob, jež se na vzniku nebezpečí nepodílely. O případ krajní nouze nejde, jestliže nebezpečí již pominulo. O případ krajní nouze nejde ani tam, kde nebezpečí hrozí teprve v budoucnu. Přímo hrozící nebezpečí je tu tehdy, jestliže vývoj událostí spěje rychle k poruše anebo sice nepokračuje, ale jsou splněny téměř všechny podmínky potřebné k tomu, aby porucha nastala, a uskutečnění zbývajících podmínek je věcí náhody, jež se může kdykoli a s velkou pravděpodobností stát. V souvislosti s porovnáním závažnosti hrozícího nebezpečí a následkem způsobeným při jeho odvrácení hovoříme o tzv. požadavku proporcionality, který je třeba posoudit v každém jednotlivém případě v souvislosti se všemi okolnostmi. O krajní nouzi se nejedná také, jestliže ten, komu nebezpečí hrozí je povinen ho snášet. Vzhledem k tomu, že tuto povinnost ukládají určitým kategoriím osob zvláštní předpisy a jedná se, mimo jiné o příslušníky Policie při výkonu veřejné správy, budu se této otázce ještě věnovat v bodě 8. 4. (Jelínek a kol., 2009)

9.2.3 Vybočení z mezí krajní nouze (exces)

Jestliže nebyly splněny všechny podmínky krajní nouze nebo nebyly splněny ve všech směrech, jde o tzv. exces. Jedná se o situaci, kdy:

- a) způsobený následek byl zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil (intenzivní exces),
- b) jednání nebylo provedeno v době, kdy nebezpečí bezprostředně hrozilo, tj. stalo se předtím nebo potom (extenzivní exces),
- c) nebezpečí bylo možno odvrátit jinak, tj. s méně závažnými následky, nebo
- d) byla tu povinnost nebezpečí snášet.

Spáchání trestného činu při odvracení útoku nebo jiného nebezpečí, aniž byly zcela splněny podmínky krajní nouze, je polehčující okolností. (Jelínek a kol., 2009)

9.3 Nutná obrana dle § 29 zákona č. 40/2009 Sb., trestní zákoník

9.3.1 Pojem nutné obrany

§29 trestního zákoníku

(1) „Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvající útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem.“

(2) „Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.“

Pro jednání v nutné obraně musí být splněny následující podmínky:

- a) útok ohrožuje společenské vztahy a zájmy chráněné trestním zákoníkem
- b) útok přímo hrozí nebo trvá
- c) přiměřenost obrany

Podstatou nutné obrany je odvracení útoku na společenské vztahy chráněné trestním zákoníkem, a to činem, který by jinak byl trestným činem, namířeným proti útočníkovi. Obránce tedy nejedná proti účelu zákona, ale ve shodě s ním a dochází tak k náhradě zásahu veřejných orgánů. Čin provedený v nutné obraně není postižitelný trestem ani jinou sankcí.

Ve vztahu ke krajní nouzi je nutná obrana privilegovaným případem, a tedy ve vztahu speciality. Místo jakéhokoliv nebezpečí odvráceného v krajní nouzi, je nutná obrana reakcí na přímo hrozící nebo trvající útok. Škoda tak nepostihuje kohokoliv, nýbrž útočnicka, a tedy mnohem více než kde jinde bude oprávněné užití pákových technik na místě v případech nutné obrany. K nutné obraně je oprávněn kdokoliv a každý je oprávněn odvrátit útok, i když nesměřuje proti němu samému, sám není útokem dotčen (tzv. pomoc v nutné obraně). (Jelínek a kol., 2009)

9.3.2 K výkladu podmínek nutné obrany

Osoba jednající v nutné obraně si je vědoma existence výše uvedených objektivních podmínek a má vůli za jejich existence jednat. Jednání v nutné obraně není nebezpečné pro společnost, naopak je žádoucí, protože vlastně nahrazuje zásah veřejné moci. Jednání v nutné obraně není protiprávní, není tedy ani trestným činem. Podmínkou nutné obrany není, že se bránící nemohl vyhnout útoku jinak.

Nutná obrana je přípustná pouze proti útoku ohrožujícím některou z hodnot chráněných zákonem. Takovým útokem je úmyslné, protiprávní jednání člověka. Útokem není chování zvířete, ledaže by šlo o zvíře poštvané jiným člověkem. Útok je zpravidla trestným činem, nicméně to není podmínkou. Pouhé nepřístojnosti však nejsou útokem. Útok mívá formu konání, ale může být též opominutím určitého chování. Útok musí ohrožovat některou z hodnot chráněných zákonem. Chráněné zájmy ohrožuje i útok vyprovokovaný. Jedná-li však obránce v úmyslu vyprovokovat útok, aby pak mohl proti útočnickovi spáchat trestný čin, nejde o nutnou obranu. Provokace útoku je v takovém případě prostředkem spáchání trestného činu. Čin v nutné obraně je čin dovolený a není proti němu přípustná obrana.

Přímo hrozící útok je takový, který má bezprostředně nastat. S obranou není třeba čekat, až útok začne. Přímo hrozící útok může být podle okolnosti případu také výhrůžka u osoby známé svou agresivitou a násilností.

Přiměřenost obrany je třeba hodnotit především se zřetelem k intenzitě útoku a vlastní obrany, přičemž je zjevné, že obrana musí být, má-li být způsobilá k jistému odvrácení útoku bez rizika pro napadeného, silnější než útok. Nesmí být však zcela zjevně přehnaná, a tedy očividně v hrubém nepoměru ke způsobu útoku. Přiměřenost nutné obrany je třeba hodnotit též se zřetelem k subjektivnímu stavu osoby, která odvracela útok, tj. podle toho, jak se čin útočnicka jevil tomu, kdo jej odvracel. Nutná

obrana je právem nikoli povinností, obránce tak nemusí využít nutné obrany. (Jelínek a kol., 2009)

9.3.3 Vybočení z mezí nutné obrany (exces)

Vybočením z mezí nutné obrany rozumíme případy:

- a) kdy obrana byla zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku – tzv. exces intenzivní
- b) kdy obrana nesměřovala proti přímo hrozícímu nebo trvajícím útoku – exces extenzivní
- c) byl odvrácen neexistující (domnělý) útok

Spáchání trestného činu při odvrácení útoku nebo jiného nebezpečí, aniž byly zcela splněny podmínky nutné obrany, je polehčující okolností. (Jelínek a kol., 2009)

9.3.4 Příklad z rozhodovací činnosti soudu

Ve svém rozhodnutí sp. zn. 8 Tdo 838/2006 konstatoval Nejvyšší soud ČR, že podmínky nutné obrany podle trestního zákoníku mohou být splněny i za situace, kdy osoba, jíž je bráněno neoprávněně v odchodu, a tedy v užívání osobní svobody, užije násilí k překonání jí činěného odporu. Existence podmínek nutné obrany je tak založena na tom, že odvrací útok na zájem chráněný trestním zákonem (zájem společnosti na ochraně osobní svobody, jinak též ústavně zaručené). Konkrétně se jednalo o případ, kdy se zaměstnanec bezpečnostní služby snažil omezit osobní svobodu jiné osoby, aniž došlo ke splnění podmínky, že se jednalo o osobu, která byla přistižena při trestném činu nebo bezprostředně poté. Zaměstnanec bezpečnostní agentury se pokoušel zabránit obviněnému v opuštění objektu tím, že mu zastoupil cestu při útěku, načež do něj obviněný vrazil, začali se spolu přetahovat, a když byli do sebe zaklíněni, obviněný se snažil vyprostit tím způsobem, že chytil poškozeného za ruku a zkroutil mu malíček, čímž mu způsobil vykloubení středního článku pátého prstu levé ruky. Zákrok zaměstnance bezpečnostní služby vůči osobě, která není podezřelá ze spáchání trestného činu, spočívající v omezení její osobní svobody, nelze pokládat za oprávněný, dokonce aniž jej provede na žádost orgánů Policie České republiky o zadržení této osoby pro účely plnění jejich jiných úkolů. Okolnost, že zaměstnanec bezpečnostní služby takto jednal na žádost Policie České republiky, nemá význam pro posouzení oprávněnosti

jeho zákroku, a proto mohou být splněny podmínky nutné obrany ve smyslu trestního zákoníku, pokud osoba, již tento zaměstnanec neoprávněně brání v užívání osobní svobody, užije násilí k překonání odporu toho, kdo omezuje její osobní svobodu. Oprávněnost nutné obrany je v takovém případě založena na tom, že uvedená osoba odvrací útok na zájem chráněný trestním zákonem, konkrétně na zájem společnosti na ochraně osobní svobody. (Jelínek a kol., 2009)

9.4 Užití pákových technik jako faktických úkonů při činnosti veřejné správy zejména jako donucovacích prostředků Policie ČR

9.4.1 Faktické úkony při činnosti veřejné správy

Faktické úkony jsou takovými formami činnosti veřejné správy, které mají pro adresáty tohoto veřejnosprávního působení přímé důsledky. Jde tedy o faktické (neformální) úkony s bezprostředními právními následky. Tyto úkony se přitom - stejně jako jiné formy činnosti veřejné správy - musejí odehrávat v ústavním a zákonném rámci daném zejména čl. 2 odst. 3 Ústavy ČR, podle kterého: "státní moc lze uplatňovat jen v případech, v mezích a způsoby, které stanoví zákon". Své uplatnění nacházejí faktické úkony obvykle namísto individuálních správních aktů, vyžaduje-li to naléhavost situace, nebo tam, kde slouží k vynucení již existující právní povinnosti adresáta veřejnosprávního působení. Jako faktické úkony se obvykle uvádějí tzv. faktické pokyny, bezprostřední zákroky, exekuční úkony a obdobné formy činnosti veřejné správy.

Bezprostřední zákroky, v jejichž případě bude docházet asi nejčastěji k užití pákových technik, jsou faktickými (reálnými) správními úkony, k nimž se přistupuje v případech, kdy naléhavost situace nedovoluje řešení prostřednictvím individuálního správního aktu. Jako takové jsou bezprostřední zákroky podmíněny nejen výslovným zákonným zmocněním k jejich uskutečnění, ale i ohrožením nebo poškozením právem chráněného zájmu a mají obvykle subsidiární povahu. Při realizaci veřejné správy prostřednictvím bezprostředních zásahů je vždy rovněž třeba respektovat lidskou důstojnost těch, vůči kterým je zákrok uskutečňován, a zvážit proporcionalitu tohoto zákroku ve vztahu k ohroženému nebo poškozenému právem chráněnému zájmu.

Exekuční úkony jako další faktické (reálné) správní úkony přicházejí v úvahu tehdy, kdy je vynucována již existující právní povinnost adresáta veřejnosprávního působení, která nebyla v rozporu se zákonem povinným splněna dobrovolně. Příkladem exekučních úkonů veřejné správy jsou faktické správní činnosti při výkonu správních rozhodnutí dle správního řádu. Příslušnými ustanoveními zákona je přitom stanoveno, že výkon rozhodnutí lze provést jen prostředky uvedenými v zákoně. Při výkonu rozhodnutí se použije prostředku, který účastníka řízení co nejméně postihuje a vede ještě k cíli. (Jelínek a kol., 2009)

9.4.2 Užití pákových technik jako donucovacích prostředků Policie ČR

S výjimkou výše citovaného čl. 2 odst. 3 Ústavy je pro pochopení využívání donucovacích prostředků nutné vycházet z dalších zákonných ustanovení. Jedná se především o celou hlavu IX. zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, jež je věnována použití donucovacích prostředků a zbraně. Podle tohoto ustanovení je policista oprávněn použit při zákroku donucovací prostředek a zbraň, k jejichž používání byl vycvičen. Donucovacími prostředky ve smyslu zákona o Policii ČR jsou:

- a) hmaty, chvaty, údery a kopy,
- b) slzotvorný, elektrický nebo jiný obdobně dočasně zneschopňující prostředek,
- c) obušek a jiný úderný prostředek,
- d) vrhací prostředek mající povahu střelné zbraně podle jiného právního předpisu s dočasně zneschopňujícími účinky,
- e) vrhací prostředek, který nemá povahu zbraně podle § 56 odst. 5,
- f) zastavovací pás, zahrazení cesty vozidlem a jiný prostředek k násilnému zastavení vozidla nebo zabránění odjezdu vozidla,
- g) vytlačování vozidlem,
- h) vytlačování štítem,
- i) vytlačování koněm,
- j) služební pes,
- k) vodní stříkač,
- l) zásahová výbuška,
- m) úder střelnou zbraní,
- n) hrozba namířenou střelnou zbraní,
- o) varovný výstřel,

- p) pouta,
- q) prostředek k zamezení prostorové orientace.

Konkrétní zásady používání výše uvedených donucovacích prostředků a speciálních donucovacích prostředků příslušníky Policie České republiky stanoví závazný pokyn policejního prezidenta č. 78/2002 ze dne 7. května 2002. Pro účel této práce se budu nadále podrobněji zabývat pouze donucovacími prostředky umožňujícími užití pákových technik, a tedy hmaty a chvaty.

Hmaty a chvaty se uplatňují především při překonání pasivního odporu, např. k dokončení předvedení. Tyto donucovací prostředky je možno uplatnit i proti osobám, u nichž nesmí být až na výjimky použito jiných donucovacích prostředků. (Jelínek a kol., 2009)

„Hmat je sebeobranný nebo útočný technicky prostředek (pohybový prvek), jehož cílem je účelově působit bolest. Patří sem především všechny bolestivé úchopy nebo tlaky na citlivá místa a vitální body na lidském těle“ (Kříž, 1999).

Je důležité, aby tyto techniky policista znal a dovedl je odpovídajícím způsobem použít, především z těchto důvodů:

- Aby dokázal na krátkou dobu překonat pasivní odpor osoby.
- Aby dokázal krátkodobě vyřadit z činnosti agresivní osobu.
- Aby se vyvaroval zásahu míst na těle osoby, která jsou životně důležitá. (Jelínek a kol., 2009)

„Chvat je pohybový technický prvek převzatý z některé úpolové disciplíny (bojového sportu-juda, zápasu apod.), jehož cílem je dostat protivníka do takové polohy, ve které obvykle prohrává. Cílem chvatu nebývá působit bolest, ale blokovat (znehynit) oupeře“ (Kříž, 1999).

V reálném použití (sebeobraně) jsou však i zde aplikované bolesti účelově využívány. Pokud jde o policejní praxi, používají se zejména chvaty, které lze rozdělit na přehozy, porazy a techniky znehybňující, kam spadá především užití pákových technik. Chvaty by měly být prováděny takovým způsobem, kterému ani větší, těžší a silnější protivník nemůže čelit. (Jelínek a kol., 2009)

9.4.3 Postup užití donucovacích prostředků Policie ČR

Před použitím donucovacích prostředků je policista povinen vyzvat osobu, proti které zakročuje, aby upustila od protiprávního jednání s výstrahou, že bude použito donucovacích prostředků. Od výzvy s výstrahou může upustit jen v případě, že je ohrožen jeho život nebo zdraví anebo život nebo zdraví jiné osoby a služební zákrok nesnese odkladu. O tom, který z donucovacích prostředků použije, rozhoduje policista podle konkrétní situace tak, aby dosáhl účelu sledovaného služebním zákrokem, a přitom použije takového donucovacího prostředku, který je nezbytně nutný k překonání odporu osoby, která se dopouští protiprávního jednání. Jestliže policista zjistí, že při použití donucovacích prostředků došlo ke zranění osoby, je povinen, jakmile to okolnosti dovolí, poskytnout zraněné osobě první pomoc a zajistit lékařské ošetření. Po každém použití zbraně, při kterém došlo ke zranění osoby, musí policista ihned, jakmile to okolnosti dovolí, poskytnout zraněné osobě první pomoc a zajistit lékařské ošetření. Dále je povinen učinit všechny neodkladné úkony, aby mohla být řádně objasněna oprávněnost použití zbraně. Poskytnutí první pomoci spočívá v provedení nejrůznějších úkonů, které závisí na povaze konkrétního zranění. Policista je povinen poskytnout první pomoc při každém, i drobnějším zranění, pokud zjistí, že k němu došlo při použití donucovacích prostředků. Skutečnost, že je po použití donucovacích prostředků osoba zraněna, zjišťuje policista z objektivních známek nebo dotazem této osoby. Lékařské ošetření je povinen policista zajistit pouze tam, kde to povaha zranění vyžaduje. Musí tak učinit vždy, když o to zraněná osoba požádá. Lékařské ošetření se poskytuje na místě, na policejním útvaru anebo na lékařské pohotovostní službě. Osoba je zde eskortována policejním vozidlem, nebo sanitním vozem s policejním doprovodem, tak aby mohla po ošetření vysvětlit v rámci přestupkového, nebo trestního řízení z jakého důvodu neuposlechla pokyn policisty a ten byl nucen použít proti ní zakročit donucovacím prostředkem.

Při služebním zákroku proti těhotné ženě, osobě vysokého věku, osobě se zjevnou tělesnou vadou nebo chorobou a osobě mladší 15 let nesmí policista použít úderů a kopů sebeobrany, slzotvorných prostředků, zásahové výbušky, obušku, pout, služebního psa, úderu zbraní, hrozby zbraní, varovného výstřelu a zbraně, vyjma případů, kdy útok těchto osob bezprostředně ohrožuje životy a zdraví policisty nebo jiných osob nebo hrozí větší škoda na majetku a nebezpečí nelze odvrátit jinak. Útok bezprostředně ohrožuje život a zdraví tehdy pokud přímo hrozí, tedy útočník dal svým

jednáním dostatečně policistovi najevo, že zamýšlí útok započít, například uchopil do ruky tyč, nůž, boxer, nebo kterýkoliv předmět, kterým lze učinit útok proti tělu důraznějším a přibližuje se k policistovi, nebo jiné osobě spolu s verbálními, či neverbálními výhrůzkami. Pokud tyto podmínky splněny nejsou, může policista proti těhotné ženě, osobě vysokého věku, osobě se zjevnou tělesnou vadou nebo chorobou a osobě mladší 15 let použít pouze hmaty a chvaty sebeobrany.

Za těhotnou je v souvislosti s použitím donucovacích prostředků policistou třeba považovat ženu, na které je stav těhotenství zjevný, nebo která se za těhotnou prohlásí předtím, než proti ní policista donucovací prostředek použije, nebo o ní i jiná osoba prohlásí, že je těhotná. U osob vysokého věku není stanovena pevná věková hranice. Kriteriem pro určení policisty, zda se o takovou osobu jedná, je především její fyzický vzhled a stav. Za osobu se zjevnou vadou nebo chorobou je třeba považovat osobu s ochrnutými končetinami, osobu pohybující se jen s pomocí invalidního vozíku nebo o berlích, osobu s podstatně sníženou mobilitou, osobu nevidomou. Za osobu mladší 15 let je třeba považovat osobu, o které policista tuto skutečnost zjistí z osobního dokladu, lustrací v evidenci obyvatel, nebo která o sobě před použitím donucovacího prostředku prohlásí, že je osobou mladší 15 let, nebo jiná osoba o ní před použitím donucovacího prostředku prohlásí, že se jedná o osobu mladší 15 let.

Zakročují-li policisté pod jednotným velením, rozhoduje o použití donucovacích prostředků a zbraně velitel zakročující jednotky. O použití donucovacích prostředků a zbraně může na místě zákroku rozhodnout též nadřízený tohoto velitele, který tímto rozhodnutím přebírá velení až do ukončení zákroku. Rozhodnutí velitele zakročující jednotky a jeho nadřízeného o použití donucovacích prostředků a zbraně musí být zadokumentováno na zvukovém nebo písemném záznamu. (Jelínek a kol., 2009)

9.4.4 Příklad z rozhodovací činnosti soudů

Ve svém rozhodnutí 4 To 755/97 konstatoval krajský soud v Českých Budějovicích ve věci posouzení adekvátnosti policejního zásahu, že znalci přibranému v rámci trestního řízení nelze ukládat při zadání úkolu hodnocení důkazů ani řešení otázek právních. V odůvodnění tohoto rozhodnutí krajský soud uvedl, že zjištěním použití hmatů a chvatů a jiných donucovacích prostředků policisty v průběhu zákroku vůči obžalovaným, je v zájmu objektivnosti třeba vyhodnotit způsob použití těchto donucovacích prostředků ze strany orgánů policie. Vzhledem k tomu, že se však jedná o

zjištění skutkového stavu věci na základě hodnocení důkazů a jednak o jeho patřičné právní posouzení (posouzení přiměřenosti a správnosti použití hmatů a chvatů, či další donucovacích prostředků policisty je otázkou výkladu zejména příslušných zákonných ustanovení), nepřísluší takové zjištění a posouzení přizvanému znalci, nýbrž soudu samotnému. Současně soud také konstatoval, že hodnocení adekvátnosti zásahu jednotlivých policistů přísluší pouze inspekcí ministra vnitra či inspekčnímu důstojníkovi daného okresního policejního ředitelství. (Jelínek a kol., 2009)

10 Význam pákových technik v sebeobraně

1. Útočnicka lze prostřednictvím bolesti způsobené páčením dostat do takové polohy, ve které už není nebezpečný / na záda, na břicho do předváděcího držení/.

2. Útočnicka ve výjimečných případech zcela ochromíme tím, že mu ten či onen kloub zraníme a tím jej zcela vyřadíme z dalšího boje. Při uplatnění pák je nutné si uvědomit, že ten kterému je páka nasazena má na zabránění násilného vykroucení svého kloubu k dispozici jenom relativně malou svalovou skupinu. Když je extrémní poloha kloubu doplněná ještě jeho vytočením podstatně se snižuje i síla těch skupin svalů, které ho ovládají, ohýbají. Proto by se měla každá páka, především na ruku, kombinovat ještě s vytočením kloubu, protože překroucený sval již není schopen vyvinout žádnou sílu. Útočník je zcela paralyzován.(Misík, 2003)

10.1 Výhody a nevýhody páčení dle Krula (2004)

Výhody páčení:

- Blokování protivníka a tím omezení či úplné zrušení jeho další aktivity
- Regulace vyvolané stupněm bolesti, tím je dána možnost libovolně dlouhé doby blokování

Nevýhody páčení:

- Vyžaduje delší nácvik
- Není vhodné pro boj se skupinou
- Při nedostatečném nasazení vznikne kontakt se soupeřem, který může být nebezpečný.

11 Riziková místa, předcházení nebezpečí, bojové situace a charakter útočníků

Riziková místa:

- Málo frekventovaná místa, v noci (parky, podchody atd.)
- Nepohybujeme se těsně kolem různých výklenků, vrat, pootevřených dveří, průjezdů, rohů budov, silných stromů, nízkých zdí, otevřených oken v přízemí atd.
- V noci se vyhneme členitým místům s temnými stíny. Při vstupu do takových míst počítáme s určitou časovou adaptací zraku na tmu, obdobně tak při přechodu ze tmy na ostré světlo.

11.1 Tipy na zvýšení bezpečnosti:

- Vždy se pozorně rozhlédněte, než někam vstoupíte.
- Buďte pozorní při chůzi nebo řízení vozidla. Nedívejte se pouze dopředu.
- Buďte připraveni a vždy mějte v dosahu klíče nebo jiný předmět, který by mohl posloužit jako zbraň.
- Vaše auto i vaše obydlí (dům/byt) mohou být použity pro vaši ochranu, ale i proti vám.
- Zkontrolujte zadní sedadla dříve než nasednete do vozu.
- Kontrolujte se navzájem s vašimi přáteli, ať jste kdekoliv. Je potřeba, aby vaši nejbližší věděli, kde se právě nacházíte.
- Necestujte sám(a).
- Nenechávejte poštu v autě. Obsahuje vaše jméno i adresu.
- Pokud žijete sám(a), nepoužívejte pro korespondenci vaši soukromou adresu. Doporučuje se použít P.O.Box.
- Na zvonku a poštovní schránce použijte pouze iniciály.
- Instalujte si na dveře řetízek, který povolí otevřít dveře pouze tak, abyste byla schopna identifikovat příchozího.

- Pokud jdete na schůzku s neznámým člověkem, mějte schůzku na místě, kde je možné použít více způsobů odvozu (MHD, taxi, blízko bydlicí kamarád(-ka) atd.).

11.2 Doporučení pro bojové situace

- Vždy se dívat na soupeře přímo.
- Držet ústa pevně sevřená.
- Být stále uvolněný s výjimkou momentů, kdy provádíme úder, kop, aj.
- Neotáčet se k soupeři zády.
- V boji nezkoušet techniku, která nebyla dostatečně nacvičena při tréninku.
- Nesoustřeďovat pozornost pouze na útok, případně jen na obranu.
- Během obrany vždy myslet na svou vlastní bezpečnost
- Když je soupeř velký, má mu být vnucen boj z blízka, zatím co proti malým soupeřům bojujeme s odstupem.
- Nedávat před soupeřem najevo své pocity, jako je bolest, strach, vztek.
- Nedovolit soupeři zpozorovat známky naší slabosti a vyčerpání.
- Pamatovat si účinek technik, o které jsme se pokusili a tímto způsobem odhalit nejcitlivější místa soupeře.
- Slabší úder, který zasáhl, je lepší než tvrdší, který minul.
- Nepromeškat příležitost k úspěšnému protiútok. Promeškaná příležitost se možná nikdy více nevyskytne.
- Použít nejrychlejší údery z větší vzdálenosti a nejtvrdší zblízka.
- Nepromarnit zbytečně svoji energii, neboť tuto budeme možná potřebovat k zakončení zápasu.
- Nepodceňovat soupeře. Pocit převahy nad soupeřem nikdy nesmí být. Každý soupeř je nebezpečný, přitom by měl mít člověk na paměti to, že každý může být poražen, nehledě na svoji pověst.
- Pro každého opravdového bojovníka je také porážka polovičním vítězstvím, protože se z ní poučí a svou námahu v tréninku zdvojnásobí. (Krul, 2004)

11.3 Charakterové vlastnosti útočnicka

a. Silový – rozhodný útočník 44 %

Jedná se o sebejisté, „Macho“, či atletické typy. Typ, který si své útoky dopředu plánuje. Agresivní typ, který žádá absolutní kontrolu a neváhá použít i zbraně. Jeho cílem však není zabití. Pláč a nářek nefunguje. Jediná obrana je tvrdá fyzická obrana.

b. Zuřivý – mstivý útočník 30 %

Cítí velkou zášť proti ženám a chce je maximálně ponižít. Spíše než vymyšlení plánu na konkrétní oběť, hledá příležitost. Nejčastější útok je zezadu, kdy svou oběť obejmě a zatáhne do křoví. Jakýkoliv stupeň odporu jej podnítí k ještě větší brutalitě. Jeho cílem není zabití, ale v důsledku zranění oběť častěji umírá. Pokud se dostanete do konfliktu s tímto typem útočnicka, nejlepší obrana je podřídít se jeho rozkazům.

c. Silový – váhavý útočník 21 %

Jde o pasivní, ne-atletický typ, který nemá sebedůvěru k navázání vztahu se ženou a svou oběť delší dobu sleduje. Útočník tohoto typu často vnikne do domu a použije minimum síly ke spáchání znásilnění. Jde o nejméně násilný typ. Často je možné se ubránit hrozbou hlasitého křiku nebo prosbami. Pokud ho však urazíte, stává se silovým – rozhodným útočnickem.

d. Zuřivý – vzrušený útočník 5 %

Pohledný a inteligentní typ. Dosahuje sexuálního vzrušení působením bolesti. Své činy si předem promýšlí a piluje detaily. Svou oběť sváže a mučí několik dní. Snažte se přesvědčit ho, aby vás rozvázal a pak se snažte utéct navzdory ponížení a mučení, které jste si vytrpěli.

Motto: *„Pokud spoléháte při sebeobraně na někoho jiného, je to to samé, jako byste si říkali, že vám se to stát nemůže.“*

<http://jujutsu.cz/sebeobrana-pro-zeny/typy-utocniku/> [cit. 2. 4. 2010]

11 Odváděcí techniky v civilní sféře

Dle Matouška (2009) je odváděcí technika je taková technika, která umožňuje odvedení nebo transport osoby z místa na místo a to ve všech polohách. Nejčastěji se tyto techniky používají na osoby, které jsou pasivní a jsou v poloze stoj, sed a leh. Účinnosti těchto technik se dosahuje tak, že u osoby proti které jsou použity se vyvolá silný pocit bolesti a omezí se hybnost některé končetiny nebo celého těla. Při správném použití by zpravidla nemělo dojít ke zranění osoby proti které je veden. Samozřejmě záleží na tom, kdo techniku nasazuje a jak je vycvičen v této dovednosti.

Odváděcí techniky se používají hlavně v ozbrojených složkách, ale také v civilní sekci. Např. hostinský, který nemůže dostat opilce z restauračního zařízení, jenž odmítá odejít, řidič hromadné dopravy nebo taxikář s opilcem ve voze, který odmítá vystoupit apod. Tyto civilní osoby, které musí takto vzniklou situaci řešit, by ji měli nejdříve vyhodnotit. Jde např. o vyhodnocení jejich počtu na místě, verbální a fyzické projevy, známky opilosti, použití alkoholu, drog apod. Po vyhodnocení mají v zásadě tři možnosti:

1. Kontaktovat policii a požádat o vyřešení celé věci. Hlídka policie, která přijede na místo si věc přebere a řeší v rámci zákonných zmocnění. Tento způsob se pro civilistu jeví jako možnost nejlepší. Sám nemusí nijak zasahovat a vše řeší někdo jiný, včetně možných rizik
2. Vzniklou situaci bude řešit sám za pomoci např. odváděcí páky a osobu vyvede na místo, kde již nebude překážen apod. V tomto případě na sebe bere i všechna rizika s tím spojená. Např. možnost zranění, napadení osoby, poškození majetku atd.
3. Pro řešení situace požádat o pomoc další osobu. Např. řidič hromadné dopravy na konečné zastávce dalšího řidiče hromadné dopravy, taxikář si zavolá dalšího řidiče taxi apod. Rizika s tím spojená jsou stejná jako v předešlém případě.
4. Pokud bude takovou situaci řešit civilista resp. civilní člověk může použít i techniky a metody, které mohou být na první pohled až nedůstojné vůči osobě proti které jsou vedeny. Může se jednat např. vyvedení z místa chycením za vlasy a tažením za ně, nošením osoby jako břemena (např. na zádech nebo ramennou), vytažením za dolní končetinu apod. Samozřejmě musí dodržovat všeobecné zákonné normy.(Matoušek, 2009).

Pokud se zaměříme konkrétně na odváděcí techniky, tak by pokud možno měla být

dodržena základní pravidla pro jejich použití:

1. Odvedení pozornosti, navolnění. Cílem je odvedení pozornosti od závěru nasadit páku. Je to krátkodobá eliminace činnosti osoby využití tlaku, úderové techniky nebo kopu na citlivé místo na lidském těle.
2. Přemístění. Pohyb policisty nebo strážníka, která snižuje možnost, případně o pokusu o napadení ze strany osoby proti které jsou donucovací prostředky vedeny. Především jde o pohyb směrem za záda osoby, kde se nachází tzv.mrtvý úhel.
3. Nasazení techniky. V této fázi jde o přesné nasazení odváděcí techniky a fixace osoby. Po nasazení odváděcí techniky by již osoba měla být plně pod kontrolou policisty či strážníka a uposlechnout jeho pokynů.
4. Zajištění a kontrola osoby. Technika je správně nasazení a od osoby nehrozí žádné nebezpečí útoku či útěku. Osoba již spolupracuje. U odváděcích technik je možno v závislosti na okolnostech buď osobu po vyvedení z místa pustit, uvolnit nasazenou techniku nebo pokračovat dál a osobu dostat do poutací polohy a přiložit služební pouta.

Toto všechno samozřejmě vyžaduje mnoho času a neustále opakovní těchto technik. Snahou každého instruktora by mělo být, aby výcvik nebyl stereotypní. Měl by zařazovat modelové situace a zejména ty které se skutečně staly a na nich ukazovat správný postup, tak jak by měl být. (Matoušek, 2009)

13 Využití pák v ozbrojených složkách

13.1 Policie

Pákové techniky dle Jirky (2009) vycházejí z působení na vhodná kloubní spojení. V policejní praxi umožňují udržet kontrolu nad soupeřem a dále je aplikovat jako odváděcí techniky. Odváděcí techniky spočívají v nasazení a transportu z místa případného zákroku. Používané techniky umožňují nejen odvádění, ale zároveň svedení na zem a dále vytvářejí podmínky pro přiložení pout. Při použití hrubé síly dochází k vážným zraněním.

Druhy odváděcích technik dle Jirky (2009):

- Odváděcí páka na rameno – klíč
- Odváděcí páka na zápěstí, loket
- Odvedení pomocí obejmutí šíje – škrcení

V bezpečnostních složkách, zejména u policie zaujímají prvky juda při nácviku sebeobrany své významné místo. Ať již jsou to techniky porazů, podmetů, strhů, ale i úderů a kopů, tak mezi nimi technika pák/ **páka na loketní kloub**/ patří mezi nejvíce využívané. Zejména proto, že protivníka lze dokonale odzbrojit a nemusí přitom dojít k jeho zranění, což při užití např. úderové techniky je toto riziko daleko větší. A jak je všeobecně známo má policie ze zákona postupovat tak, aby co nejvíce chránila zdraví a život osoby proti ní zasahuje. (Misík, 2003)

Každý kloub má v lidském těle již od narození jistou pohyblivost, kterou lze intenzivním cvičením do jisté míry ovlivnit a rozsah hybnosti zvýšit. Jsou však určité hranice hybnosti, které nelze z fyziologického hlediska překročit. Když se pohybové hranice kloubů překročí vzniká v kloubu bolest. Ta se zvětší čím víc se kloubem pohybuje do nepřirozené polohy. Nakonec dojde k jeho poranění / vykloubení, potrhání vazů atd. Situace kdy se prostřednictvím soupeřova násilného působení dostanou dvě části těla spojené kloubem do nepřirozené polohy se v judo nazývá nasazení páky. Páčení kloubu se může provést několika způsoby ať již odtažením od sebe nebo vytočením do nepřirozené polohy. V sebeobraně je při nasazení páky cílem vyvolat v kloubu útočnicka co největší bolest a donutit jej, aby od dalšího agresivního jednání ustoupil. K většímu zranění kloubu ať již v podobě vykloubení, naražení nebo natržení

vazů může lehce dojít a pokud se tak stane, zejména u větších kloubů např. loket, je útočník zcela paralyzován a není schopen dalšího útoku. Násilník při každém pokusu o úniku z páky musí cítit, že jakýkoliv odpor nebo jen náznak o únik bolest ještě zvýší. Při déle trvající bolesti jsou projevy vyčerpání tak výrazné, že může dojít i k bezvědomí. (Misík, 2003)

13.2 Armáda – Musado

Zakladatelem a tvůrcem moderního bojového umění MUSADO je pan Herbert Grudzenski.

Musado je styl, který je mentálně a technicky blíže potřebám a možnostem Evropanů, ale přitom dodržuje základní asijské etické principy a technické postupy. Dá se prezentovat spíše jako životní styl, který nás učí přemáhat strach a čelit nástrahám života. Je to styl, který vyučuje lidskosti a sebeovládání a který rozvíjí potenciál naší fyzické a psychické kondice.

V tradičním Musado jsou obsaženy techniky pro boj prázdné ruky proti prázdné ruce, prázdné ruce proti ozbrojené ruce a ozbrojené ruce proti ozbrojené ruce. Dále se zde vyučuje umění koncentrace, správné dýchání, meditace, rozvoj myšlenkových pochodů aj. Nakonec je zde vyučován výcvik boje se zbraněmi.

Páky lze využít v několika případech a to jako odváděcí, jako způsob svedení protivníka k zemi nebo jako prostředek k odzbrojení soupeře (páka na zápěstí ruky, v níž je držena zbraň).

V praxi je nutné pro lehčí nasazení páky využít navolňující prvek, kterým může být kop nebo úder, jinak přes aktivní odpor pachatele tuto techniku nelze provést.

V musadu se používají páky na zápěstí, na loket, na rameno, na kotník (velice vhodná k otočení soupeře ležícího na zemi), na koleno (k znehybnění soupeře na zemi). (Salák, 2006)

14 Bojové umění s využitím pákových technik

14.1 Jiu-jitsu

柔 JIU (JU)
= jemné, jemná

術 JITSU (JUTSU)
= umění, technika

Jiu-jitsu je velmi rozsáhlý bojový systém, pocházející z Japonska, který využívá techniky pádů, postojů, chůze, úderů, kopů, bloků, tlaků na vitální body, strhů, hodů, páčení, škrcení, transportní techniky, techniky donucovací, držení na zemi, boj v postoji, boj na zemi, až po boj či obranu s různými typy zbraní. K výcviku jiu-jitsu patří také rozvoj osobnosti, jak po fyzické, tak i po psychické stránce. Dá se tedy říci, že jiu-jitsu je pro výcvik sebeobrany velmi vhodný. Techniky z Jiu-jitsu se uplatňují všude tam, kde je potřeba rychle útočníky vyřadit z boje, či ho zajistit, transportovat, atd. Do oddílů Jiu-jitsu dochází dva typy lidí:

- 1) Lidé ze široké veřejnosti, pro které jsou připraveny všeobecné kurzy sebeobrany.
- 2) Lidé, kteří potřebují techniky sebeobrany pro výkon svého povolání, jako např. profesní sebeobrana, ozbrojené složky (Zásahové jednotky, Armáda, Policie, aj.).

Typ kurzů je různý a má svá specifika.

Pákové skupiny v jiu-jitsu

- Transportní techniky
 - 1) Nasazené ve stoji
 - 2) Nasazené na zemi

- Páky rozdělujeme:
 - 1) Páčení zápěstí – kote gaeshi, kote mawashi, nikyo, sankyo, aj
 - 2) Páčení prstů – nukite garami
 - 3) Páčení natažené končetiny – gatame (te, ashi) – Ude hichigi kanuki gatame, Ude hichigi waki gatame, Ashi gatame, aj.
 - 4) Páčení pokrčené končetiny – garami (te, ashi) – ude garami, ushiro ude garami, ashi garami, shiho nage, aj

V jiu-jitsu využíváme páčení všech kloubů, neboť nám tyto páky mnohdy umožňují racionální a ekonomické řešení. Páčení je možno použít v kombinaci s tlakovými body. (Krul, 2004)

14.2 Aiki Jutsu

Je aktivní a účinný sebeobranný systém Ju Jutsu využívající navíc energii Ki. Toto bojové umění vychází ze systému, který se vyučoval u japonského císařského dvora. Pro svoji účinnost byl dostupný pouze vysoce postaveným knížatům a váženým samurajům. V středověkém Japonsku nebylo totiž myslitelné, že prostý člověk by mohl přemoci samuraje. Stejně tak obyčejný samuraj měl jen malou šanci zvítězit nad svým velitelem.

Je samozřejmé, že dnešní lidé a způsoby boje se značně liší od středověku. Proto se také tento systém neustále přizpůsobuje moderní době. Určitě rozdílným způsobem tento systém využívají policisté k výkonu profese, jinak muži k cvičnému zápasení v tělocvičně, jinak děti a jinak osamocená žena napadená násilníkem v parku.

Pro Aiki Jutsu jsou charakteristické rychlé údery a kopy, dynamické techniky hodů a účinné páky. Je zde hojně využíváno útoků na vitální (akupresurní) body a energetické dráhy člověka. Specialitou školy profesora Yamaue je však jedinečná práce s energií Ki. Právě ovládnutí Ki umožňuje aktivní práci s protivníky. Když Soke Yamaue posílá Ki protivníkům, ať už dotykem nebo i na několik metrů, stávají se neuvěřitelné věci. Mnohokrát silnější útočníci jsou paralyzováni, nemohou se hýbat, kroutí se v křeči, mají problémy s dýcháním, může jim být působena veliká bolest.

Aiki Jutsu může být elegantní jako Aikido, variabilní jako Ju jutsu, kontaktní jako Judo nebo Zápas a tvrdé jako Thaibox. Záleží jen na podmínkách užití. Laicky by se nabízelo srovnání s tolik populárním označením MMA (mix martial art). Na rozdíl od

toho je zde však kladen velký důraz na přesné zvládnání technik (zejména pak tzv. malých pák) a zejména pak na etickou a filozofickou stránku cvičení.

Cílem Yamaue Aiki Jutsu není protivníka fyzicky zničit, ale zrušit jeho agresi a vzájemnou komunikací mu pomoci k lepšímu životu.

Pákové techniky: (kote mawashi, nukite garami, sankyo ,nikyo, kote hineri, hara gatame)

<http://www.bojovesportyolomouc.cz/aiki-jutsu/> [cit. 5. 4. 2010]

14.3 Brazilské Jiu-Jitsu

Jedná se o propracovaný systém práce na zemi, který zahrnuje širokou škálu pákových technik, škrčení a spoustu účinných technik, které Vám umožní bezpečně zneškodnit soupeře. Každá technika je za dobu existence brazilského Jiu-Jitsu tisíckrát prověřena a zdokonalena pro rychlé a snadné využití v reálném boji.

http://www.bojove-sporty.cz/styly/brazilian_jujitsu [cit. 4. 4. 2010]

14.4 Allkampf-jitsu

Allkampf Jitsu (AKJ) je historicky mladé bojové umění, které bylo sestaveno panem Jakobem Beckem v roce 1968. Už z názvu je zřejmé, že jde o univerzální bojový styl v tvrdém provedení. Řadí se do oblasti sebeobrany a je využitelný v policejních, armádních a speciálních jednotkách, ale také je i pro širokou veřejnost. Alkampf Jitsu je přímý a vyzkoušený systém sebeobrany, který Jakob Beck sestavil z bojových umění, jako je Taekwon Do, Karate, Judo, Jiu Jitsu a Aikido, ovšem s určitými zjednodušujícími technikami za účelem rychlejšího zvládnutí, ale ne na úkor jejich využitelnosti.

Hlavní ideou systému je vytvoření bojovníka, který je velice přizpůsobivý a umí využívat slabin všech ostatních bojových stylů. Logicky se svými technikami přizpůsobuje bojové situaci od odhadu vzdálenosti, boje na větší či menší vzdálenost, boje v úchopu, na zemi, znehybnění a odvedení soupeře. Škála obranných technik tohoto systému umožňuje buď pouhé odražení útoku krytem, hodem nebo pákou, nebo, je-li to nevyhnutelné, následuje po tomto odklonění útoku tvrdá úderová nebo lámací technika.

AKJ lze zařadit do rodiny novodobých evropských škol Ju Jutsu, které vznikaly v polovině minulého století. AJK oproti jiným školám Ju Jutsu se ale přizpůsobuje potřebám sebeobrany dnešní doby a to jak v profesní, tak ve veřejné sféře.

Pákové techniky

Jako v jiu – jitsu.

Při napadení fyzicky silnější osobou používá obránce vhodnou taktiku a využívá pákových technik, které tuto převahu eliminují. Allkampf-Jitsu má vytvořený ideální systém výuky dětí, mládeže a žen.



Obrázek 10 Ude hišigi waki gatame

Dojde-li k boji na zemi, jsou pákové a znehybňovací techniky Allkampf-Jitsu tou nejúčinnější zbraní.

<http://www.allkampf-jitsu.cz/oakj/cojeakj.php> [cit. 2. 4. 2010]

14.5 Aikido

Ai - harmonie, soulad

Ki - vesmírná, přírodní, vnitřní energie

Do - cesta, způsob života

Aikido je japonské bojové umění harmonicky rozvíjející tělo i ducha. Svým nenásilným defenzivním pojetím boje je vhodné pro všechny věkové kategorie, muže i ženy. Studium zahrnuje boj beze zbraně, boj s holí, mečem a nožem. Nedílnou součástí výuky jsou dechová a meditační cvičení.

Aikido založil v první polovině 20. století pan Morihei Ueshiba, jeden z největších expertů klasických japonských bojových umění. Jeho snahou bylo vytvořit systém podporující harmonický rozvoj osobnosti studenta. Tento rys se odráží také v názvu samotného bojového umění, který tvoří tři hlásky ai (harmonie), ki (životní energie) a do (cesta). Spojení jednotlivých hlásek se nejčastěji překládá jako cesta harmonie.

Studium Aikido probíhá v místnostech zvaných dojo. Cvičí se boso na speciální žíněnce tatami. Cvičební úbor studentů tvoří bílé kimono a bílý pás. Nácvik technik probíhá nejčastěji ve dvojicích. Jeden ze dvojice má roli útočníka (uke) druhý obránce (tori). Ve svých rolích se pravidelně střídají. Pokročilí žáci studují rovněž boj s více protivníky. V Aikido nejsou organizovány závody či soutěže.

Ve stylu Aikido neexistují sportovní disciplíny, ve kterých by se cvičenci mohli poměřit. A tak cvičení v Aikido se přenáší na řízené nácviky, ve kterých si cvičenci vylepšují pohybové a pádové prvky systému, nejrůznější pákové chvaty, které využívají minimální potřebné energie k maximálnímu účinku. Cvičenci Aikida se však zaměřují na posilování vlastní vnitřní energie a využívají energie soupeře ke zmaření jeho útoku.

<http://www.stud.fit.vutbr.cz/~xsvobo11/> [cit. 25. 3. 2010]

14.6 Judo

Judo (doslovně jemná cesta) patří k sportovním odvětvím orientovaným na boj na zemi. Judo je japonské bojové umění (vzniklo z Jiu Jitsu) jeho moto zní „zvítězit

poddajností“. Zakladatelem je Profesor Jigoro Kano. Způsoby boje, které předcházely Judo byly začátkem 20. století přizpůsobeny pro soutěžní účely. Všechny nebezpečné techniky byly odstraněny a z dovedností do té doby určených převážně k sebeobraně byla vytvořena komplexní nauka pro tělo a ducha. Zbylé techniky jsou zejména hody, držení a techniky škrcení a páčení.

Techniky páčení (Kansetsu-waza)

Pákové techniky se v Judo aplikují především na lokty. Tlakem na kloub je partner fixován. Pohyb proti anatomicky předvídatelnému směru pohybu partnera vede k bodavé bolesti. Ten to signalizuje zaplácáním ruky na podložku nebo protivníka, anebo zvoláním „Maitta“ když nemá volnou ruku.

Rozlišují se dva typy pákových technik: napínací páky nebo ohybové páky.

http://www.wingtsung.cz/co_nabizime-249-rozbal_menu-0-menu_galerie-0-menu_typ-T-strana-1.html [cit. 3. 4. 2010]

14.7 Groundfighting - boj na zemi

Speciálně vyvinutý Groundfighting program kombinuje Wing Tsung koncepty s nejeftektivnějšími technikami z různých bojových umění jako jsou Judo a Brazílské Jiu Jitsu.

Ve Wing Tsung máme pět fází boje, které se trénují v následujících vzdálenostech:

1. dlouhá vzdálenost: nohy
2. střední vzdálenost: ruce
3. blízká vzdálenost: lokty, kolena, hlava
4. Clinch: porazy, hody, úchopy, škrcení,
5. boj na zemi: pády, páky, znehybnění, škrcení

Při Groundfightingu se trénuje speciálně 4. a 5. fáze.

http://www.wingtsung.cz/co_nabizime-249-rozbal_menu-0-menu_galerie-0-menu_typ-T-strana-1.html [cit. 2. 4. 2010]

14.8 Goju ryu karate

Goju ryu karate je styl karate, který používá kombinaci tvrdých a měkkých technik. Goju ryu kombinuje tvrdé techniky úderů a kopů s kruhovými technikami ke krytí nebo kontrole oponenta pomocí pák, grapplingu, podmetů a vrhů. Měkké techniky, jako kruhové pohyby a rychlé útoky jsou ovlivněny stylem bílého jeřába a tvrdé přímočaré techniky stylem tygra. Z tradičního Okinawského umění zvaného „tuite“ si goju ryu vzalo páky, lámací techniky, hody a podmety, které často vedou k boji na zemi. Tyto techniky byly široce cvičeny ve vesnicích na okinawě a ovlivněny čínskými styly. (Pinkava, 2010)

14.9 Hosinsul



Obrázek 11 Prvek sebeobránné techniky hosinsul

O hosinsul se hovoří jako o sebeobránné technice k vlastní účinné obraně ve chvíli, kdy je člověk napaden bez varování. Techniky hosinsul jsou určeny především pro odvrácení prvotního útoku, můžeme tedy říct, že se jedná o neagresivní, humánní bojové umění. Cvičenci hosinsul se učí poznat předem, jaký bude další protivníkův pohyb. Tato znalost jim umožní se účinně bránit, a to zejména pomocí bloků a pák.

Na rozdíl od jiných bojových umění je hosinsul umění neútočné a odvracení útoku protivníka se děje technikami, které maximálně šetří zdraví útočníka.

Hosinsul je určen na rozdíl od jiných sportů a bojových umění též lidem slabým, ženám, ale i starším lidem.

Význam slova:

HO - ochrana

SIN – tělo

SUL – technika

<http://www.taehantkd.com/cz/1199-mugisul.html> [cit. 4. 4. 2010]

14.10 Hapkido

V hapkido je velice důležitá technika nohou a pevná pozice těla kvůli správnému provedení pákových technik.

Techniky v Hapkido

Začínající student hapkida může očekávat rychlé zvládnutí několika účinných technik, které mohou být dobré pro praktickou sebeobranu. Pro náročné je však k dispozici více než 3600 technik, které toto bojové umění používá. Hapkido založil velmistr Yong Sul Choi na počátku dvacátých let minulého století. V současné době je hapkido rozšířeno po celém světě. Organizace, která zastřešuje sedmdesát procent cvičenců hapkida je Korejská federace hapkida, jenž sídlí v jihokorejském Soulu.

Význam slova:

HAP - znamená společně (ve významu harmonie duše a těla)

KI - život, tělesná energie

DO - cesta, cesta života, učení

<http://www.sktkd.cz/hapkido/> [cit. 4. 4. 2010]



Obrázek 12 Hapkido-turnaj v Koreji

<http://translate.google.cz/translate?hl=cs&langpair=en|cs&u=http://wapedia.mobi/en/Hapkido> [cit. 4. 4. 2010]

14.11 Sambo

Ruský ringový zápas, obsahuje techniky juda, ju-jitsu aj., vyvinuto pro potřeby uniformovaných složek armády a vnitra jako účelová záležitost. V roce 1959 byla založena federace zápasníků sambo, pořádají se i mistrovství světa.

Pro Sambo jsou typické, jak údery a kopy, tak techniky grapplingu - páčení, přehozy, podmetry a další. Jediné co je v Sambo zakázáno jsou techniky škrcení.

<http://www.delroys-gym.cz/Sambo-p/>

14.12 Krav maga (KM)

Systém KRAV MAGA, z hebrejštiny volně překládáno jako „boj zblízka“, je v současné době považován za nejefektivnější sebeobranný a taktický systém na světě, což mj. dokazuje přehled jednotek a armád, které tento systém převzaly. Jedná se např. o ozbrojené složky státu Izrael a dále třeba americké federální agentury FBI (**Federal Bureau of Investigation**), DEA (**Drug Enforcement Administration**) a policejní SWAT (Special Weapons and Tactics) týmy v několika státech USA, ve Švédsku, Dánsku. Tento systém užívá také francouzská GIGN (Groupe d'Intervention de la Gendarmerie Nationale) a belgická armáda a mnoho dalších...

KM se využívá ve třech sektorech:

- policisté
- armáda
- civilisté

Policisté

Moderní ozbrojené složky potřebují prostředky, kterými by vzdělávaly své příslušníky a členy jak běžných tak i speciálních jednotek v záležitostech, jako taktika obrany, sebeobrana, boj zblízka, střelba a boj v uzavřeném prostoru v situacích, kdy není možné, z jakéhokoliv důvodu, použít střelnou zbraň.

Armáda

Sebeobrané taktiky, boje z blízka v uzavřeném prostoru, boje z blízka beze zbraně a dalších druhů bojových technik.

Civilisté

Civilní forma systému Krav Maga je přizpůsobena tomu, aby ji byli schopni trénovat a také samozřejmě použít obyčejní lidé různých fyzických dispozic, jakéhokoliv věku, mladí i staří, muži i ženy.

U začátečníků pouze údery, kopy a tlaky

U pokročilých všechny páky (jako jiu-jutsu)

<http://www.krav-maga.cz/> [cit. 1. 4. 2010]

14.13 MMA

Podle definice je MMA (Mixed martial arts) plnokontaktní sport, který umožňuje používat celou škálu bojových technik, ať už tradičních, či nikoli. Velmi zjednodušeně to znamená, že v rámci turnaje MMA se mohou utkat lidé, kteří původně trénovali různé bojové sporty. V rámci zápasu MMA jste prakticky vystaven třem různým bojovým systémům. Bojuje se podle světových pravidel organizace UFC (Ultimate Fighting Championship).

Ve stoje jde především o boj víceméně běžný v boxu, kickboxu, thajském boxu a podobně. Lokty a kolena dovoleny, nesmí se útočit na krk, tlačit na oči a podobně, zakázán je i úder loktem shora. V klinči se bude hodit sambo, ale i některé chvaty z džuda nebo wrestlingu. Klinč se využívá, hlavně když chcete svého soupeře zafixovat pro přesnější umístění úderu loktem nebo kolenem.

Při boji na zemi, by jste měli mít dost natrénováno v sambu, džiu-džitsu nebo zápasu. V praxi to znamená, že zápas můžete rozhodnout klasickou k. o. ránou nebo kopem, ale stejně tak můžete soupeře dostat na zem a použít páku na některou z končetin, po které se soupeř vzdá.

<http://www.delroys-gym.cz> [cit. 2. 4. 2010]

14.14 Taijutsu

Z hlediska technik je v taijutsu využíváno páčení a přehozů v kombinaci s údery a kopy, podmety, škraceními a různými typy znehybnění protivníka. Značný důraz je kladen na znalost pádů, které lze mnohdy úspěšně využít nejen k úniku, ale i k útoku. I zde lze nalézt mnohé rozdíly vzhledem k různým školám. Vždy se však jedná v základě o velmi jednoduchý pohyb. Každá situace vyžaduje svou vlastní adekvátní odpověď a tu se adept Taijutsu snaží nalézt jako jednu z mnoha možností, které se momentálně hodí. K tomu, aby člověk dovedl v rozhodující chvíli adekvátně reagovat, musí se nejprve naučit pracovat správně s vlastním tělem a získat patřičný průpravný výcvik. Jakmile dobře porozumí anatomii vlastního těla a získá adekvátní dovednosti, může se pokoušet uplatňovat vše v rovině sebeobrany k přemožení nepřítele. Samotná metodika aplikace technik je pak tím, co odlišuje jednotlivé školy. Každá konkrétní škola se totiž specializuje vždy na něco odlišného. Obecně lze říci, že vysoké kopy se v Taijutsu vlastně nepoužívají. Mnohem častější budou kopy nízké, kopy kolenem a především již zmiňované páky.

<http://gahvara.cz/umei/info/taijutsu> [cit. 4. 4. 2010]

14.15 Katame no kata

Katame no kata - je sestava patnácti technik znehybnění a představuje průřez katame wazou. Tvoří ji tři skupiny po pěti technikách osae-komi-waza, shime-waza a kansetsu-waza. Techniky jsou prováděny pouze na jednu stranu a uke ve většině případů provádí pokusy o úniky. Katame no kata **je** spolu s Nage no kata společně nazývána Randori no kata.

15 Nejpoužívanější názvy

aši	nohy
cugi aši	chůze přísuvná
curi aši	chůze po zápasišti (normální)
dožo	tělocvična pro judo
eri	límeč
fusen	nenastoupení soupeře
gači	vítězství
gari	pohyb srpu
goši	boky
guruma	kruh
hara	břícho
Sankyo, nikyo	Páky pravých úhlů
hažime	začněte, zahájení
hiza	koleno
joko	ukemi pád na bok
joši	pokračujte (po sonomama)
Jurovi	kimono
kumi-kata	základní úchop
mae	ukemi pád vpřed
maita	vzdávám se
makura	polštář
matte	přerušení (zápasu)
o	velký
obi	pás
osaekomi	držení nasazeno
randori	cvičný zápas
rei	pozdrav
ritsurei	velký pozdrav
seiza	klek sedmo - „součást etiky juda“
Nukite garami	Páka na prsty
soremade	vše skončilo (konec zápasu)
soto	vnější
Ude garami	Výkrut ramene
tatami	žíněnka
te	paže
tori	útočník (ten, kdo provádí chvat)
Kote hineri	Protizvratka (páka s vnitřní rotací)
uke	obránce (ten, kdo padá)
ukemi	pády
Ude hišigi	Zlom lokte pod paží (páka s vnitřní
waki gatame	rotací)
uširo	ukemi pád vzad
waza	technika
kotegaishi	Zvratka (páka s vnější rotací)

ZÁVĚR

V této diplomové práci jsem se zaměřil na pákové techniky v bojovém umění a v sebeobraně.

Pomocí kvalitativních metod (Pozorování, Rozhovory, Sběr dat z literárních zdrojů) jsem přinesl ucelený pohled na tuto problematiku. I mě samotnému se otevřeli nové obzory, díky zkoumání tématu z různých úhlů pohledu (zdraví, historie, psychika aj.).

Bylo mi také ctí, setkat se s odborníky na různá bojová umění. Jedním z nich byl podplukovník a magister z policejní akademie České republiky. Další osobností byl trenér sebeobrany s vojenskou praxí v zahraničí. Oba odborníci mi předali bohaté informace.

Mým zájmem bylo především uvést jedny z nejčastěji vyskytujících se bojových umění, které využívají pákové techniky. Uvádím jich 16 druhů a jsou to (musado, jiu – jitsu, aiki jitsu, allkam-jitsu, brazilské ju-jitsu, aikido, judo, Groundfighting, Goju ryu karate, hosinsul, hapkido, sambo, krav maga, MMA, tai jiu-jitsu a Katame no kata).

Všiml jsem si, že u většiny bojových umění využívající páky jsou určité podobnosti, jako například práce s energií, práce s vlastním tělem a pádová technika.

Pákové techniky v sebeobraně jsou schopni bez navolnění používat pouze bojovníci na nejvyšší úrovni a i těm se to někdy nepodaří, tudíž akt navolnění je velice důležitý.

A dále chci zmínit důležitost odváděcích technik, které se nejčastěji používají v ozbrojených složkách, ale také mohou být potřebné i pro laiky, kteří si neví rady z problematickými lidmi.

Můžeme vidět, že pákové techniky, jsou již po dlouhá staletí používané způsoby obrany či útoku, že se jedná o velice ceněnou a do historie hlubokou sahající zkušenost předávanou z generace na generaci.

Můžeme vidět, že i taková záležitost, jako jsou pákové techniky, nemůžeme brát na lehkou váhu, jedná se zde o učení, které je třeba trpělivě se učit a posléze si dovolit její techniky použít v praxi. Zde je, ale třeba si uvědomit velice důležitý faktor, a to faktor psychologický, že i tomu nejlepšímu mistrovi se může stát, že v kritické chvíli selže, neboť podlehně vlastnímu strachu.

Důležitá je víra ve vlastní schopnosti!!

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BALNER, B., BALNER, R. *Pokročilé techniky, Čchin-na.*, Bratislava: CAD PRESS, 2003. ISBN 80-88969-11-5
2. BLAHUŠ, P. K. *systémovému pojetí statistických metod v metodologii empirického výzkumu chování: vybrané kapitoly pro doktorandy*. Praha: Karolinum, 1996.
3. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2005.
4. DRAEGER, F.D., SMITH, W.R. *Asijská bojová umění*. Bratislava: CAD PRESS, 1995. ISBN 80-85349-40-X.
5. FIRST, R. *Metody výcviku profesní sebeobrany*. In *Zvládání extrémních situací. 2. ročník mezinárodní vědecké konference*. Praha: CASRI, 2009. Výcvikové metody sebeobrany, s. 297-304.
6. FIRST, R., KRÁL, P. *Průpravná cvičení v sebeobraně*. Praha: Policejní akademie ČR, 2002.
7. FOJTIK, I. *Aikidó – cesta harmonie*. Praha: Naše vojsko, 1993. ISBN 80-206-0372-7.
8. FOJTIK, I. *DUCH BUDÓ - O podstatě a smyslu bojových umění*. Praha: Naše vojsko, 2006. ISBN 80-206-0810-9.
9. FOJTIK, I. *Džudo, karatedó, aikido, sebeobrana*. Praha: NS Svoboda, 1998. ISBN 80-205-0556-3.
10. FOJTIK, I. *Japonská bojová umění*. Praha: Naše vojsko, 1993. ISBN 80-206-0166-X.
11. FOJTIK, I. *Prvky bojových umění*. Praha: Olympia, 1999. ISBN 80-7033-613-7
12. FOJTIK, I. *Sebeobrana ženy*. Praha: Olympia, 1994. ISBN 80-7033-300-6.
13. FOJTIK, I. *Úpoly ve školní tělesné výchově II*. Praha: Universita Karlova, 1990.
14. GYURIS, J. *Karatedó*. Praha: Naše vojsko, 2003. ISBN 80-206-0679-3.
15. JANSÁ, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*. Praha: Q-art, 2007.
16. JELÍNEK, J. a kol. *Trestní právo hmotné*. Praha: Legos, 2009. ISBN 978-80-87212-24-0.
17. JINDŘICH, I., MÜLLER, J. *Příručka sebeochrany*. Praha: Naše vojsko, 1980.
18. JIRKA, P. *Tělesná výchova ve služební přípravě na policejní škole. Diplomová práce*. Brno: Masarykova Universita, 2009.
19. KONEČNÝ, A. *Slovník sebeobrany*. Olomouc: Votobia, 2000.

20. KONEČNÝ, A., TOMAJKO, D. *Úvod do studia úpolů a sebeobrany*. Olomouc: Universita Palackého, 1995.
21. KOPINIČ, V., KLEMENTIS, L. *Karate Kata 1.*, Bratislava: CAD PRESS, 2002. ISBN 80-88969-06-9.
22. KOVÁŘ, R., BLAHUŠ, P. *Stručný úvod do metodologie*. Praha: Univerzita Karlova, 1971.
23. KRUL, L. *Teorie v Jiu-Jitsu a v sebeobraně*. Ostrava: Technická universita, 2004.
24. KŘÍŽ, M. *Informace do kapsy II. (Řešení krizových situací při výkonu služby)*. Praha: Themis, 1999. ISBN 80-85821-83-4.
25. 77 s. ISBN 80-85821-83-4.
26. KURFÜRST, Z. *Tradiční styl YANG*. Temple 2002, ISBN 80-901641-9-6.
27. KURFÜRST, Z. *Tréninkový manuál*. Adamov: Temple, 1996. ISBN 80-901641-5-3.
28. LEBEDA, AA. *Sebeobrana*. Praha: Olympia, 1984.
29. MATOUŠEK, J. *Odváděcí techniky v sebeobraně. Bakalářská práce*. Brno: Masarykova Universita, 2009.
30. McNAB, Ch., FOWLER, W. *Encyklopedie bojových technik*. Praha: Naše vojsko, 2007. ISBN 80-206-0845-1.
31. MISÍK, J. *Použití chvatů juda v sebeobraně. Seminární práce*. 2003.
32. MUSAŠI, M. *Kniha pěti kruhů*. Bratislava: CAD PRESS, 2003. ISBN 80-88969-09-3.
33. NÁCHODSKÝ, Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*. Praha: Futura, 1992.
34. NOVÁK, J., ŠPIČKA, I. *Reakční doba a taktika*. Praha: TJ Tatra Smíchov, 1985.
35. NOVÁK, M. *Jujutsu-více než sebeobrana*. Praha: Grada, 2007.
36. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0.
37. POKORNÝ, L. *Tantó – boj s nožem*. Praha: Miroslav Sobotka, 2006. ISBN 80-86977-01-3.
38. REGULI, Z. *Aikidó*. CAD PRESS, Bratislava: CAD PRESS, 2002. ISBN 80-88969-08-5.
39. REGULI, Z. *ÚPOLOVÉ SPORTY*, Brno: Masarykova universita, 2005. ISBN 80-210-3700-8.

40. RÖDEL, B. *Aikido*. České Budějovice: KOPP, 2006. ISBN 80-7232-292-3.
41. SALÁK, M. *Využití MUSADO MCS v přípravě příslušníků Policie České republiky. Bakalářská práce*. Brno: Masarykova universita, 2006.
42. STEVENS, J. *Tajemství aikidó*. Praha: Miroslav Sobotka, 2001. ISBN 80-903079-0-6.
43. ŠEBEJ, F. *Karate*, Bratislava: Šport, 1983.
44. ŠEBEJ, F. *Karate*, Bratislava: TIM, 1995. ISBN 80-88799-05-8.
45. ŠEBEJ, F. *Strečink*. Slovensko: Timy Partners, 2001. ISBN 80-8065-019-5.
46. Trestní předpisy
47. URGELA, R. *Trénink v bojových uměních*. Bratislava: CAD PRESS, 1991. ISBN 80-85349-11-6.
48. VÁGNER, M. *K teorii boje zblízka*. Praha: Universita Karlova - Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1476-2.
49. WEINMANN, W., *Lexikon bojových sportů*. Praha: Naše vojsko, 1997. ISBN 80-206-0613-0.

Internetové zdroje:

50. Fiala, L. www.bushi.cz. Místo: [cit. 25.3. 2010] dostupné z - <http://www.google.cz/search?q=navolneni&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:cs:official&client=firefox-a> - zahajeni boje
51. <http://www.sktkd.cz/hapkido/> [cit. 4.4. 2010]
52. <http://www.stud.fit.vutbr.cz/~xsvobo11/>
53. http://www.bojove-sporty.cz/styly/brazilian_jujitsu [cit. 4. 4. 2010]
54. <http://www.tenshin.cz/aikido/oaikido.htm> [cit. 25.3. 2010]
55. http://www.google.cz/imgres?imgurl=http://www.yorkjitsu.org/graphics/locks/double_grab.jpg&imgrefurl=http://www.yorkjitsu.org/jitsu/techniques/locks/wrist_2.html&h=273&w=300&sz=62&tbnid=GZb9MJFR70SbsM:&tbnh=106&tbnw=116&prev=/images%3Fq%3Dkote%2Bmawashi&usg=__TCj5qNG6B58gGC Rhe4KYbM5VLFE=&ei=Ir-7S_vKK9GtOPmThfgH&sa=X&oi=image_result&resnum=7&ct=image&ved=0CCIQ9QEwBg [cit. 2. 4. 2010]
56. <http://www.google.cz/search?q=U+K+E+M+I+%28p%C3%A1dy+-nejd%C5%AFle%C5%BEit%C4%9Bj%C5%A1%C3%AD+z%C3%A1klad%29++&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:cs:official&client=firefox-a>

[cit. 3. 4. 2010]

57. PINKAVA, M. <http://bojova-umeni.martial.cz/goju-ryu.html> [cit. 5. 4. 2010]

58. <http://www.delroys-gym.cz/Sambo-p/> [cit. 1. 4. 2010]

59. <http://www.krav-maga.cz/> [cit. 1. 4. 2010]

60. <http://jujutsu.cz/sebeobrana-pro-zeny/typy-utocniku/> [cit. 2. 4. 2010]

61. <http://www.allkampf-jitsu.cz/oakj/cojeakj.php> [cit. 3. 4. 2010]

62. http://www.wingtsung.cz/co_nabizime-249-rozbal_menu-0-menu_galerie-0-menu_typ-T-strana-1.html [cit. 2. 4. 2010]

63. <http://www.taehantkd.com/cz/1199-mugisul.html> [cit. 28. 3. 2020]

64. http://www.stowjudoclub.co.uk/BJA%20Theory%20File%20Downloads/Beginer%20to%209th%20Kyu%20YELLOW/ude_garami.jpg [cit. 2. 4. 2010]

65. http://www.stowjudoclub.co.uk/BJA%20Theory%20File%20Downloads/6th%20to%205th%20Kyu%20GREEN/waki_gatame.jpg [cit. 2. 4. 2010]

66. <http://www.bojovesportyolomouc.cz/aiki-jutsu/> [cit. 5. 4. 2010]

67. <http://translate.google.cz/translate?hl=cs&langpair=en|cs&u=http://wapedia.mobi/en/Hapkido> [cit. 4. 4. 2010]

68. <http://www.taehantkd.com/cz/1199-mugisul.html> [cit. 5. 4. 2010]

SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Průběh nasazení páky, stupně bolesti	13
Obrázek 2 Strečinkový systém podle mistra Meidži Suzukiho (Šebej, 2001).....	18
Obrázek 3 Znárodnění pákových sil v jednotlivých fázích.....	20
Obrázek 4 Třibodová páková síla (Konečný, 2001), (Jindřich, Müller, 1980).....	20
Obrázek 5 Diagram pákových technik v různých polohách	23
Obrázek 6 USHIRO-UKEMI (resp. KOHO-UKEMI) – pád vzad.....	25
Obrázek 7 YOKO-UKEMI (resp. SOKUHO-UKEMI) - pád bokem (na bok)	25
Obrázek 8 ZEMPO-UKEMI - přímý pád v před	25
Obrázek 9 MAE-UKEMI (resp. ZEMPO-KAI-TEN-UKEMI) - pád dopředu kotoulem	26
Obrázek 10 Ude hišigi waki gatame	60
Obrázek 11 Prvek sebeobrané techniky hosinsul	63
Obrázek 12 Hapkido-turnaj v Koreji	65
Tabulka 1 Rozdělení sebeobrany dle Krula (2004)	11
Tabulka 2 Faktory obrany	32

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA 1: KOTE GAISHI

PŘÍLOHA 2: KOTE MAWASHI

PŘÍLOHA 3: UDE GARAMI

PŘÍLOHA 4: WAKI GATAME

Příloha 1



fáze 1- úchop levého límce



fáze 2 – přichycení paže



fáze 3 – nasazení páky



fáze 4 páčení

http://www.google.cz/imgres?imgurl=http://www.yorkjitsu.org/graphics/locks/double_g_rab.jpg&imgrefurl=http://www.yorkjitsu.org/jitsu/techniques/locks/wrist_2.html&h=273&w=300&sz=62&tbnid=GZb9MJFR70SbsM:&tbnh=106&tbnw=116&prev=/images%3Fq%3Dkote%2Bmawashi&usg=__TCj5qNG6B58gGCRhe4KYbM5VLFE=&ei=Ir-7S_vKK9GtOPmThfgH&sa=X&oi=image_result&resnum=7&ct=image&ved=0CCIQ9QEwBg [cit. 2. 4. 2010]

Příloha 2:



fáze 1 – úchop obou límců



fáze 2 – přichycení paže



fáze 3 – nasazení páky



fáze 4 - páčení

http://www.google.cz/imgres?imgurl=http://www.yorkjitsu.org/graphics/locks/double_grab.jpg&imgrefurl=http://www.yorkjitsu.org/jitsu/techniques/locks/wrist_2.html&h=273&w=300&sz=62&tbnid=GZb9MJFR70SbsM:&tbnh=106&tbnw=116&prev=/images
[cit. 2. 4. 2010]

Příloha 3:



http://www.stowjudoclub.co.uk/BJA%20Theory%20File%20Downloads/Beginner%20to%209th%20Kyu%20YELLOW/ude_garami.jpg [cit. 2.4. 2010]

Příloha 4:



http://www.stowjudoclub.co.uk/BJA%20Theory%20File%20Downloads/6th%20to%205th%20Kyu%20GREEN/waki_gatame.jpg [cit. 2. 4. 2010]