

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Výuka střelby s přihlédnutím k aspektům osobní ochrany**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

**Ing. et Mgr. Miloš Fiala, Ph. D**

Vypracoval:

**Petr Hlavička**

Praha, leden 2017

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis

### Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---



## Poděkování

Tímto bych chtěl poděkovat panu Ing. et Mgr. Miloši Fialovi, Ph. D. a panu Mgr. Luboši Opelkovi, Ph.D. za cenné rady a za pomoc při zpracování této bakalářské práce.

## **Abstrakt**

**Název:** Výuka střelby s přihlédnutím k aspektům osobní ochrany

**Cíle:** Hlavním cílem této práce je seznámit s problematikou použití střelné zbraně k ochraně života, zdraví a majetku.

**Metody:** V této práci je použita metoda popisné analýzy.

**Výsledky:** Výsledkem práce je, že trénink obranné střelby je podmíněn získáním základních střeleckých dovedností a zvyšuje pravděpodobnost úspěchu při bránění života a zdraví palnou zbraní.

**Klíčová slova:** střelba, obrana, zbraň, pistole, výstřel, terč, míření, polohy

## **Abstract**

**Title:** Teaching shooting and taking into account of personal defence.

**Objectives:** The main goal of this thesis is to describe a problem of using a firearm for self-defence.

**Methods:** The used method is descriptive analysis

**Results:** The result of this thesis is that training of defensive shooting is conditional on basic shooting skills and that it improves chance of success in case of defending your life with firearm.

**Keywords:** Firearms, defensive, shooting, gun, law, pistol, target, aiming

# Obsah

1 ÚVOD.....	10
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA OBRANNÉ STŘELBY .....	12
2.1 Palné zbraně .....	12
2.1.1 Rozdělení palných zbraní.....	11
2.1.2 Pistole samonabíjecí.....	11
2.1.3 Střelivo.....	11
<b>2.2 Právní úprava držení, nošení a používání střelných zbraní.....</b>	<b>17</b>
2.2.1 Kategorie zbraní .....	17
2.2.2 Zbrojní průkaz .....	17
2.2.3 Držení a nošení zbraně .....	18
2.2.4 Nutná obrana .....	18
2.2.5 Krajní nouze .....	19
2.3 Základní dovednosti .....	20
2.3.1 Bezpečná manipulace.....	20
2.3.2 Kontrola a vybití zbraně .....	21
2.3.3 Střelecké polohy .....	22
2.3.4 Správný úchop zbraně .....	24
2.3.5 Míření .....	25
2.3.6 Spuštění .....	26
2.3.7 Pohotovostní poloha.....	28
<b>3 CÍLE, ÚKOLY A METODIKA PRÁCE .....</b>	<b>32</b>
3.1 Cíle práce .....	30
3.2 Úkoly práce.....	30
3.3 Metodika práce.....	30
<b>4 SPECIÁLNÍ DOVEDNOSTI OBRANNÉ STŘELBY.....</b>	<b>33</b>
4.1 Tasení ze skrytého nošení.....	32
4.1.1 Chyby.....	33
4.2 Dynamická střelba .....	35
4.2.1 Opakované výstřely.....	35
4.2.2 Střelba na více cílů .....	36



4.3 Střelba a pohyb.....	36
4.3.1 Stranové změny postoje .....	36
4.3.2 Přesun se zbraní .....	38
4.3.3 Střelba za pohybu.....	38
4.3.4 OODA smyčka .....	40
4.4 Využití krytu .....	41
4.4.1 Vertikální kryt.....	42
4.4.2 Horizontální kryt .....	43
4.5 Přebytí zbraně .....	44
4.5.1 Vynucené přebití .....	44
4.5.2 Taktické přebytí .....	45
4.6 Bojové odstranění závad.....	46
4.7 Intuitivní střelba .....	47
5 METODIKA VÝUKY OBRANNÉ STŘELBY .....	49
5.1 Postup osvojování dovedností dynamické a obranné střelby .....	48
5.2 Příklad tréninkové jednotky .....	53
6 Závěr .....	55
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	56

# 1 ÚVOD

Držení palných zbraní pro osobní ochranu je v posledních dvou letech velmi diskutovaným tématem. První rovinou této diskuze je několikanásobný nárůst žadatelů o zbrojní průkazy v posledních dvou letech. V rovině druhé, je to snaha o omezení držení palných zbraní ze strany Evropské unie. Směrnice vydaná Evropskou komisí a odhlasovaná Evropským parlamentem 15.3.2017 se setkala s velkou nevolí nejen odborné veřejnosti. Tato směrnice se vztahuje na všechny členské státy a omezuje držení některých typů zbraní. Většina držitelů zbrojního průkazu vnímá tuto směrnici jako snahu o postupné odzbrojení obyvatel EU a útok na základní práva každého člověka. Právo bránit své zdraví, život a majetek. Evropská komise tuto směrnici navrhla jako prostředek boje proti terorismu. Většina odborníků se shoduje na tom, že tento krok postrádá smysl a tvrdí, že nejlepším způsobem jak ochránit občany je dovolit jim aby se bránili sami.

Cílem této práce ale není hledat příčiny, a hodnotit kroky a přešlapy evropských politiků. V úvodu tato práce seznamuje čtenáře s problematikou nabývání a držení zbraní podle zákonů České republiky, a vysvětluje základní pojmy ze zákona o zbraních a střelivu. Právní úprava nabývání palných zbraní v České Republice je jedna z nejlepších na světě, a mohla by jít příkladem ostatním evropským státům. Z událostí ve světě je totiž zřejmé, že negativní vliv na kriminalitu, má jak velmi liberální zákon o zbraních (většina států USA), tak i plošný zákaz nošení a držení zbraní (Velká Británie, Francie). V České republice se daří získávat zbraň pouze bezúhonným občanům, kteří úspěšně projdou poměrně náročnou zkouškou. Jako instruktor střelby jsem přítomen u zkoušek z odborné způsobilosti velice často. Proto muho říci, že úspěšnost u první zkoušky je pouhých 30 až 40 procent.

V další kapitole tato práce shrnuje základní bezpečnostní návyky a dovednosti, které by měl každý držitel zbraně ovládat. Mezi ně patří správný postoj a úchop zbraně, míření, spouštění apod. Dovednostem, které přímo souvisejí s použitím zbraně k ochraně života a zdraví se věnuje druhá polovina práce. Vychází z publikací a zkušeností instruktorů a členů ozbrojených složek ve světě i v ČR. Tato oblast procházela v druhé polovině 20. století velkým vývojem, který reagoval na rostoucí kriminalitu páchanou se zbraní.

Závěr práce je věnován metodickému postupu výuky praktické střelby. Je zde znázorněno, jak by měl začínající střelec postupovat, a jak by mohla vypadat tréninková jednotka.

## **2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA OBRANNÉ STŘELBY**

### **2.1 Palné zbraně**

Zákon o zbraních a střelivu definuje palné zbraně jako střelné zbraně, u kterých je funkce odvozena od okamžitého uvolnění chemické energie (Zákon č. 119/2002 Sb.). To znamená, že střela se uvádí do pohybu při rychlém spalování vhodné slože, např. střeleného prachu (Brych, 2008).

#### **2.1.1 Rozdělení palných zbraní**

Palné zbraně se rozdělují podle typu projektilu, způsobu nabíjení, velikosti nebo účelu. Podle typu projektilu se zbraně dělí na kulové a brokové. V prvním případě jde o zbraně palící střely, které se po opuštění hlavně nerozdělí (Zákon č. 119/2002 Sb.). Takové střely označujeme jako jednotné. Druhým typem jsou zbraně s hlavními pro brokové náboje, které mohou obsahovat jak střelu jednotnou, tak i střelu hromadnou. Což je podle zákona těleso nebo látka ve skupenství tuhém, která se po opuštění hlavně rozdělí. Zvláštním případem jsou zbraně kombinované, které mají hlaveň pro střelbu kulovými střelami a další pro střelbu brokovými. Například v myslivecké praxi se označují pojmem kulobrok.

Pokud jde o velikost zbraní, zákon definuje pouze zbraně krátké, s hlavní kratší 300mm a celkovou délkou pod 600mm, a zbraně dlouhé. Například Hynouš (1976) rozděluje střelné zbraně na ruční a lafetové. Ruční zbraně ovladatelné jednou rukou jsou krátké a zbraně ovladatelné oběma rukama jsou zbraně dlouhé.

Dle způsobu nabíjení se zbraně dělí na:

- jednoranné, které nemají zásobník ani jiné podávací ústrojí a opětovné nabití se děje ručním vložením náboje do nábojové komory
- víceranové, kde nabití probíhá opět ručním vložením náboje, ale zbraň má dvě nebo více hlavní

- opakovací, které jsou opatřeny zásobníkem a nabití provádíme ručním ovládním závěru nebo mechanickým otočením revolverového válce
- samonabíjecí, kde k opětovnému nabití dochází ze zásobníku v důsledku předchozího výstřelu.
- samočinné, které umožňují více výstřelů na jeden stisk spouště (Zákon č. 119/2002 Sb.).

Nakonec bychom mohli palné zbraně rozdělit dle účelu na lovecké, sportovní, vojenské, signální apod.

### **2.1.2 Pistole samonabíjecí**

Výraz pistol, který má ve většině jazyků stejný význam, původně pochází z českého slova píšťala. Píšťala byla primitivní palná zbraň využívaná Husity v 15. století (Houba, 2013). Od té doby palné zbraně prošli velkým vývojem a dnes tento výraz označuje krátkou ruční kulovou zbraň opatřenou vyjímatelným zásobníkem, kde k přebití dochází vlivem tlaku plynů, vzniklých během výstřelu. Spoušťový mechanismus umožňuje střelbu jednotlivými ranami.

Z hlediska obrané střelby je nejvíce využívaným a zároveň nejvhodnějším typem zbraně. Hlavními parametry, které ji k tomu předurčují jsou:

- Velikost. Kompaktní rozměry a nevelká hmotnost, které umožňují pohodlné skryté nošení.
- Kapacita nábojů. U většiny moderních pistolí se kapacita zásobníku pohybuje od 15 do 20 nábojů.
- Výkonné střelivo. Nejvíce rozšířeny jsou pistole komorované pro náboj 9mm Luger, .45 ACP a .40 SW, což jsou výkonné náboje s dostatečným ranivým účinkem.
- Režim střelby. Poloautomatická střelba společně s velkou kapacitou zásobníku a možností jej rychle vyměnit za jiný poskytuje velice slušnou palebnou sílu. (Zákon č. 119/2002 Sb.)

Nejrozšířenějším typem pistole v České republice je CZ 75 (viz obrázek č.1 ). Jedná se o produkt České zbrojovky, ze kterého vychází všechny současné modelové řady této firmy. Touto zbraní, a jejími modernizovanými modely, je vybavena PČR, AČR a mnoho civilních držitelů zbraní.

Obrázek č. 1: *Pistole CZ 75*



Zdroj: URL 1 <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/81/Cz75.jpg>

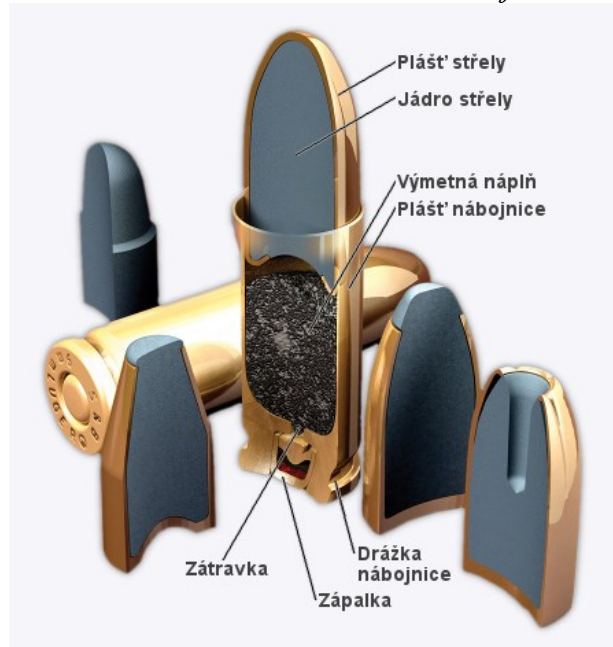
- 1) Tělo zbraně. Základní stavební kámen zbraně, obsahující šachtu na zásobník a spoušťový mechanismus.
- 2) Závěr. Závěr uzamyká nábojovou komoru a přebíjí náboje. Obsahuje úderník, vytahovač a další důležité prvky.
- 3) Spoušť
- 4) Lučik
- 5) Ústí hlavně. Hlaveň je opatřena vývrtem, drážkami, které udělují střele rotaci kolem vlastní osy, čímž zvyšují stabilitu střely během letu a její přesnost. Součástí hlavně je nábojová komora.
- 6) Muška
- 7) Hledí
- 8) Bicí kohout. Energii bicímu kohoutu dodává bicí pružina ukrytá v rukojeti zbraně.
- 9) Bobří ocas. Zažitý a odbornou veřejností používaný výraz pro tuto část zbraně.
- 10) Záchyt závěru
- 11) Pojistka
- 12) Vypouštění zásobníku

### 2.1.3 Střelivo

Střelivem se souhrně označují náboje, nábojky a střely do střelných zbraní. Často se tento termín zaměňuje s termínem munice. Zákon je ale rozlišuje. Munice označuje granáty, rakety a další převážně vojenské střelivo.

Náboj, tedy celek určený ke vkládání (nabíjení) palné zbraně, se skládá z nábojnice, zápalky, výmetné náplně a střely.

Obrázek č. 2: *Konstrukce náboje*



Zdroj: URL 2 <http://zbrankvalitne.cz/zbrojni-prukaz/nauka-o-strelivu>

### 2.1.3.1 Náboj 9mm Luger

Pistolový náboj 9mm Luger je nejrozšířenějším služebním střelivem v Evropě. Poprvé byl představen v roce 1902 německým výrobcem zbraní DWM jako náboj pro slavnou pistoli Luger. Tehdy se označoval názvem Parabellum, což je odvozeno od latinského přísloví „Si vis pacem, para bellum“ nebo-li „Hledáš-li mír, připrav se na válku“ (Krčma, 2016). Tento náboj můžeme nalézt i pod několika dalšími názvy např.: 9mm Luger, 9mm Para, 9x19 NATO apod.

Luger je výkonné pistolové střelivo s průměrnou úst'ovou rychlostí 340 m/s a energií 450 J. Běžná hmotnost střely je 8 gramů (Krčma, 2016). V celopláš'ovém provedení se jedná o střelu s velkou průbojností. Z výsledků testů prováděných autorem práce je možné říci, že 9mm Luger prostřelí na vzdálenost 50m dřevo do tloušťky 10 až 12 centimetrů, plech do tloušťky 2mm a ze vzdálenosti 10m pronikne bez problémů karoserií automobilu. Nenarazí-li projektil na blok motoru a nebo zesílenou karoserií v oblasti sloupku, pronikne doslova skrz celou šířku vozidla. Právě velká průbojnost tohoto náboje je často kritizována. Zejména v prostředí policejních složek, kdy zvyšuje

riziko zasažení nezúčastněných osob (Černý, 2012). Z tohoto důvodu vznikají střely se řízenou deformací, která by měla co nejvíce zmenšit průbojnost střely po zasažení cíle.

Výhody:

- Kompaktní velikost
- Plochá trajektorie
- Malý zpětný ráz
- Nižší cena

Nevýhody

- Velká průbojnost
- Úzký střelný kanál / menší ranivost

### Náboj .45 ACP

Pistolový náboj .45 ACP (Automatic Colt Pistol) vznikl na počátku 20. století ve USA jako střelivo pro samonabíjecí pistole Colt 1911. V ozbrojených složkách i mezi civilním obyvatelstvem se jedná se o velice rozšířené střelivo. Střela náboje má průměr 11.5mm, tedy 0.45 palce a hmotnost 12-15g. Průměrná úst'ová rychlost je 255 m/s a energie 483 J (Křčma, 2016) . O tom zda je pro obranu a pro policejní složky lepší .45 ACP nebo 9mm Luger se vedou nekonečné spory. Velká výhoda tohoto náboje je menší průbojnost a tím pádem menší riziko zasažení nezúčastněných osob.

Výhody:

- Větší energie a větší ranivý účinek
- Menší průbojnost

Nevýhody:

- Větší rozměry / menší kapacita
- Vyšší cena



## **2.2 Právní úprava držení, nošení a používání střelných zbraní**

Tato kapitola seznamuje s právními předpisy, které se vztahují k tématu obranné střelby. Budou to zejména Zákon o zbraních a střelivu a Trestní zákoník. Zákon o zbraních a střelivu upravuje kategorie střelných zbraní a střeliva, podmínky pro nabývání zbraní, používání, uskladnění a mnoho dalších aspektů týkajících se dovozu a vývozu zbraní, provozu střelnic apod (§ 1 Zákona č. 119/2002 Sb.). Pro potřeby této bakalářské práce bude vysvětleno několik důležitých termínů vztahujících se přímo k tématu ochrany života, zdraví a majetku střelnou zbraní a jejímu legálnímu nabytí. Trestní zákoník pak vymezuje několik pojmů, které je nutné znát. Zejména jsou to termíny jako nutná obrana a krajní nouze.

### **2.2.1 Kategorie zbraní**

Zákon o zbraních a střelivu rozděluje zbraně do pěti kategorií označených písmeny A až D. Zbraně svým charakterem vhodné pro nošení a ochranu života, zdraví a majetku spadají do skupiny B. Jedná se zejména o krátké samonabíjecí zbraně pro střelivo se středovým zápalem.

### **2.2.2 Zbrojní průkaz**

Zbrojní průkaz je veřejná listina, která fyzickou osobu opravňuje k nabývání vlastnictví a držení zbraně nebo střeliva do těchto zbraní v rozsahu oprávnění stanovených pro jednotlivé skupiny zbrojního průkazu a v rozsahu těchto oprávnění k jejich nošení nebo k provádění pyrotechnického průzkumu podle oprávnění stanoveného pro skupinu F zbrojního průkazu. Doba platnosti zbrojního průkazu je 10 let. Zbrojní průkaz lze vydat

podle posudku o zdravotní způsobilosti s dobou platnosti kratší než 10 let (§ 16 Zákona č. 119/2002 Sb.).

Zbrojní průkaz se rozlišuje podle účelu užívání zbraně na šest skupin označených písmeny A až F. K nošení zbraně a ochraně života, zdraví a majetku opravňuje skupina E. Pro získání tohoto oprávnění musí žadatel splnit zákonem dané podmínky. Žadatel musí být starší 21 let, bezúhonný, spolehlivý, zdravotně způsobilý, odborně způsobilý, s trvalým pobytem na území České Republiky (§ 16 Zákona č. 119/2002 Sb.).

Odbornou způsobilost žadatele prověřuje zkouška odborné způsobilosti. Zkouška je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části je testem ověřena znalost zákona o zbraních a střelivu, znalost zdravotního minima a nauky o zbraních a střelivu. Praktická část se skládá z předvedení bezpečné manipulace se zbraní a střelby (§ 21 Zákona č. 119/2002 Sb.).

Splňuje-li žadatel všechny výše uvedené podmínky, může zažádat o vydání zbrojního průkazu, který mu bude do 30 dnů vystaven. Pro nákup zbraní kategorie B ale pouhý zbrojní průkaz nestačí. Je potřeba podat Žádost o povolení k nabytí vlastnictví, držení a nošení zbraně kategorie B. Po schválení této žádosti je žadatel oprávněn k nákupu zbraně, kterou musí do deseti dnů zaregistrovat na příslušném útvaru policie ČR. Až po vydání průkazu zbraně je žadatel oprávněn zbraň nosit a střílet s ní.

### **2.2.3 Držení a nošení zbraně**

Držením zbraně se rozumí mít zbraň nebo střelivo uvnitř bytových nebo provozních prostor nebo uvnitř zřetelně ohraničených nemovitostí se souhlasem vlastníka nebo nájemce uvedených prostor nebo nemovitostí. Zbraň nenabitou náboji v zásobníku, nábojové schránce, nábojové komoře hlavně nebo nábojových komorách válce revolveru a uloženou v uzavřeném obalu za účelem jejího přemístění z místa na místo (Zákon č. 119/2002 Sb.).

Nošením zbraně nebo střeliva se rozumí mít zbraň nebo střelivo u sebe. Nošení zbraně pak dále upravuje § 28, který stanovuje oprávnění držitelů zbrojního průkazu skupiny E. Držitel tohoto oprávnění smí nosit nejvíce dvě zbraně, které nesmí být nošeny viditelně. Pojmem skryté nošení se zákon dále nezabývá.

#### **2.2.4 Nutná obrana**

Zákon o zbraních a střelivu hovoří o tom, že držitel zbrojního průkazu smí ze zbraně, kterou je oprávněn držet, střílet pouze v místech, kde je k tomu oprávněn podle zvláštního právního předpisu, nebo na střelnici, pokud se nejedná o použití zbraně k ochraně života, zdraví nebo majetku (Zákon č. 119/2002 Sb.). K oprávněnosti použít střelnou zbraň k ochraně se vyjadřuje trestní zákoník pojmy *nutná obrana* a *krajní nouze*.

Nutnou obranu definuje zákon takto: Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvající útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem. Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku (§ 29 Zákona č. 40/2009 Sb.).

Z výše uvedeného odstavce vyplývá několik velice důležitých faktů, které je třeba zdůraznit a dovysvětlit.

- 1) *Čin jinak trestný* je skutek, který by za normálních okolností byl trestným činem, ale v případě nutné obrany nebo krajní nouze je ospravedlnitelné.
- 2) *Útok* je jednání, které ohrožuje život, zdraví a nebo majetek napadeného. Nutná obrana není přípustná proti útoku vyprovokovanému a nebo domnělému.
- 3) K tomu aby byla naplněna podmínka nutné obrany není třeba čekat až útok začne. Napadený zůstává obráncem i když převezme iniciativu a brání se aktivně *bezprostředně hrozícímu útoku*. Naopak ale použití zbraně proti útočníkovi, jehož útok skončil by bylo protiprávní.
- 4) Nutná obrana se nevztahuje jen na samotného napadeného. Je možné bránit i jiné osoby, kterým hrozí nebezpečí.

- 5) Obrana může být silnější než útok a může napáchat i větší škody než by napáchal svým jednáním útočník. Zpravidla tomu i tak být musí, ale nesmí být zjevně nepřiměřená. Mezi obranou a útokem nesmí být hrubý nepoměr. Přiměřenost obrany nelze přesně vymezit. Například použití střelnou zbraň proti útoku vedenému beze zbraně je na první pohled zjevně nepřiměřené. Pokud ale bude útočníkem trénovaný boxer a napadenou drobná žena pokročilého věku, pravděpodobně by o přiměřenou obranu šlo. Rozhodnutí by bylo na příslušných orgánech státní správy.

### 2.2.5 Krajiní nouze

Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem, není trestným činem. Nejde o krajiní 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 (§ 28 Zákona č. 40/2009 Sb.).

Pojem krajiní nouze je uveden, aby byla patrná odlišnost od nutné obrany. Pro lepší přehlednost jsou rozdíly vypsány v přehledné tabulce (Tabulka č.1)

Tabulka č.1: *Krajiní nouze*

	<b>Nutná obrana</b>	<b>Krajiní nouze</b>
Odvracíme	Útok	Nebezpečí
Škodu působíme	Útočníkovi	Komukoli, i nevinnému
Velikost škody	Může být vyšší	Zásadně jen menší
Vyhnutí se nebezpečí/útoku	Není nutné hledat jiné způsoby	Je nutné hledat jiné způsoby

Pro použití střelné zbraně v krajiní nouzi je typickou situací např. zastřelení splašeného zvířete nebo divokého psa ohrožujícího život a zdraví člověka.

## 2.3 Základní dovednosti

### 2.3.1 Bezpečná manipulace

Alfou a omegou výcviku se zbraní, u začínajících střelců, by měla být bezpečnost. Získání bezpečných návyků manipulace se zbraní je pro další výcvik naprosto nezbytné. Samotná střelba může být pro mnoho jedinců poměrně stresovou činností. Výcvik obranné střelby navíc přináší množinu dalších činností, které musí při střelbě střelec provádět, a které odvádí jeho pozornost od zbraně samotné. Z těchto důvodů musí být správné bezpečnostní návyky stoprocentně zafixovány tak, aby nad nimi střelec nemusel přemýšlet a prováděl je zcela automaticky.

Ve většině publikací najdeme několik základních pravidel bezpečné manipulace se zbraní:

- 1) Se zbraní vždy zacházejte jako by byla nabitá
- 2) Nikdy nemiřte zbraní na něco, na co nechcete střílet – ústí hlavně by mělo stále směřovat do bezpečného prostoru
- 3) Nedávejte prst na spoušť, dokud zbraň nemíří na cíl a vy plánujete střílet
- 4) Při střelbě používejte ochranu sluchu a zraku
- 5) Před střelbou zkontrolujte stav zbraně i střeliva
- 6) Nemanipulujte se zbraní, pokud jsou vaše schopnosti omezeny alkoholem, drogami, léky, nemocí, apod...
- 7) Zbraň odkládejte pouze v nenabitém stavu
- 8) Zbraň mějte stále pod dohledem nebo dobře zajištěnou (URL<sub>3</sub>)

Z uvedených osmi pravidel jsou nejvíce důležitá tato tři:

- 1) Pravidlo “Prst mimo spoušť” tzn. mít ukazovák střelecké ruky natažen a položen na těle zbraně (viz.obrázek č.3), dokud není střelec rozhodnut pálit, je naprosto zásadní pravidlo. I ve chvíli, kdy v dodržení ostatních pravidel selže, pokud není prst na spoušti, k nechtěnému výstřelu nemůže dojít.

Obrázek č. 3: *Prst mimo spoušť*



Zdroj: archiv autora

- 2) Dodržení bezpečného směru. Ústí hlavně by mělo stále směřovat do prostoru, kde by případný nechtěný výstřel nenapáchal škody na životě, zdraví a majetku. Na střelnici bude tímto směrem směr od palebné čáry k dopadišti. Aby bylo možné trénovat obrannou střelbu opravdu efektivně, a připravit střelce například i odzbrojování pachatele, toto pravidlo se občas poruší.
- 3) Kontrola zbraně a vybití. Během manipulace se zbraní, si musí být střelec stoprocentně jist, v jakém stavu zbraň je. Zejména je-li nabitá či ne. Postup kontroly zbraně a jejího vybití si osvojí každý střelec již před získáním zbrojního průkazu. Předvedení bezpečné manipulace je nezbytnou podmínkou splnění zkoušky z odborné způsobilosti. Pro úplnost je uveden správný postup v další kapitole.

### **2.3.2 Kontrola zbraně a vybití**

Veškeré uvedené postupy a principy se vztahují k nejčastějším zbraním používaným k osobní ochraně tzn. pistole samonabíjecí. Kontrolu zbraně a její vybití se provádí ve třech jednoduchých krocích:

- 1) Vyjmutí zásobníku. Jako první je nutné vyjmout ze zbraně zásobník. K jeho uvolnění slouží vypuštění zásobníku umístěné na těle zbraně. (viz.obrázek č.1 CZ75)
- 2) Kontrola komory. Protože i zbraň bez zásobníku může vystřelit, je třeba zkontrolovat nábojovou komoru. Nestřeleckou rukou je třeba uchopit zadní část závěru pistole, natáhnout směrem dozadu a pohledem zkontrolovat nábojovou komoru.
- 3) Mířená rána jistoty. Název tohoto úkonu přesně vystihuje jeho charakter. Rána jistoty je poslední pojistkou proti nedbalé nebo špatné kontrole. Střelec ji provádí stejně jako standartní střelbu. To znamená, že zbraň drží obouruč, namířenou do bezpečného směru a mačká spoušť. Pokud by střelec přehlédl náboj umístěný v komoře, dojde k výstřelu do bezpečného směru, kde letící projektil nemůže nikoho ohrozit.

### **2.3.3 Střelecké polohy**

Jedním ze čtyř pilířů přesné střelby je správná poloha střelce, která by měla zajišťovat dobrou stabilitu a umožňovat pohodlné zamíření. Během mířené sportovní střelby musí střelec věnovat největší pozornost výběru takové polohy, která zajišťuje co největší stabilitu a nepohyblivost soustavy “tělo střelce-zbraň” (Jurjev, 1966). Ve sportovních disciplínách se zpravidla používají tři standardní polohy: stoj, klek, leh. Tyto klasické polohy se, v různých modifikacích, využívají i ve střelbě praktické. V praktické střelbě je důležitým parametrem čas. Doba od podnětu k prvnímu výstřelu. Ne vždy má střelec dostatek času zaujmout ideální polohu a proto musí být schopen pálit i z poloh, které neposkytují takovou stabilitu.

#### Stoj

Více než klasickému střeleckému postoji se podobá spíše postoj, který můžeme vidět u bojovníků thajského boxu, kickboxu nebo jiného úpolového sportu. Taková pozice poskytuje několik výhod: zajišťuje dostatečnou stabilitu pro přesnou střelbu; je

přirozenější; neomezuje střelce v případném pohybu; umožňuje rychlou reakci na další podněty a změnu polohy.

Postavení chodidel je na šířku ramen, přičemž špičky směřují vpřed. Váha těla je rozložena rovnoměrně na celá chodidla. Chodidlo nedominantní dolní končetiny může být vysunuto mírně vpřed (maximálně o jednu stopu). Obě dolní končetiny by měli být přirozeně uvolněny v kolenním kloubu. Propnutí kolenních kloubů nebo výrazné pokrčení není žádoucí. Trup držíme ve vzpřímené poloze nebo s mírným hrudním předklonem. Paže jsou natažené vpřed.

Obrázek č. 4: *Střelecký postoj*



Zdroj: Černý (2004)

### Klek

Poloha v kleku může mít mnoho podob. Oproti postoji poskytují tyto polohy dvě významné výhody. První výhodou je větší stabilita této polohy a tím pádem i větší přesnost střelby. Druhou výhodou je zmenšení siluety střelce a tím pádem i menší pravděpodobnost zásahu protivníkem.



- Klasický přímý klek  
Jedná se o klek na pravé/levé noze, kdy je trup držen zpříma a paže se zbraní jsou nataženy. Tento klek poskytuje výhodu zmenšení siluety, ale ne větší stability. Lze ji velice rychle zaujmout
- Vyčkávací klek  
Tento klek vychází z klasického kleku při střelbě puškou. Jedná se o klek na pravé/levé sedmo s mírným hrudním předklonem, přičemž loket slabé ruky je opřen o koleno neklečící nohy. Dominantní paže je natažena. Váha je rovnoměrně rozložena na tři opěrné body – chodilo neklečící nohy, špička a koleno klečící nohy. Jde o velice stabilní polohu umožňující přesnou střelbu díky opoře paží. Nevýhodou této polohy je delší čas potřebný k jejímu zaujmutí.
- Klek na obou kolenou  
Tuto verzi kleku je možné často vidět ve sportovních disciplínách praktické střelby. Gymnastické názvosloví by tuto polohu popsalo jako klek zpříma, skrčmo až sedmo. Výška kleku zpravidla závisí na výšce krytu za kterým jej střelec zaujme. Oproti předchozí poloze poskytuje tato pozice možnost střelby ve větším úhlovém rozsahu bez nutnosti měnit polohu.

### Leh

Střelba v lehu na břicho není pro obrannou střelbu nějak významná a využitelná. Mnohem více je možné uplatnit například polohu v leže na zádech. Tato poloha najde své využití při střelbě na krátké až kontaktní vzdálenosti. Do polohy na zádech může střelec upadnout po poražení protivníkem, a nebo ji může zaujmout úmyslně aby získal čas a prostor pro tasaní zbraně. Tato poloha je dobrým řešením v případě kontaktu na krátkou vzdálenost s pachatelem, který je ozbrojen např. nožem. Není-li dostatek času nebo prostoru pro ústup s tasaním zbraně, může střelec co nejvíce snížit své těžiště a přes dřep se svalit do pozice v lehu na zádech. V této pozici je možné využívat dolní končetiny k odrážení útoků protivníka a získat tak dostatek času pro tasaní zbraně a

střelbu. Tuto pozici lze zaujmout velmi rychle a poskytuje dostatečně stabilní polohu pro střelbu.

### 2.3.4 Správný úchop zbraně

Dobry úchop zbraně má na přesnosti střelby významný podíl. Výcvik obranné střelby, jako příprava na reálnou situaci použití zbraně, je velice dynamický. Na rozdíl od klasické sportovní střelby obnáší rychlé série výstřelů a použité střelivo má výrazně větší výkon. Aby střelec zajistil dostatečnou stabilitu zbraně je nutné zbraň držet správně. Mohou nastat situace, kdy bude střelec nucen držet zbraň a střílet jen jednou rukou. Mnohdy dokonce bude muset použít i svou nedominantní končetinu tzv. *nestřeleckou nebo slabou ruku*. Kvalitní výcvik by měl střelce na tyto situace připravit. Dobry střelec nemá slabou a silnou paži. Má dvě střelecké ruce a měl by být schopen dosáhnout srovnatelných výsledků použitím pravé i levé (Suarez, 1996). Přestože držení zbraně jednou rukou je potřeba ovládat, základem je obouručný úchop. Pouze dobrý obouručný úchop zajistí dostatečnou stabilitu zbraně při dynamické střelbě.

Pistoli je třeba uchopit dominantní rukou co možná nejvýše to jde. Čím je osa hlavně blíže ose ruky, tím menší je zdvih zbraně po výstřelu, což ovlivní přesnost střelby při rychlé sérii výstřelů. Zároveň je důležité zbraň držet dostatečně pevně, ale ne křečovitě. Křečovité držení způsobí třes rukou a napětí ve svalech, navíc znemožní jemné a plynulé spouštění. Slabá ruka vyplní prázdný prostor rukojeti a její prsty obepínají prsty silné ruky. Paže jsou téměř propnuté.

Obrázek č.5: *Správný úchop*



Zdroj: archiv autora

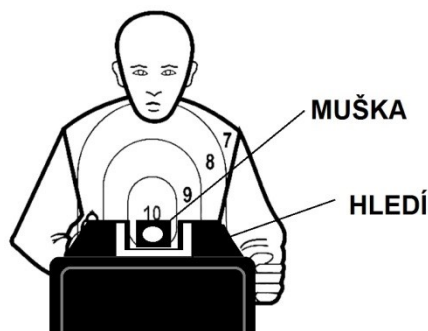
### 2.3.5 Míření

Podle statistik zaměřených na použití zbraně pro osobní ochranu je zřejmé, že ve výrazné většině případů, byla střelba vedena na vzdálenosti do 5 metrů. To není vzdálenost vyžadující velké míření. Nicméně dobrý střelec samozřejmě musí být schopen střílet i na delší vzdálenosti.

U sportovních střelců tzv. “*mírenkářů*” je možné vidět, že zavírají nedominantní oko, nebo jej mají zakryté klapkou. Jak uvádí Brych (2008), opětovné zavírání oka vede k jeho únavě a tudíž oslabování. Proto používá většina střelců zakrytí výhledu do směru terče klapkou na oko, kterým nemíří. Tato praxe má ve sportovní střelbě své opodstatnění, ale pro obrannou střelbu je nevhodná. V život ohrožující situaci je jakékoli omezení zorného pole nežádoucí. Co člověk vidí, to může zasáhnout nebo ovlivnit, a to, co nevidí se mu může stát osudným. Proto zkušení střelci ponechávají při střelbě obě oči otevřené. Je to dovednost, kterou je třeba natrénovat a její získání zabere čas, ale určitě se vyplatí si ji osvojit.

Princip míření je velice jednoduchý. Každá zbraň je opatřena muškou a hledím, která kopírují osu hlavně. Srovnáme-li cíl, mušku a hledí do jedné přímky, zbraň je zamířena. Z pohledu střelce musí být horní hrana mířidel zarovnána a muška umístěna přesně uprostřed výřezu hledí. Lidské oko bohužel neumožňuje vidět ostře terč, mušku i hledí. Protože vychýlení mušky může způsobit největší odchylku, měl by střelec ostřit právě na mušku. Hledí a terč může vidět mírně rozostřeně.

Obrázek č.6: *Míření*



Zdroj: archiv autora

### 2.3.6 Spouštění

Nic nemá na přesnost střelby větší vliv než právě spouštění. Nesprávnou technikou spouštění může být veškerá střelcova práce a snaha po dobrém výsledku přivedena vniveč. I malá chybička způsobí zhoršení výsledků. Techniku spouštění je třeba důkladně vysvětlit a dbát na její správné dodržování (Brych, 2008)

Spouštění by mělo být prováděno prostřední částí posledního článku ukazováku tak, aby byla síla, která působí na spoušť rovnoběžná s osou pistole. Začínající střelci často mačkají spoušť spičkou prstu a nebo naopak až druhým článkem ukazováku. To není správně. Může docházet k mírnému vyosení zbraně do leva/prava, což má negativní vliv na přesnost.

Další častou chybou je tzv. „*strhávání*“. Tato chyba se projevuje špatnými zásahy, které jsou umístěny výrazně níže než střelec mířil. V praxi se s ní setkávám velice často. Ke strhávání dochází ze dvou důvodů. Prvním a nejčastějším důvodem je zbrklá a uspěchaná práce se spouští, kdy ji střelec nespouští dostatečně plynule. Sportovní střelci tento nešvar nazývají také „lovení desítky“. Druhým důvodem je snaha eliminovat zdvih zbraně tak, že střelec nevědomky působí v opačném směru a těsně před výstřelem skloní ústí hlavně. Oba tyto nešvary je třeba odstranit už v základním tréninku. A to například *suchým* tréninkem. Tedy nácvikem se zbraní nabitou školním nábojem nebo zbraní vybitou. Nejjednodušším cvičením pro odstranění *strhávání*, které je možné provádět kdekoli, je takové, kdy si střelec na horní část závěru pistole, těsně před mušku, postaví náboj. Úkolem střelce bude plynule mačkat spoušť a překonávat odpor bicího mechanismu aniž by shodil náboj.

U samonabíjecích zbraní je možné během střelby navíc využívat tzv. *reset spouště*, který může sloužit ke zvýšení přesnosti a zároveň i rychlosti střelby. Reset spouště je termín označující techniku spouštění, kdy střelec po výstřelu povolí spoušť pouze natolik, aby došlo k napnutí spoušťového mechanismu a je připraven k dalšímu výstřelu. V praxi to znamená, že prst střelce nemusí překonávat celý chod spouště, ale pohybuje se ve výrazně kratším rozsahu. Podle typu zbraně 2-5 milimetrů. To snižuje

riziko vyosení hlavně při spouštění a zvyšuje tedy přesnost. Střelba využívající resetu spouště je technika, kterou se vyplatí natrénovat. Začínajícím střelcům může ale zpočátku dělat problémy. Je třeba eliminovat odskok prstu ze spouště po výstřelu a dát si pozor na vystřelení více ran najednou. Postup spouštění je následující:

- 1) Střelec spouští a zbraň pálí
- 2) Přestože došlo k výstřelu, střelec drží spoušť stisknutou
- 3) Prst střelce pomalu povoluje spoušť, která se vrací do původní polohy. Během tohoto kroku dojde k napnutí spoušťového mechanismu. To se projevuje charakteristickým cvaknutím a lehkým poskočením spouště.
- 4) V tuto chvíli může dojít opět ke spuštění a výstřelu.

### **2.3.7 Pohotovostní poloha**

Mezi uložením zbraně v pouzdře a zamířením na cíl existuje jedna pozice zbraně, a tou je pohotovostní poloha (Černý, 2004).

Jak v tréninku tak i v praxi se tato pozice využívá jako výchozí poloha pro mnoho cvičení a činností. Například pro přesun se zbraní, propátrávání okolí a nebo v situaci, kdy očekáváme brzké objevení se cíle, ale nevíme přesně odkud.

Kritéria pohotovostní polohy podle Černého (2004)

- Umožňuje rychlé zamíření a střelbu
- Neomezuje zorné pole
- Nepředstavuje hrozbu pro nezúčastněné osoby
- Je odolná proti zkratkovité reakci, např. vystřelení na nesprávný podnět
- Zbraň je v takové pozici, aby byla chráněna proti eventuálnímu pokusu o odzbrojovací zákrok.

Níže jsou tato kritéria podrobněji rozeberána a dále pak jsou popsány dva nejvíce používané typy pohotovostních poloh, které jim nejvíce odpovídají. Rychlé zamíření se z pohotovostní polohy provádí tzv. „zapíchnutím“. Je to zažitý výraz pro dynamické

natažení paží do střelecké pozice, během kterého se ústí zbraně nevychýlí ze směru, kterým chceme pálit. Při střelbě na krátké vzdálenosti lze střílet už během tohoto zapichování.

Pozice míření, kdy jsou paže nataženy a zbraň v úrovni očí, má několik nevýhod:

- 1) Omezuje téměř třetinu střelcova zorného pole. Z tohoto důvodu je dobré po eliminaci cíle/cílů zbraň stáhnout do pohotovostní polohy a prostor kontrolovat v této vyčkávací pozici.
- 2) Znemožňuje rychlejší pohyb, pohyb v místnostech nebo ve složitějším terénu.
- 3) Při kontaktu s pachatelem na krátkou vzdálenost a nebo v těsných prostorech budov hrozí, že nezkušeného střelce pachatel odzbrojí.

### Klasická pohotovostní poloha

Tato poloha je zdaleka nejběžnější a každý střelec by ji měl zvládat už při zkoušce z odborné způsobilosti. Od polohy míření, která je popsána výše, se liší jen v postavení paží. Paže by měly být pokrčeny, lokty u těla a zbraň v úrovni solar plexus (viz obrázek č.8). Pohled a ústí hlavně vždy směřují do stejného směru. Do prostoru kam chce střelec pálit nebo odkud očekává hrozbu. V případě potřeby je možné z této polohy rovnou střílet.

Při provádění pohotovostní polohy se cvičenci nejčastěji dopouštějí dvou chyb. První a naprosto zásadní chybou je mít prst na spoušti. Tento nešvar je třeba okamžitě odstranit a předcházet tak náhodnému výstřelu např. z leknutí. Druhou chybou je míření jinam než přímo před sebe. Např. vzhůru se zbraní téměř u obličeje. Tedy něco, co velice často vidáme v akčních filmech a seriálech z 80. a 90. let. Záměrem režisérů bylo pravděpodobně mít detail zbraně i obličeje hlavního hrdiny v jednom záběru. V praxi je ale tato poloha nesmyslná a dokonce nebezpečná.

Obrázek č.7: Pohotovostní polohy



Zdroj: archiv autora

### Poloha diamant

Držení zbraně v klasické pohotovostní poloze není v některých situacích vhodné. Například v situaci, kdy je třeba s tasenou zbraní projít davem lidí, nebo otáčeli se střelec na nezúčastněné osoby. Za prvé není vhodné na nezúčastněné osoby mířit, a za druhé, v nepřehledné situaci může o zbraň přijít. Proto je v těchto případech vhodnější zbraň držet co nejbližší u těla s ústím hlavně směřujícím k zemi (viz obrázek č.8). Americký instruktor Gabriel Suarez (1996) tuto polohu nazývá diamant.

Poloha má další dvě výhody. První výhodou je, že je pohodlnější a neunaví tolik horní končetiny. Druhá výhoda spočívá v tom, že během zapíchnutí pohyb paží a pozice palce sama nasměruje ruce střelce ke správnému úchopu zbraně bez zbytečného přehmatávání.

## **3 CÍLE, ÚKOLY A METODIKA PRÁCE**

### **3.1 Cíle práce**

Cílem této práce je provést rozbor střeleckých dovedností přesné střelby s přihlédnutím k aspektu osobní ochrany. Seznámit se speciálními dovednostmi obranné střelby, které zahrnují pohyb se zbraní, tasení, využití krytů apod. Dalším cílem je popsat jednotlivé chyby, představit metodiku výuky a ukázkovou tréninkovou jednotku obranné střelby.

### **3.2 Úkoly práce**

Pro tuto bakalářskou práci byly stanoveny následující úkoly:

1. vyhledat dostupné studijní materiály
2. prostudovat odbornou literaturu
3. popsat teoretická východiska sportovní a obranné střelby
4. prostudovat a popsat právní úpravu držení palné zbraně a jejího použití
5. popsat základní střelecké dovednosti
6. popsat speciální dovednosti obranné střelby
7. sestavit tréninkový program pro výcvik obranné střelby

### **3.3 Metodika práce**

Pro potřeby této práce bude použita metoda popisné analýzy. Popisná analýza bude prováděna z dat získaných z odborné literatury, z odborných článků a z internetových zdrojů dané tematiky.



## 4 SPECIÁLNÍ DOVEDNOSTI OBRANNÉ STŘELBY

Trénink obranné střelby by měl co nejvíce zkrátit prodlevu mezi rozhodnutím použít zbraň a výstřelem. Výcvik obranné střelby není ale jen o cvičení rychlého tasení, míření a střelby, ale také o správném vyhodnocení situace a zvolení správného postupu obrany. V situacích, na které se snažíme studenty připravit nevyhrává ten jedinec, který získal nejvíce bodů nebo předvedl nejelegantnější výkon, ale ten, který vyvázl bez zranění nebo přežil. Ve fázi tohoto výcviku by měl cvičenec zvládat základní dovednosti naprosto automaticky se strojovou přesností. Automatizace správného provedení základních i pokročilých dovedností lze vždy dosáhnout jen dostatečně častým opakováním. U obranné střelby k tomu budeme velice často používat tzv. suchý trénink nebo sušení. Význam je stejný jako u sportovní střelby. Jedná se o nácvik práce se zbraní bez použití ostrého střeliva. Zatímco u sportovní střelby se suchý trénink omezuje především na zaujímání správné polohy, míření a spouštění, u praktické střelby se jedná o značně rozsáhlý soubor pohybů, jehož hranice nelze přesně vymezit.

### 4.1 Tasení zbraně ze skrytého nošení

Správné tasení je nejrychlejší způsob, jak dostat zbraň z pouzdra do pozice k dostatečně přesnému výstřelu (Černý, 2004). Výcvik střelby s tasením by měl být zahájen suchým nácvikem, při kterém připomeneme základní bezpečnostní zásady. Základem pro osvojení techniky tasení z nošení skrytého je zvládnutí tasení z nošení otevřeného.

Černý (2004) toto tasení rozděluje do tří fází:

- 1) Prvním pohybem je sáhnutí po zbraní, které končí pevným a jistým úchopem co nejvýše na rukojeti. Správného uchopení se docílí razantním zatlačením do pouzdra. Slabá ruka se zároveň připravuje před středem břicha, zhruba na úrovni žaludku, ruka je otevřená, relaxovaná, prsty směřují šikmo vpřed.
- 2) V druhé fázi se vytahuje zbraň z pouzdra. Prst je mimo spoušť. Následuje prudké sklopení lokte silné ruky tak, že zbraň se dostává téměř na úroveň

prsního svalu, do míst zmiňované pohotovostní polohy, hlaveň směřuje k cíli. Zbraň se začíná pohybovat vpřed a vzhůru. Střelecký prst se přibližuje ke spoušti a slabá ruka se přikládá na rukojeť.

- 3) Střelec prochází pohotovostní polohou a dokončuje *zapíchnutím* zbraně a zaměřením (více v kapitole 2.3).

Po zvládnutí klasického tasení může střelec přistoupit k nácviku tasení ze skrytého nošení. Zásady techniky vytažení zbraně budou totožné. Bude ale nutné zapojit další pohyby, které pomohou odstranit oděv zakrývající pouzdro se zbraní. Možností jak nosit zbraň skrytě je opravdu mnoho. Nejčastějším způsobem je nošení ve vnějším pouzdře na silné straně pod rozepnutou košilí, sakem, bundou apod. (viz obrázek č.9) Dalším, a podle mnoha instruktorů i nejefektivnějším způsobem skrytého nošení je v tzv. appendix pouzdře (viz obrázek č.10 ). Tato možnost má pravděpodobně nejlepší poměr mezi skrytostí zbraně a možností rychlého tasení.

Správné provedení tasení ze skrytého nošení by mělo probíhat takto:

- Prvním pohybem ruky se odkrývá pouzdro. Prsty silné ruky vytvoří jakýsi hák, kterým střelec odhodí vzad okraj oděvu, o který se dál už nestará, a rukou pokračuje dolů ke zbrani (Goetz, 2003). Ke zlepšení odhození cípu saka, vesty nebo kratší bundy se někomu osvědčuje dát do kapsy malou zátěž např. klíče. Jsou i tací, kteří považují za příhodné zátěž našít na vnitřní stranu cípu u silné ruky (Černý, 2004).

Obrázek č.8: *Tasení z vnějšího pouzdra*



Zdroj: archiv autora

- V případě tasení z tříselního nebo-li appendix pouzdra, by měl střelec zbraň odkrýt oběma rukama. Ve chvíli kdy je zbraň odkryta, slabá ruka drží oděv a silná míří směrem dolů ke zbrani a uchopuje ji (viz obrázek č.10). Po vytažení zbraně z pouzdra se slabá ruka přidává k držení zbraně a zamíření probíhá standardním způsobem.

Obrázek č.9: *Appendix*



Zdroj: archiv autora

Výše popsané kroky je nutné neustále procvičovat jak při tréninku na střelnici, tak i během suchého tréninku. V tréninku každý střelec také zjistí, který druh oděvu je vhodný, a který bude tasení vždy nepříjemně komplikovat. (Černý, 2004)

#### 4.1.1 Chyby

Černý (2004) uvádí jako nejčastější chyby při nácviku tasení tyto:

- 1) Prst je pokládán na spoušť již během vytahování z pouzdra
- 2) Slabá ruka zaostává, není připravena před tělem
- 3) Tasení předchází křečovitý stav, kdy ztuhlá ruka není schopna výbušného pohybu
- 4) Nedochozí k dostatečnému “doražení” zbraně do pouzdra, což způsobuje nesprávný úchop
- 5) Mezi dokončením tasení a prvním výstřelem je příliš dlouhá prodleva
- 6) Pohyb odkrývajícím oděv není dostatečný a dochází k úchopu zbraně i s oděvem

## 4.2 Dynamická střelba

### 4.2.1 Opakované výstřely

Opakovanými výstřely se rozumí série 2, 3 a více výstřelů na jeden cíl, které jsou vedeny v co nejkratším čase a se stejnou přesností. Jedná se o poměrně náročnou techniku, kterou je potřeba precizně nacvičit. Zasažením útočníka jednou ranou totiž zpravidla konflikt nekončí. Běžné, na civilním trhu dostupné, střelivo nemá takovou ranivost a energii aby dokázalo útočníka na místě zastavit. Navíc trefit útočníka se nemusí podařit vždy hned prvním výstřelem. Z tohoto důvodu je třeba se naučit pálit kontrolované série výstřelů.

Zvládnutí této dovednosti je podmíněno kvalitním a pevným úchopem, který omezí zdvih zbraně po výstřelu a správnou technikou spouštění. Respektive znalostní práce s resetem spouště (viz kapitola 2).

Opakované výstřely nejsou jen o rychlosti vystřelené série. Nejdůležitějším parametrem zůstává přesnost. Tedy schopnost zasáhnout vitální zónu útočníka. Je tedy důležité zvolit správný poměr rychlosti střelby s přesností. Velkou roli v tomto případě hraje samozřejmě vzdálenost. Čím je vzdálenost větší tím delší bude i časová prodleva mezi jednotlivými výstřely.

Trénink této dovednosti spočívá v krátkých sériích dvou až tří ran se stupňující se rychlostí. Během tréninku se spojuje každá série se *zapíchnutím* z pohotovostní polohy. Později můžeme provádět společně s tasením zbraně. Černý (2004) uvádí, že zrychlovat střelbu můžeme začít v případě, že zasahujeme vitální zónu ve více než 70% případů. To znamená ne jen prvními ranami.

Nejčastějšími chybami jsou nekontrolované dvojstřely způsobené špatným spouštěním, změna úchopu a postoje během série výstřelů (zpravidla zaklání trupu) a nebo také nedostatečná rychlost střelby.

#### 4.2.2 Střelba na více cílů

Při přenášení střelby z jednoho cíle na druhý záleží na dvou důležitých faktorech. Prvním je rozdíl vzdálenosti jednotlivých cílů od střelce. Druhým faktorem je velikost úhlu, který musí střelec překonat aby zacílil z prvního cíle na druhý.

Přenášeli-li střelec střelbu v úhlu menším než 20° až 25°, nemusí svou pozici výrazněji měnit. Mírnou rotací trupu přenesení zamíření na další cíl. V případě většího úhlu bude pro střelce výhodnější zbraň přitahnou blíže k tělu do střelecké pohotovosti a pak znovu *zapíchnout*. Důvodem je kinetická energie paží držících zbraň, kterou by musel střelec před zamířením brzdít a vyrovnávat.

Do úhlu 90° není téměř potřeba měnit pozici dolních končetin. Přenesení řešíme jen rotací trupu. Úhel větší 90° bude vyžadovat stranovou změnu střeleckého postoje. Té se věnuje následující kapitola.

### 4.3 Střelba a pohyb

Pohyb je nedílnou součástí obranné střelby (Černý, 2004). Efektivní obranná střelba může mít mnoho podob, ale nikdy nebude statická. Pohyb se zde vyskytuje v několika variantách a z několika důvodů. Může mít podobu propátrávání rizikového prostoru, přesunu do takticky výhodnější pozice (např. do krytu nebo pryč z linie útoku). Krátkým rychlým přesunem je také možné vytvořit si prostor ke střelbě a nebo prostor pro taseň zbraně. V obranné střelbě se všechny zvýšené typy přesunů a pohybů se zbraní vyskytují jako celek a jako takové je dobré je trénovat. Pro lepší přehlednost jsou níže rozděleny do několika typů.

#### 4.3.1 Stranové změny postoje

Podle studií střeleckých střetnutí z USA byl v 50% případů obránce nucen čelit náhlé hrozbě z jiného než čelního směru. Následující techniky rychlé stranové změny postoje jsou nejčastěji spojeny s taseň zbraně a střelbou, nebo přesunem se zbraní (Černý, 2004). Podstatou je aby změna postoje byla rychlá, bezpečná a umožňovala stabilní postoj. Z toho důvodu jsou všechny obraty prováděny jedním razantním krokem, kdy

kročná noha došlapuje vždy do místa, na které dobře vidíme. Stejně jako např. u bojových sportů platí pravidlo, že chodidla by měla být stále vzdálena alespoň na šířku ramen a nemělo by docházet ke křížení dolních končetin.

**Reakce do slabé strany.** Pro otočení do slabé strany provede střelec dynamický krok vpřed svou silnou dolní končetinou. Ve chvíli, kdy je silná dolní končetina výrazně předkročena, provádí střelec rotaci trupem do směru střelby a chodidla vytáčí stejným směrem.

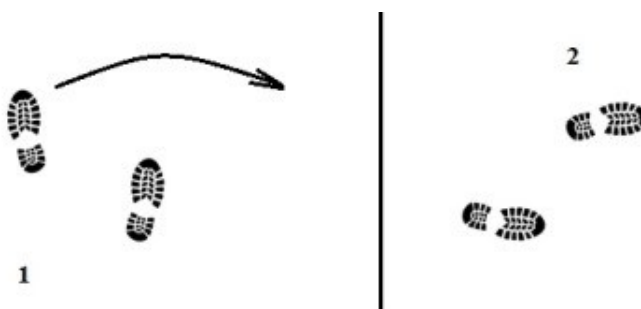
Obrázek č.10: *Reakce do slabé strany*



Zdroj: archiv autora

**Reakce do silné strany.** S rotací trupu a chodidel provede střelec krok slabou dolní končetinou do směru střelby.

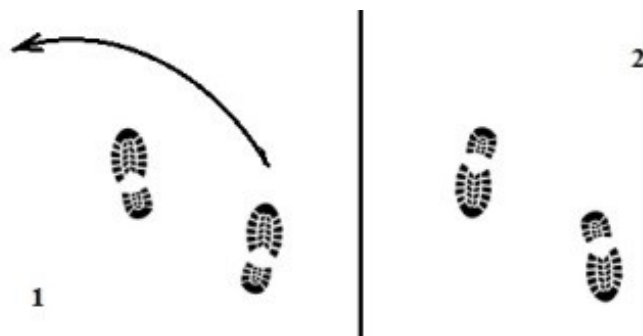
Obrázek č.11: *Reakce do silné strany*



Zdroj: archiv autora

**Otočení o 180°** zahajuje střelec pohledem přes slabé rameno a mírnou rotací trupu. Pokračuje překročením silnou nohou přes slabou na zhruba “hodinovou” pozici čísla 10. Pohyb zakončí vytočením trupu a chodidel do směru střelby.

Obrázek č. 12: Otočení o 180°



Zdroj: archiv autora

#### 4.3.2 Přesun se zbraní

Očekává-li střelec ohrožení, ale musí se přesunout z bodu A do bodu B, bude tak provádět v pohotovostní poloze. Během pohybu jsou oči a ústí hlavně zaměřeny do prostoru odkud očekává hrozbu. V případě nebezpečí má střelec několik možností: zůstat na místě a pálit, přemístit se za kryt a nebo zahájit střelbu za chůze.

#### 4.3.3 Střelba za pohybu

Střelba za pohybu je jednou z nejtěžších disciplín obranné střelby vůbec. Nejčastěji se vyskytuje ve formě přímé chůze vpřed se střelbou, pohybu stranou a nebo ústupu vzad se střelbou.

##### Střelba za chůze vpřed

Běžná lidská chůze se vyznačuje pohybem těžiště jak v horizontální tak i vertikální rovině. Pro přesnou střelbu je důležité co nejvíce omezit právě vertikální. Pohyb těžiště

vzhůru a dolů způsobuje i pohyb zbraně a znesnadňuje kvalitní míření a střelbu. Proto by střelec měl:

- provádět rychlé drobné kroky na lehce pokrčených kolenou a snažit se udržet těžiště ve stejné horizontální rovině.
- došlapovat přes paty na celá chodidla. Špičky směřují vpřed ve směru pohybu.
- vyvarovat se letové fáze. Nepřecházet do běhu.
- mačkat spoušť ve chvíli došlapu.

### Střelba za chůze do stran

Chůze do stran je jen drobnou modifikací chůze vpřed. Motivem není dosáhnout co nejpresnějších zásahů ale jedná se spíše o střelbu krycí, která má obránci získat čas pro přesun do výhodnější pozice. Pro pohyb do stran se tedy využívá chůze vpřed s tím rozdílem, že trup vytočí střelec ve směru střelby. Pohybuje-li se na stranu silné ruky (v případě praváka směrem vpravo), držení zbraně se nezmění. Na opačnou stranu musíme většinou úchop zbraně upravit. Pokud směr pohybu se směrem střelby svírá úhel tupější než 60°, je nutné přistoupit ke střelbě jednoruč.

### Střelba za chůze vzad

Pohyb vzad je vždy velmi rizikovou záležitostí, protože střelec neví, jaký terén má za sebou. Vždy hrozí zakopnutí, v horším případě pád či náraz na nějaký předmět. V bojovém střetu však není největším rizikem poranění při dopadu, ale i chvilkové přerušování střelby může znamenat konec (Černý, 2004). Přesto má ústup se střelbou své využití a je potřeba ho zvládat. Je velice důležitý např. pro situace, kdy si střelec musí vytvořit prostor pro střelbu nebo taseň. Jasným příkladem je následující situace:

*Obránce komunikuje na kontaktní vzdálenost s mužem, který se stává stále agresivnějším. Situace se vyhrocuje a muž sahá a tasí nůž. V tuto chvíli má obránce dvě možnosti. Buď začne s útočником o nůž zápasit, čímž se staví do značně nevýhodné situace. A nebo vytáhne z pouzdra střelnou zbraň. Vytasit pistoli na kontaktní vzdálenost s útočником není ale dobré řešení. Střelec se tak vystavuje nebezpečí, že než zahájí palbu, stihne ho útočnik vážně/smrtelně zranit a nebo s ním začne o zbraň bojovat.*



V této situaci by bylo výhodné použít právě ústup vzad s tasaním zbraně a případnou střelbou. Při ústupu vzad spočívá pohled na útočníkovi. Horní končetiny jsou zaměstnány tasaním a případnou střelbou. Dolní končetiny provádí specifickou chůzi, která se od chůze vpřed liší v délce kroku a došlapování na chodidlo. Zatímco u chůze vpřed se provádí krátké a rychlé kroky, u chůze vzad je krok prodloužen. Zatímco většina váhy spočívá na stojné noze, kročná noha se sune po zemi vzad a dokračuje výrazně přes špičku na celé chodidlo. Tento styl chůze sníží riziko pádu z důvodu zakopnutí.

Tato technika samozřejmě neslouží k přesunům na větší vzdálenost. Kdykoli to situace jen trochu dovolí, je výhodnější ústup klasickým během a vyhledáním krytu.

#### **4.3.4 OODA smyčka**

Pro lepší uvědomnění si důležitosti pohybu při obranně střelnou zbraní, je třeba pochopit jakým způsobem funguje myšlení člověka při střetu s útočníkem. Jako první tento princip popsal plukovník amerických vzdušných sil John Boyd ve své publikaci *The Discourse of Winning and Losing* a pojmenovává je OODA Loop. Je to zkratka tvořená počátečními písmeny slov *Observe, Orient, Decide a Act* a definuje myšlenkový proces, kterým prochází každý člověk v bojové situaci. A nejen v ní. Nezáleží na tom, zda proti sobě stojí dva muži nebo dva národy, zda tento proces trvá milisekundy nebo dny, zda se jedná o hádku nebo ozbrojený střet, proces je vždy stejný. Níže je tato teorie rozeberána a přizpůsobena situaci obrany střelnou zbraní.

##### **1) Observation / Pozorování**

*The observations are the raw information on which decisions and actions are based* (Boyd,1976). Veškeré akce a rozhodování jsou založeny na syrových informacích získaných pozorováním.

##### **2) Orientation / Zorientování**

Podle Boyda (1976) je to nejdůležitější bod celé smyčky OODA. To jak se v dané situaci obránce zorientuje je naprosto klíčové. V případě sebeobrany by se jednalo o fázi, kdy vyhodnotí, zda se jedná o skutečný útok na jeho osobu a čím je útok prováděn.

### 3) Decision / Rozhodnutí

V této fázi, je člověk zorientován v situaci a přemýšlí jak na ni zareaguje. Rozhoduje se, zda bude vhodnější aktivní obrana a nebo útek.

### 4) Action / Konání

Fyzický výsledek předchozího procesu. Útek/střelba atd.

Z výše uvedeného principu vyplývá, že útočník je oproti obránci vždy ve značné výhodě. Zatímco útočník už se nachází v bodě čtvrtém a provádí útok, myšlení obránce musí projít všemi čtyřmi body. Tento náskok nedožene ani obráncovo seberychlejší tasení zbraně. Proto, aby zvýšil šanci na efektivní obranu, musí změnit prostředí. *We have to change the battlefield and reset the bad guy back to the number one.* (Suarez, 1996) V překladu: Musíme změnit bitevní pole a donutit útočníka k restartu jeho smyčky zpět na první bod. Právě k tomu nejlépe poslouží pohyb. Reakce na nebezpečí přesunem pryč z linie útoku za použití chůze stranou s tasením nebo rovnou střelbou nám může získat čas a zachránit život.

Dobrý instruktor obranné střelby by měl klást důraz na výše zmíněné principy už od počátku výcviku. Cvičení by měla být sestavována tak, aby kladla nároky na pohyb střelce a učila jej reagovat na různé podněty. Daná cvičení si blíže popíšeme v kapitole 5.

## 4.4 Využití krytu

V předchozí kapitole jsme zmínili přesun se zbraní do výhodnější pozice. Jednou z těchto pozic může být postavení za krytem. Rychlé dosažení krytu je jedním ze základních způsobů zvýšení šance na přežití ve střelecké konfrontaci.

Z toho důvodu by naši první starostí nemělo být co nejrychlejší tasení zbraně, ale co nejrychlejší zaujmutí místa za krytem. Střelbou z krytu pak můžeme pokračovat v řešení situace až do konečné neutralizace či případného ústupu útočníka (Černý, 2004).

Je třeba poukázat na rozdíl mezi krytem a skrytem. Zatímco účelem skrytu je ukrytí se před zraky ostatních, v případě krytu jsou podstatné jiné vlastnosti. Dobrý kryt by měl střelci poskytnout co největší ochranu před střelbou útočníka a zároveň umožnit kvalitní obrannou střelbu. K tomu aby střelec dokázal vyhodnotit co je vhodné použít jako kryt, by měl mít alespoň elementární znalosti o průbojnosti běžného střeliva.

Pro potřeby výuky zaujímání střelecké pozice za krytem jsou kryty rozděleny na horizontální a vertikální.

#### 4.4.1 Vertikální kryt

Mezi vertikální kryty bychom mohli zařadit např. rohy domů nebo zdí, sloupy, zárubně dveří, mohutné stromy apod. Za vertikálním krytem je možné zpravidla zaujmout kteroukoli pozici, stoj, klek nebo leh, podle situace. Všechny pozice musí střelec zaujmout tak, aby se při střelbě co nejméně odkrýval. Pokud to kryt dovoluje, měl by střelec při střelbě odkrýt pouze ústí hlavně, část paže a hlavy. Toho lze zpravidla docílit úklonem horní části trupu do strany. Z tohoto důvodu by měla být poloha dostatečně stabilní aby umožňovala bezpečné vyklonění do stran bez ztráty rovnováhy.

Obrázek č.13: *Vertikální kryt*



Zdroj: Černý (2004)

Postoj střelce za krytem se od základního postoje příliš neliší. Chodidla jsou od sebe vzdálena na šířku ramen nebo i nepatrně více. Střelec si ale musí dávat pozor, aby nohy nepřesahovaly okraj krytu. Od krytu by střelec neměl stát blíže jak 1m. Jako pomůcka

se většinou používá délka natažené nestřelecké paže. Zbraň nesmí nikdy přesáhnout osu krytu. Velice snadno by mohlo dojít k její ztrátě. Dostatečná vzdálenost od krytu nás také chrání před případným překvapivým útokem zpoza krytu.

Obrázek č.14: *Vertikální kryt 2*



(Černý, 2004)

Chce-li střelec zpoza krytu pálit, musí provést vyklonění. To provede mírným přenesením váhy na vnější nohu a úklonem stranou, přičemž hlava není v prodloužení trupu, ale zpříma. Pokud se střelec vyklání na stranu silné ruky, nemusí být úklon tak výrazný. Problém nastává při střelbě ze strany ruky slabé. Tady by ke komfortnímu zamíření bylo třeba mnohem většího náklonu (Černý, 2004). V této situaci je proto možné střílet slabou rukou a nebo naklopit zbraň vně.

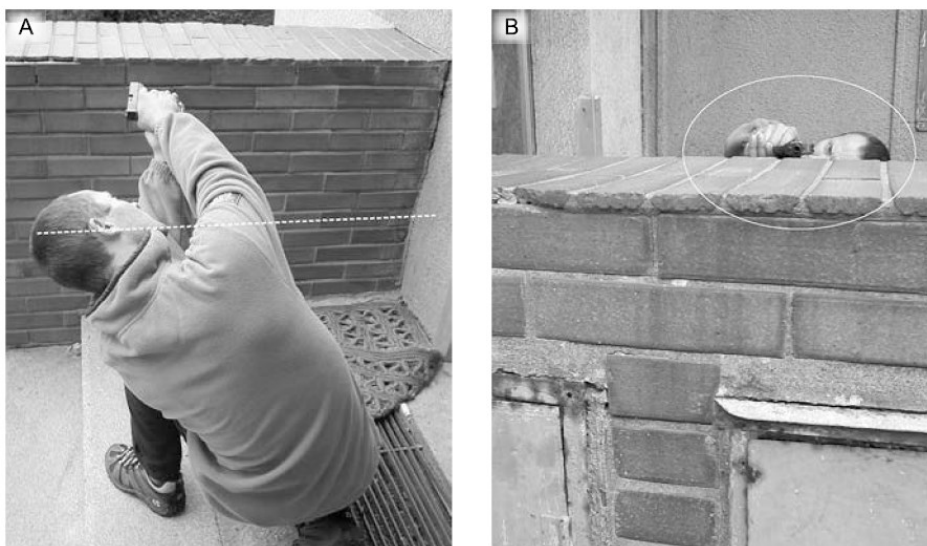
#### **4.4.2 Horizontální kryt**

Horizontální kryt je překážka, která poskytuje ochranu před projektily útočníka a svou výškou umožňuje střelbu přes její horizontální rovinu. V běžném prostředí bychom k těmto krytům mohli zařadit nízké zídky, spodní okraje okenních ráků, kapotu automobilu apod.

Za horizontálním krytem střelec zaujme zpravidla pozici v kleku. Opět by se měl obrátit snažit co nejméně odkrýt. Není nutné aby při střelbě z této pozice bylo vidět více než ústí pistole a horní polovina hlavy od výše očí. Ještě menší odkrytí nabízí

drobná úprava klasického kleku, kdy hlavu a částečně i trup střelec ukloní do slabé strany a zbraň vytočí o 90° stejným směrem. Použitím této polohy ještě sníží střelec svůj profil.

Obrázek č.15: *Horizontální kryt*



(Černý, 2004)

## 4.5 Přebití zbraně

Policejní statistiky nejen v České republice ale i ve světě uvádějí, že průměrný počet nábojů vystřelených při páchání trestných činů a při potírání kriminality se zvyšuje. Pravděpodobně je to dáno používáním stále dokonalejších zbraní s vyšší kapacitou.

Jednou z dovedností, kterou by měl dobrý střelec bezchybně ovládat je rychlé přebití zbraně. Existují dvě varianty jak doplnit kapacitu zbraně, a to vynucené a taktické přebití.

### 4.5.1 Vynucené přebití

Vynucené přebití se provádí po vyčerpání kapacity zásobníku. V této chvíli zůstane závěr zbraně zpravidla v zadní poloze držen záchytem závěru. Na tuto situaci by měl střelec okamžitě reagovat a provést několik následujících úkonů:

- 1) Slabá ruka pouští zbraň a přesouvá se k místu, kde je uložen rezervní zásobník. Silná ruka mezitím drží zbraň a palcem mačká vypuštění zásobníku.
- 2) Silná ruka se pokrčuje, přitahuje zbraň blíže k tělu a vytáčí ji zásobníkovou šachtou směrem ke slabé ruce.
- 3) Slabá ruka uchopuje zásobník tak, aby se ukazovák nacházel podélně na přední straně zásobníku a razantně jej zasouvá do pistole.
- 4) Slabá ruka opět uchopuje zbraň přičemž stlačuje záchyť závěru.

Dobrý střelec tento postup zvládá naprosto automaticky a bez vizuální kontroly. Vyčerpání kapacity zásobníku by jej nemělo překvapit, střelec by měl mít stále přehled o počtu vystřelených ran a nucené přebití očekávat.

#### **4.5.2 Taktické přebití**

Taktické přebití se provádí dříve než je kapacita zásobníku vyčerpána. Používá se například v situacích, kdy se střelec dostal do kontaktu s protivníkem/protivníky, které eliminoval nebo donutil k ústupu. Schován za krytem vyhodnocuje situaci a doplňuje vystřelené střelivo aby měl připravenou plnou kapacitu pro případný další střet.

Další odlišností od nuceného přebití je, že během taktického přebití se střelec zásobníku (vyndaného ze zbraně) nezbavuje ale ponechává si ho pro případné další použití.

Postup taktického přebití je následující:

- 1) Slabá ruka sáhne pro plný zásobník a vede jej ke zbrani.
- 2) Zatímco plný zásobník drží střelec ukazovákem a palcem slabé ruky, plný zásobník uchopuje za botku mezi ukazovák a prostředníček.
- 3) Palec silné ruky vypouští zásobník ze zbraně a střelec provádí výměnu za zásobník plný.

Metoda taktického přebití je samozřejmě časově náročnější. Kromě faktu, že střelec nepřijde o zásobník, poskytuje ještě jednu výhodu. Zbraň je po celou dobu přebití nabitá nábojem v komoře a tedy schopná střelby.

## 4.6 Bojové odstranění závad

Stejně jako u jakéhokoli jiného mechanismu i u zbraní dochází k závadám. Čím je zbraň konstrukčně složitější, tím je pravděpodobnost poruchy vyšší. Současný trend u samonabíjecích pistolí je pokoušet se o co nejjednodušší, nejučelnější a nespolehlivější konstrukci. Pomyslným etalonem této kategorie jsou bezpochyby pistole Glock. Nicméně i u nejspolehlivější pistole se může objevit závada.

Závady se u samonabíjecích pistolí vyskytují ze tří příčin:

- 1) Nekvalitní střelivo. Nejčastější závadou zaviněnou střelivem je tzv. selhač. Závada selhač je způsobena vadnou zápalkou náboje, která se po kontaktu s úderníkem neinicuje a nedojde k výstřelu. Nastane-li tato situace při střelbě s pistolí s dvojčinnou spouští, může střelec promáčknout spoušť ještě podruhé. Dojde opět ke kontaktu zápalky s úderníkem a většinou i k iniciaci zápalky. Pokud ne, a nebo pokud je střelec vybaven zbraní s jiným typem spouště, je postup následující:
  - a. Dlaní své slabé ruky střelec dynamicky uhodí do dna zásobníku jako by jej chtěl zarazit do zbraně. Často se stává, že nejde o závadu selhač, ale pouze o povysunutý zásobník
  - b. Dynamicky zatáhne závěr směrem dozadu. Zatažením závěru dojde k vyhození vadného náboje a nabití nového. V tuto chvíli by měla být zbraň opět schopná střelby.
- 2) Závada přímo na zbraní. Je-li viníkem závady přímo nefunkčnost některého z mechanismů pistole, je to problém, který v bojových podmínkách střelec pravděpodobně neodstraní. Každý střelec by měl znát svou zbraň i s jejími slabiny. Pak je možné většině závad předejít pravidelným čištěním a servisem.
- 3) Selhání střelce. Častým viníkem závady je lidský faktor. Zejména nesprávné držení zbraně, které může způsobit například závadu zvanou *zádržka*. Zádržka nebo-li uvýznutá nábojnice ve výhozím okénku, může mít příčinu v

nepostačující údržbě zbraně nebo ve špatném úchopu. Drží-li střelec zbraň nedostatečně pevně, po výstřelu nemá tělo zbraně potřebnou oporu a závěr nedojde až do své úvratě. To způsobí nedostatečné vyhození prázdné nábojnice skrze výhozí okénko. Tuto závadu je možné odstranit velice jednoduše. Hranou ukazováku naší nestřelecké ruky sekneme směrem k sobě do uvýznuté nábojnice.viz obr

Obrázek č.16: Zadržka



Zdroj:Archiv autora

Střelce může během střelby potkat nespočet různých závad z mnoha různých příčin. Vyjmenovány jsou jen ty, které je možné okamžitě odstranit v bojové situaci. Je dobré cvičence s některou z těchto závad během tréninku občas překvapit. Jejich nasimulování je velice snadné. Při nabíjení zásobníku postačí vložit mezi ostatní náboje jeden školní náboj a nebo prázdnou nábojnici.

## 4.7 Intuitivní střelba

Jak bylo zmíněno v kapitole 2, metodou, kterou lze dosáhnout největší přesnosti střelby je precizní srovnání mušky, hledí a dominantního oka do jedné přímky. Nevýhodou této metody je relativní časová náročnost. Čas potřebný k zamíření se s tréninkem postupně zkracuje, ale v život ohrožující situaci často rozhodují i setiny sekundy.

Možností jak zkrátit prodlevu mezi tasaním a výstřelem je použití tzv. intuitivní střelby. Intuitivní střelba je založena na přirozené koordinaci oka a ruky. V anličtině se pro tuto metodu používá výraz *point shooting*. *Point shooting is based on an assumed natural ability to immediately and relatively accurately point your finger at the target.*



*When using this method, your focus will remain solely on the target, without any glance at the sights whatsoever* (Goetz, 2003). V překladu: Střelba ukázáním je založena na schopnosti okamžitě a relativně přesně ukázat prstem na cíl. Během užívání této metody je vaše pozornost soustředěna pouze na cíl a ani na okamžik na mířidla. Může nám to připadat jako úryvek z westernového filmu, ale tento princip má svou logiku. Zbraň je prodloužením naší ruky, a kam míří prst, míří i zbraň. Střelba ukázáním se nejčastěji provádí z natažených paží v úrovni ramen. V případě krátké, téměř kontaktní vzdálenosti i od pasu. Je třeba si uvědomit, že v případě obranné střelby nejde o zasahování “desítek”, ale trefování cíle o velikosti 30x40 cm, což je přibližně velikost odpovídající tzv. vitální zóně dospělého člověka.

Střelba ukázáním respektuje přirozenou reakci při stresu z ohrožení života, a sice zaměřit pozornost na objekt hrozby spíše než na mířidla (Černý, 2004).

Metodika nácviku:

Zvládnutí intuitivní střelby je podmíněno bezchybným spouštěním bez *strhávání*. Osvojení si samotné střelby ukázáním je otázkou překvapivě krátké doby. Už během prvního tréninku bývají cvičenci překvapeni, že dosahují velice uspokojivých výsledků. Nejdříve je dobré začít suchým tréninkem. Například doma, kde je možné cvičit zamíření z pohotovostní polohy na předměty různé velikosti. Zamíření se provádí dynamickým “zapíchnutím” bez kontroly mířidel. Až po ukázání zbraní na cíl přes mířidla střelec zkontroluje, zda jsme zamířili správně. Chce-li tento suchý trénink vylepšit, může použít laserový nastřelovací náboj a přidat spouštění. Použití laserového náboje poskytne okamžitou zpětnou vazbu o přesnosti.

Během nácviku na střelnici začínáme z krátké vzdálenosti (např. 3 m), kterou postupně zvyšujeme. V této fázi jsou nejvhodnější velké terče s více záměrnými body nebo kusy papíru rozmístěné přímo na pískové dopadové ploše

- 1) Trénink intuitivní střelby může začínat střelbou ukázáním z pohotovostní polohy s jedním výstřelem na jeden terč ve vzdálenosti 3 m.
- 2) Dalším cvičením bude “zapíchnutí” z pohotovostní polohy a střelba s přenášením. Na dva až tři zvolené terče vypálíme po jedné ráně.

- 3) Výchozí polohou dalšího cvičení bude stoj, ruce podél těla a zbraň v pouzdře. Na povel tasíme zbraň a rychlými dvojstřeli pálíme na jeden a co nejrychleji na druhý terč.

Od vzdálenosti 5-6 metru se střílí na cíle velikosti trupu člověka a u tohoto terče zůstaneme i s přibývajícím vzdáleností. Střílet touto metodou na více než 15m by nemělo smysl.

## **5 METODIKA VÝUKY OBRANNÉ STŘELBY**

V této kapitole je znázorněno, v jakém sledu by si měl začínající střelec osvojovat dovednosti zmíněné v předchozích kapitolách. Začínajícím střelcem se bude v tomto případě rozumět jedince, který už zvládá všechny základní dovednosti a zásady bezpečnosti, ale nemá zkušenosti s dynamickou obrannou střelbou.

Jurjev (1966) ve své knize uvádí, že rozvoj přesnosti střelby nezávisí na množství vystřelených nábojů, ale na míře soustředění během jednotlivých výstřelů a uvědomování si chyb. Aby bylo možné se touto radou řídit a plně se soustředit pouze na střelbu, všechny ostatní činnosti, které s ní souvisí, musí být plně zautomatizovány. K zautomatizování dovednosti dojde pouze skrze mnohonásobné opakování. A proto je základním stavebním kamenem obranné střelby tzv. suchý trénink. Trénink s vybitou zbraní a nebo zbraň nabitou školím nábojem.

Suchý trénink je možné provádět doma nebo na střelnici před zahájením ostré střelby. Tak jako atletický trénink začíná zahřátím a mobilizací, střelecký trénink by měl začínat suchým nácvikem činností, jejichž výuka bude v nadcházející tréninkové jednotce naším cílem. Díky tomuto postupu se cvičenci seznámí s danou dovedností naprosto bez rizika. Nacvičí všechny její fáze a později, při "ostrém" tréninku, se budou moci lépe soustředit na střelbu samotnou. Suchý nácvik také pomůže trenérovi odhadnout aktuální stav dovedností svých studentů a předcházet zraněním.

## 5.1 Postup osvojování dovedností dynamické a obranné střelby

### 1. Střelba po dynamickém zapíchnutí

Cvičenec stojí na palebné čáře se zbraní v pohotovostní poloze. Na akustický nebo optický signál reaguje dynamickým zapíchnutím s výstřelem. Snaží se o co nejpřesnější zásah a o co nejkratší prodlevu mezi podnětem ke střelbě a výstřelem. První pokusy provádí cvičenec vlastním tempem bez signálu.

### 2. Střelba s dynamickým zapíchnutím a střelbou na více cílů

Během tohoto cvičení spojí střelec předchozí dovednost s přenášením míření na více cílů. V tomto případě nejsou od sebe terče příliš vzdáleny aby střelec nebyl nucen měnit postoj. Cvičení je možné opět provádět na povel.

### 3. Dvojitřely

Stejně jako v předchozím případě, střelec stojí na palebné čáře se zbraní v pohotovostní poloze. Na povel opět provádí zapíchnutí a střelbu na cíl. V tomto případě se ale snaží o dva nebo tři co nejrychlejší přesné výstřely. Viz. kapitola 4.

### 4. Střelba s úkrokem stranou nebo změnou polohy

Aby se trénink obranné střelby nestal statickým, je třeba co nejdříve do tréninku zapojit pohyb. A to před výstřelem i po výstřelu. Těmito cvičeními se bojuje proti “zamrznutí” střelce ve chvíli konfliktu. V tomto cvičení, které se zahajuje na povel instruktora, provádí cvičenec úkrok stranou nebo úkrok stranou se změnou polohy do kleku. Poté zahajuje střelbu.

### 5. Střelba se stranovou změnou postoje

Toto cvičení začíná střelec v jiném než čelním postavení k terči. Otočen levým/pravým bokem nebo zády ke směru střelby. Na povel mění střelec svůj postoj do čelního postavení a pálí. V této fázi už by měl cvičenec zvládat pohotovostní polohu diamant a využít ji.

## 6. Střelba jednou rukou

Střelec trénuje střelbu dominantní i nedominantní končetinou. Bez povelu.

## 7. Přebití vynucené a taktické

Oba typy přebití by měl mít střelec již nacvičený ze suchého tréninku. V ostrém tréninku je provádíme tak, že střelec provádí taktické přebití během střelby na povel nebo po daném počtu ran. Vynucené přebití se trénuje tak, že instruktor dá střelci zásobník s počtem nábojů, který střelec nezná. Během plnění úkolu bude muset tedy reagovat na vyprázdnění kapacity zásobníku nuceným přebitím.

## 8. Tasení se střelbou

V této fázi tréninku dochází k nejčastějším zraněním, která jsou způsobena zavaděním o spoušť během tasaní a nebo při vracení zbraně do pouzdra. Tasení je tedy třeba věnovat dostatečný počet opakování během suchého nácviku. Cvičení probíhá tak, že cvičenec stojící na palebné čáře, na povel tasí a pálí na terč. První pokusy jsou prováděny z otevřeného nošení. Později z nošení skrytého.

## 9. Tasení s otočením a střelbou

Tento cvik je nadstavbou předchozího tasaní a zapojuje stranovou změnu postoje.

## 10. Střelba do více směrů a různých vzdáleností

Pokud to možnosti střelnice dovolují, rozšíří se rozestupy terčů a zvětší se úhel přenášení. Cvik je možné spojit s tasaním, stranovou změnou postoje nebo změnou polohy. V této fázi začínají cvičení nabírat na dynamice a přibližovat se reálné sebeobraně situaci.

## 11. Využití krytu

Střelba z krytu se provádí nejdříve staticky. Střelec stojí nebo klečí za krytem, který nejčastěji představuje dřevěný rám terče. Vlastním tempem provádí vyklonění na obě strany a střelbu na terč.

#### 12. Přemístění za kryt a střelba z krytu na povel

Dynamická obdoba předchozího cvičení, která přibližuje tuto činnost realitě. Střelec stojí v prostoru mimo kryt. Nejdříve čelem k terči se zbraní v pohotovostní poloze. Později v různých polohách a vzdálenostech. Na povel provádí přesun za kryt a palbu na terč.

#### 13. Taseň s přesunem do krytu

Cvičenec stojí nebo se prochází po prostoru střelnice se zbraní v pouzdře. Na povel provádí taseň za pohybu směrem ke krytu. Z krytu poté pálí.

#### 14. Střelba za chůze vpřed

Střelec začíná na palebné čáře se zbraní v pohotovostní poloze. Na povel vyráží pomalu vpřed, míří a provádí střelbu za chůze. Během prvních pokusů se snaží chůzi rozfázovat tak, aby střelec spouštěl ve chvíli, kdy je stojná noha pevně na zemi a kročná se pomalu přesouvá vpřed. V začátcích je postačující vzdálenost 10ti metrů, na kterých může střelec vypálit kolem 5ti ran.

#### 15. Střelba za chůze vzad

V tomto případě střelec stojí co nejbliže terči a na povel provádí chůzi vzad.

#### 16. Taseň za chůze a za pohybu

Obě předchozí cvičení se trénují na povel s taseňm a střelbou za chůze vpřed i vzad. Není nutné pohybovat se pouze po přímce vpřed a vzad. Směr chůze můžeme obměňovat a pohybovat se např. úhlopříčně.

#### 17. Intuitivní střelba

Viz. kapitola 4. Začíná se pokusy na krátké vzdálenosti a poté zvyšujeme až na 15 metrů. Je možné provádět z pohotovostní polohy, s taseňm apod.

#### 18. Kombinace

V této fázi výcviku jde o to, zkombinovat jednotlivé dovednosti, které už střelec zvládá, do větších celků tak, aby co nejvíce připomínali reálnou situaci. Všechny činnosti budou prováděny na akustický, optický nebo taktilní podnět, před kterým se bude střelec pohybovat přirozeně, se zbraní v pouzdře (skrytě).

Jednotlivé úkoly by měli být sestaveny tak, aby kladli nároky na rozhodování, orientaci v prostoru, taktické myšlení a základní fyzickou zdatnost. Během těchto cvičení se nekladou meze instruktorově fantazii. Měl by ale mít vždy na paměti bezpečnou řešitelnost těchto situací, jejich smysluplnost a adekvátnost vůči schopnostem střelce. Níže je uvedeno několik příkladů, které mohou rozvíjet výše zmíněné schopnosti.

### Trénink správné reakce a rozhodování

V tréninku správných reakcí mohou pomoci terče, které jsou označeny čísly, barvami a podobně. Střelec stojí na palebné čáře proti většímu počtu označených terčů. Instruktor mu dává povely, které odpovídají označení těchto terčů a střelec na tyto cíle pálí.

*Např.: Terče jsou označeny náhodnými čísly. Střelec dostává povel 3 a 9 a pálí na terč 3 a 9. Nebo dostává povel 4 minus 3 a pálí na terč číslo 1.*

Další možností jak tento trénink zpestřit je použití tzv. "neterčů". Neterč je cíl, který střelec nesmí zasáhnout. Od ostatních cílů mohou být rozlišeny barevně. Pro náročnější cvičení lze použít fototerče postav. Tyto neterče se od terčů liší pouze předměty, které drží osoby v ruce (fotoaparát, zbraň, telefon apod.). V situaci, kdy jsou všechny terče umístěny na otočných zařízeních, která umožňují vidět terč pouze pár vteřin, jde o velice náročné cvičení.

### Rozvoj orientace v prostoru a taktického myšlení

Pro trénování orientace v prostoru je dobré cvičit na střelnici, která umožňuje střelbu do více směrů a volný pohyb před dopadovou plochou. Střelec se volně a přirozeně pohybuje po ose střelnice, na které jsou umístěny stojany s terči a stojany představující kryt. Na povel, který může opět obsahovat označení cílů, se střelec sám přesouvá do co nejvýhodnější pozice a pálí. Instruktor dává povely záměrně tak, aby se musel střelec rozhodnout, který kryt použije, zda jej použije, a nebo aby si musel vytvořit prostor pro tasení zbraně v případě, kdy je terč na kontaktní vzdálenost.

## 5.2 Příklad tréninkové jednotky

Část	Obsah	Organizace /metody/činnost trenéra	Čas/dávkování	Činnost sportovce, poznámky
Ú V O D N Í	<b>Nástup</b>	Trenér seznamuje s obsahem TJ	1´	Střelci v řadě na palebné čáře
	<b>Kontrola zbraní</b>	Kontroluje vybití zbraní	1´	Střelci v řadě na palebné čáře
	<b>Suchý nácvik</b> tasení, přebití, pohybu se zbraní	Předvádí činnost a kontroluje	6´	Začínáme pomalým provedením s důrazem na přesnost a postupně zrychlujeme
	<b>Mířená střelba</b> - obouruč - jednoruč pravá - jednoruč levá	Udílí povely a kontroluje provedení	(5 min) 10 ran 10 ran 10 ran	Střelba individuálním tempem na vzdálenost 20m. Koncentrace na správné spouštění.
H L A V N Í	<b>Jeden výstřel s tasením</b> - na místě - s půl obratem - s obratem	Udílí povely a měří čas	(8´) 10 ran 10 ran 10 ran	Na povel trenéra tasí a provádí jeden výstřel. Postupně zrychluje provedení.
	<b>Dva výstřely na dva terče</b>	Určuje začátek činnosti a dává povely	20 ran (8´)	Na povel trenéra tasí a provádí 2x výstřel. Postupně zrychluje provedení.
	<b>Dvojitřelky na jeden terč s tasením</b>	Určuje začátek činnosti a dává povely	20 ran (8´)	Snaha o co nejmenší soustřel
	<b>Střelba za chůze</b> - suchý nácvik - vpřed - vzad	Určuje začátek činnosti a dává povely	5x3 výstřely  5x3 výstřely	
Z Á V Ě R	<b>Soutěžní cvičení</b> obsahující všechny předešlé nácviky	Měří čas	12 ran (10´)	Pálí z 25 metrů, za chůze se střelbou se přibližuje na 10m a palí na další dva terče
	<b>Mířená střelba</b>		10 ran (5´)	Zklidnění a soustředění na správné spouštění
	<b>Nástup a kontrola zbraní</b>		2´	

Část	Obsah	Organizace /metody/činnost trenéra	Čas/dávkování	Činnost sportovce, poznámky
Ú V O D N Í	<b>Nástup</b>	seznamuje s obsahem TJ	1´	Střelci v řadě na palebné čáře
	<b>Kontrola zbraní</b>	kontroluje vybití zbraní	1´	Střelci v řadě na palebné čáře se zbraněmi připravenými ke kontrole
	<b>Suchý nácvik</b> pohybu se zbraní a využití krytu v různých polohách	Předvádí činnost a kontroluje	10´	Začínáme pomalým provedením s důrazem na přesnost a postupně zrychlujeme
	<b>Mířená střelba</b> - obouruč - jednoruč pravá - jednoruč levá	Udílí povely a kontroluje provedení	10 ran 10 ran 10 ran	Střelba individuálním tempem na vzdálenost 20m. Koncentrace na správné spouštění.
H L A V N Í	<b>Jeden výstřel s tasaním</b> - na místě - s úkrokem do stran - s pohybem na značku	Udílí povely a měří čas	5 ran 10 ran 10 ran	Na povel trenéra tasí a zároveň provádí úkrok do stran či pohyb na značku, po dokroku pálí.
	<b>Střelba zpoza krytu</b> - s vykloněním do L/P - z kleku přes kryt	Určuje začátek činnosti	2x8 ran 2x8 ran	V postoji nebo kleku za krytem provádí střelbu vlastním tempem
	<b>Střelba za chůze</b> - suchý nácvik bez střelby - vpřed - do stran	Určuje začátek činnosti a dává povely	5x3 ran 6x3 ran	S připravenou zbraní provádí na povel chůzi vpřed / do stran se střelbou na terč. Postupně zrychluje.
	<b>Soutěžní cvičení</b> obsahující všechny předešlé nácviky	Měří čas	2x15 ran	Na povel tasí s pohybem do strany za kryt, zpoza krytu pálí, přebíjí, chůzí se střelbou se přesouvá k dalšímu krytu, odkud pálí z kleku
Z Á V Ě R	<b>Mířená střelba</b>		10 ran	Zklidnění a soustředění na správné spouštění
	<b>Nástup a kontrola zbraní</b>	Kontroluje zbraně	2´	



## 6 ZÁVĚR

Úspěšnost střelce v reálném konfliktu závisí na nespočtu různých okolností, mezi které bychom mohli zařadit psychickou připravenost obránce i útočníka, schopnost předpovídat rizikové situace a podobně. Celou tuto problematiku není možné v této práci obsáhnout. Je ale zřejmé, že trénink obranné střelby zvyšuje naši obranyschopnost. Zmíněné postupy tvoří jen základní kameny, na kterých je třeba stavět další patra našich dovedností a přizpůsobovat je současným trendům.

Trénink obranné střelby ale není jen přípravou na ozbrojený střet, ale také krásný sport. A jako takový jej lze provozovat například v asociaci LOS (lidová obranná střelba). Jedná o amatérské střelecké závody, na které se může přihlásit každý držitel zbrojního průkazu. Každé závody jsou něčím jiné a zvláštní. Závodní situace se snaží co nejvíce napodobit možné reálné situace a neopakovat se. Kromě porovnání střeleckých dovedností s ostatními sportovci, si střelec vyzkouší střelbu pod vlivem závodního stresu a v situaci, kterou si předtím nepřipravil. To je další věc, která se může hodit ve chvíli, kdy bude bránit svůj život a své zdraví.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. APPLGATE, R. Kill or Get Killed. Paladin Press, 1976. 436 s. ISBN 978-1581605587
2. BENAMANE K., Průvodce praktickou střelbou, 1. vyd., Praha: Tip Š 1992. 63s. ISBN 80-900354-8-5
3. BOUŘKA VÁCLAV a spol, Základy střelecké přípravy pro policisty, 1 vyd., Praha OSPS MV ČR 1998, Č. j. TS 47/SP-96
4. BOYD, J. *Discourse of Winning and Loosing*, 1976
5. BRYCH, J. *Almanach sportovní střelby*. 1. vyd.. Praha: ÚV Svazarmu, 1990,159 s. Knižnice Svazarm. ISBN 80-206-0008-6
6. BRYCH, J. *Sportovní střelba*. 1 vyd. Praha: Karolinum, 2008, 261 s. ISBN 978-80-246-1582-0
7. ČERNÝ, P. GOETZ, M. *Manuál obranné střelby 1*. Grada 2004.214 s. ISBN 978-80-247-0739-6
8. ČERNÝ, P. VINDUŠKA, V. *Manuál obranné střelby 2*. Grada 2012. 320 s.ISBN 978-80-247-4427-8
9. DOČKAL PETR a spol, Metodická příručka, střelecká příprava. Odbor tělesné přípravy a sportu MV, Praha 1997. 120s.
10. GOETZ, M. ČERNÝ,P. *Defensive Shooting Handbook*. CZ UB 2003. 204 s.
11. HOUBA, M. *Pistole*. BB/ART 2013. ISBN 9788074613432
12. HYNOUŠ, J. *Teorie střelby I*. Praha: Karlova Univerzita 1976. 113s.
13. JURJEV, A. *Sportovní střelba z pušky a pistole*. Praha, 1966. 408 s.
14. KOHLÍKOVÁ, E., *Fyziologie člověka: učební texty pro trenérskou školu*.Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2004, 161 s.Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-86317-31-5
15. KOMENDA, J. *Zbraně a střelivo mezi paragrafy: [zákon č. 19/2002 Sb., ostřelných zbraních a střelivu se všemi prováděcími předpisy a komentářem]*. 1. vyd. Modřice: Josef Tůma, 2003. ISBN 80-866-8703-1
16. KRČMA, V. *Atlas nábojů do ručních palných zbraní*. Naše vojsko 2016. 640 s. ISBN 978-80-206-1628-9
17. LIŠKA, P. *Střelba z pistole a revolveru*. Dotisk 1. vyd. Praha: Magnet-Press, 1994, 177 p. ISBN 80-858-4709-4.
18. SUAREZ, G. *The tactical pistol*. Paladin Press 1996. ISBN 978-0-87364-864-6

19. SKANAKER, R., ANTAL, L. *Sportovní střelba z pistole*. 1. vyd. Praha: Naše Vojsko 2007, 193s. ISBN 80-206-0841-9
20. Zákon č. 119/2002 Sb., o zbraních a střelivu, ve znění pozdějších předpisů
21. Zákona č. 40/2009 Sb., trestní zákoník

Elektronické zdroje:

URL 1 <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/81/Cz75.jpg>

URL 2 <http://zbranekvalitne.cz/zbrojni-prukaz/nauka-o-strelivu>

URL 3 <https://zbranekvalitne.cz/zbrojni-prukaz/manipulace-se-zbranemi>