

MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ

FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ



**Taktika sebeobrany ve vybraných modelových situacích
(napadení krátkou bodnou zbraní)**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:
PhDr. Bc. Zdenko Reguli, Ph.D

Vypracoval:
Petr Hynčica

Brno, 2009

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně a použil jen literaturu uvedenou v Seznamu literatury, který je v práci uveden.

.....
Podpis

Poděkování

Touto cestou děkuji panu PhDr. Bc. Zdenku Regulimu, Ph.D. za cenné rady, připomínky a za odborné vedení bakalářské práce.

Obsah

Úvod.....	6
1. Sebeobrana a právo.....	9
1.1. Okolnosti vylučující protiprávnost.....	9
1.1.1 § 13 TZ Nutná obrana.....	10
1.1.2 § 14 TZ Krajní nouze.....	11
1.1.3 § 15 TZ Oprávněné použití zbraně.....	12
2. Všeobecné taktické zásady v sebeobraně	13
2.1. Bolest a její využití v boji.....	13
2.2. Využití vzdálenosti a času v sebeobraně.....	15
2.2.1. Časování.....	15
2.2.2. Přizpůsobení vzdálenosti.....	17
2.3. Úderové plochy.....	18
2.4. Útočné a obranné techniky.....	20
2.4.1. Techniky rukou.....	20
2.4.2. Techniky nohou.....	20
2.4.2.1. Kopy na dlouhou vzdálenost.....	20
2.4.2.2. Kopy na krátkou vzdálenost.....	21
2.4.2.3. Dupací techniky.....	21
2.4.3. Páky.....	22
2.4.4. Hody.....	23
2.4.5. Bloky.....	23
2.5. Taktické zásady usměrňující chování obránce.....	24
2.6. Boj proti skupině.....	25
2.7. Boj na zemi.....	27
3. Cíl, úkol a metodika práce.....	29
3.1. Cíl práce.....	29
3.2. Vytyčené úkoly práce.....	29
3.3. Metodika práce.....	29
4. Nůž.....	30
4.1. Obranné řešení útoků nožem.....	32
4.1.1. Přímý vpich.....	32

4.1.2. Vpich shora dolů.....	33
4.1.3. Vpich zespona na horu (rozpárání).....	33
4.1.4. Vpich po diagonále na klíčnÍ kost.....	34
4.1.5. Švihové (sekací) techniky ze strany na stranu.....	34
4.1.6. Švihové (sekací) techniky do kříže.....	35
Závěr.....	36
Literatura	37
Přílohy.....	38
Resumé.....	39

Úvod

Sebeobrana je nedílnou součástí lidské kultury už od doby 200 tisíc let před našim letopočtem, kdy vznikaly první tlupy. Čili vznik prvních sociálních skupin, které byly vedeny vůdčími osobnostmi, které si svou vedoucí pozici vydobily. Konflikty a spory vznikající uvnitř skupin se řešily bojem mezi jednotlivými aktéry či skupinami aktérů. Boje vznikaly i mezi jednotlivými tlupami. Bojeschopnost, dobrá kondice, zručnost, vynalézavost a dobré učení se novým dovednostem jsou základní pilíře pro vznik a socio-kulturní rozvoj lidské společnosti. Boj mezi sebou či se zvířaty se stávali tradicemi a rituály, které vedly k prvním cíleným nácvikům a tréninkům bojových dovedností.

Postupem času, kdy se socio-kulturní vývoj dynamicky zrychloval a mezi 10-9 tisíc let před našim letopočtem se začaly sociální skupiny seskupovat a vytvářet se větší společenské celky, které začaly tvořit základ státních útvarů v oblastech Mezopotámie, Egypta, Indie, Číny a dnešního Řecka. Socio-kulturní a na tradicích postavená společnost se začala vyvíjet geometrickou řadou. Vznikají společensko-sociální třídy, vznikají základy práva, výchovné instituce a spolu s nimi i první bojové systémy. První státní útvary vznikají 6-4 tisíce let před našim letopočtem například Čína, Indie, Japonsko, Egypt a další.

Nedílnou součástí každého státu či společnosti byla armáda či ozbrojená složka, což je skupina lidí, která disponuje zbraněmi, silou, bojovými dovednostmi a ovládá taktiku a umění boje a války. Armáda udržovala vnitřní homeostázu státu a chránila stát či společnost proti případnému napadení zvenčí. Nestálost vně státu nebyla nijak vzácná. Na území státu mnohdy probíhali boje mezi různými kmeny či rody šlechty.

Nejrůznoroději a nejdynamičtěji se rozrůstaly boje na japonských ostrovech, kdy tyto boje zapříčinily obrovský rozmach učení a rozvoj bojových umění. Hlavními exponenty japonských bojových umění byli samurajové, což byla specifická vrstva feudální vládnoucí třídy se striktními zásadami. Střetávání mezi jednotlivými rody vojenské šlechty vyvrcholilo v boj o sjednocení Japonska na přelomu 16 a 17 století. Bojová umění se při tom soustavně zdokonalovala a sloužila jako prostředek k prosazování mocenských zájmů nebo osobní

sebeobranu jednotlivých válečníků nebo rolníků v celém feudálním období, které v Japonsku trvalo až do roku 1867. Bojová umění byla ovlivňována náboženskými a myšlenkovými směry. Japonské bojové umění bylo multifunkčního charakteru, rozvíjelo boj se zbraní, ale i beze zbraně a to velmi propracovaně, dalo by se říci dokonce dokonale. I způsob vedení boje je charakterově odlišný než třeba v Evropě. A to v zásadních věcech. Japonští bojovníci disponovali propracovanými, lehkými a funkčními zbraněmi přičemž evropsí rytíři byly velcí, těžcí a málo pohybliví, používaly těžké meče, sekery, halapartny a další. Japonští samurajové měly účelné, propracované a velmi účinné katany, kopí atd. . Samozřejmě je to odlišným kulturním a náboženským vývojem.

Vlivem globalizace se v průběhu 19 a 20 století asijská bojová umění dostali do podvědomí celého světa. V dnešní multikulturní společnosti jsou bojová umění a bojové systémy už samozřejmostí díky masmédiím a komercionalizaci. K dispozici máme nepřeberné množství bojových či sebeobránných systému z celého světa. Bojové systémy mají dnes dvě charakterní rozdělní a to sportovní (karate, judo, taekwon-do, ...) nebo tradiční (tai-či, aikidžucu, karate-džucu, ...), ale mají společný výcvikově-výchovný přínos. Významně přispívá k rozvoji svalové síly, pohybové obratnosti, charakterových vlastností (sebedůvěra, odvaha, sebeovládání, cílevědomost), vlastností podmíněných silou vůle (houževnatost, vytrvalost a odolnost) a schopnosti pohotové reaktivnosti (postřeh, rychlé rozhodování, iniciativa).

I v dnešní moderní a vyspělé společnosti se bez sebeobranu neobejdeme. Respektive nebezpečí číhá na každém rohu. Jsme ohrožováni už od útlého věku až po penzijní období. Každý už praktikoval sebeobranu ať už verbální nebo taktálně aktivní. Do nebezpečných situací se můžeme dostat prakticky kdekoli např. v baru, na hokejových či fotbalových zápasech, na ulici, v parku, ve škole aj. . Nejčastější agresori jsou členové gangů, drogových part, členové extrémistických skupin, fotbalový fanoušci hooligans a asociální osoby, které páchají násilnou či loupežnou činnost. Základem je se vyhýbat rizikovým místům, kde se nebezpečné elementy mohou vyskytovat. Jsou to zejména různé demonstrace, srazy, protestní akce, koncerty, temné a zapadlé ulice, části parků, rizikové fotbalové zápasy aj. . Také je velmi důležité chování a komunikace v cizím sociálním prostředí, snažit

se na sebe neupozorňovat a stát se součástí prostředí. Při vyhrocených situacích se snažit o domluvu a smír. Na druhou stranu projev v komunikaci by měl mít asertivní charakter, abychom ze sebe nedělali snadnou kořist. Problematika chování v krizových situacích je velmi složitá a ve své práci se jí nebudu zabývat.

Ve své práci se budu snažit formulovat základní taktické a technické zásady sebeobrány a konkrétní sebeobrány při napadení nožem.

1. Sebeobrana a právo

1.1 Okolnosti vylučující protiprávnost jednání

- jsou to okolnosti, které způsobují, že čin, který se svými rysy podobá TČ, není nebezpečný pro společnost, ani protiprávní a není tedy ani trestný čin.

- tyto případy odlišujeme od zániku trestnosti

- umožňují v podstatě sebeobranu a svépomoc proti útokům, anebo proti nebezpečí

- patří sem především:

§ 13 TZ - **nutná obrana**

§ 14 TZ - **krajní nouze**

§ 15 TZ - **oprávněné použití zbraně** (TZ odkazuje na např. na z.č. 283/91

Sb.)

- další okolnosti, které upravují jiné právní předpisy:

- svolení poškozeného (svolení k poškození zájmů jednotlivce)

- plnění zákonné povinnosti nebo rozkazu

- výkon práva a povolání

- riziko ve výrobě a výzkumu

Svolení poškozeného

- svolení poškozeného zasahuje do občanského práva

- je třeba dodržet tyto podmínky:

1. musí se jednat o individuální zájem týkající se jedince

2. musí být zřetelné, srozumitelné, dobrovolné a vážně míněné. Vyžaduje plnou právní způsobilost poškozeného

3. nesmí být dodatečné, musí být dáno současně nebo předem

Rizika ve výrobě, výzkumu a ve sportu

- jedná se například o zkoumání nakažlivých chorob. Ke zranění při sportu musí dojít v rámci pravidel při hře

Výkon práva a povolání

- jedná se např. o výkon rodičovské zodpovědnosti. Při výkonu povolání jde zejména o policisty (předvádění, zatýkání, kontrola totožnosti apod.)

1.1.1 Nutná obrana § 13 TZ

Pozitivní vymezení nutné obrany

- čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajícím útok na zájem chráněný Trestním zákonem, není trestní čin.

Negativní vymezení nutné obrany

- nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku
- podstatou nutné obrany je odvrácení útoku, k činu v nutné obraně je oprávněn kdokoliv, následek může být způsoben **pouze** útočníkovi

Podmínky nutné obrany

a) útok ohrožuje společenské vztahy a zájmy chráněné Trestním zákonem

- zpravidla se jedná o útok člověka, ale může jít i o útok poštvaného zvířete

b) útok přímo hrozí nebo trvá

- přímo hrozící útok má bezprostředně nastat, nebo je nutná obrana přípustná proti útoku trvajícím

c) přiměřenost obrany

- nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku

O vybočení z mezí nutné obrany - exces jde, když:

- a) obrana byla zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku
- b) obrana nebyla současná s útokem tzn., že útok ještě přímo nehrozil, anebo se v obraně pokračovalo i v době, když už útok skončil

1.1.2 Krajní nouze § 14 TZ

Pozitivní vymezení krajní nouze

- čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému Trestním zákonem, není trestným činem

Negativní vymezení krajní nouze

- 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
- podstatou krajní nouze je střet dvou zájmů, k činu v krajní nouzi je oprávněn kdokoliv, avšak následek může být způsoben komukoliv.

Podmínky krajní nouze

- a) odvrací se nebezpečí, které hrozí zájmům chráněným Trestního zákona.
 - může být způsobeno přírodní silou (např. požár způsobený bleskem, povodeň), člověkem (založený požár, záplava způsobená vypuštěním rybníku), rozrušeným zvířetem .
- b) nebezpečí hrozí přímo, tj. bezprostředně
 - nejde o krajní nouze pokud nebezpečí pominulo, nebo má teprve nastat.
- c) nebezpečí nelze za daných okolností odvrátit jinak (nutnost hledat způsoby jak se nebezpečí vyhnout)
- d) způsobený následek nesmí být zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil
- e) ten, komu nebezpečí hrozí, nemá povinnost ho snášet (ne však policista, voják, plavčík, hasič...)

Vybočení z mezí krajní nouze (exces):

a) způsobený následek byl zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil

b) jednání nebylo provedeno v době, kdy nebezpečí bezprostředně hrozilo

c) nebezpečí bylo možno za daných okolností odvrátit jinak

d) byla zde povinnost nebezpečí snášet

Nebezpečím se rozumí stav hrozící poruchou zájmů chráněných Trestním zákonem

1.1.3 Oprávněné použití zbraně § 15 TZ

- trestný čin nespáchá ten, kdo použije zbraně v mezích zmocnění příslušných zákonných předpisů, zákonnými předpisy se zde rozumí např. zákon o Policii České republiky, zákon o Obecní policii, celní zákon, zákon o Bezpečnostní informační službě, zákon o Vězeňské službě a Justiční strážci apod.

Pojem zbraně

- zbraní se rozumí zbraň v technickém slova smyslu, především pak zbraň:

a) střelná (pistole, puška, samopal)

b) sečná (meč, šavle)

c) bodná (útočný nůž, bodák), nebo

d) hromadně účinná zbraň (granát, trhavina)

2 Všeobecné taktické zásady v sebeobraně

2.1 Bolest a její využití v boji

Bolest je nedílnou a velmi důležitou součástí každé sebeobraně či bojové situace.

Funkci bolesti v sebeobraně můžeme rozdělit podle účelu :

1. Potlačení agresivity protivníka (zastření)
2. Znehybnění či vychýlení protivníka z osy
3. Likvidace aktivity protivníka (fyzické vyřazení z boje)

Pro potřebu sebeobraně dělíme bolestivé pocity do tří stupňů :

1.stupeň : Pocit bolestivosti je nepatrný a je tedy možno ho vůlí zcela potlačit a jednat tak, jako kdyby vůbec nepůsobil. I v této nepatrné míře bolest působí na CNS (centrální nervový systém) tak, že vědomé přemáhání bolesti a pokračování v prováděné akci částečně zpomaluje a prodlužuje reakční doby.

2. stupeň : Bolestivost se potlačuje pouze s vypětím celé vůle a to jenom na krátkou dobu. Vědomí a pocit bolesti značně ovlivňuje jednání, pohyby jsou uspěchané a méně koordinované. Reakční doby se podstatně prodlužují.

3.stupeň : Pocit bolesti je tak intenzivní a pronikavý, že jej pomocí vůle nelze přemoci. Vědomá i podvědomá snaha zbavit se bolesti zásadně ovlivňuje jednání. Jestliže neustane bolestivý podnět, tak nastává úplné poddání se bolesti, následují mimovolní reflexní reakce např. křik, svíjení, ztráta vědomí. Tento stav nastává většinou při útoku na zvlášť citlivá místa na těle, kdy dochází k poškození organismu a bolestivost odeznívá po dlouhé době.

(Náchodský, 1992)

První stupeň bolesti tedy nemá v bojové situaci podstatný význam. Vnímání bolesti je ryze individuální záležitost. Každý má práh bolesti jiný. Práh bolesti se dá trénovat a obecně se snižuje při :

- Afektech (zuřivost, zloba)
- Jednání celé ovládané myšlenkou mající fanatický charakter (nenávisť, nadšení)
- Omámení návykovými látkami (alkohol, drogy)

Naproti tomu vnímavost na bolestivé pocity se zvyšují při :

- Všech afektech, které mají skličující charakter (strach, nejistota, úzkost)
- Nedostatečném prohřátí organismu, např. pocit zimy

Pocit bolesti lze v bojové situaci vyvolat:

Tlakem: nasazením tlaku je zdánlivě pomalé, ale mnohdy účinné. Vyvolává se obvykle prsty, klouby, předloktím. Po ukončení tlaku se pocit bolesti ve většině případů snižuje nebo zcela mizí.

Úderem: klouby, všemi úderovými plochami či tvrdým předmětem (zbraň). Je potřeba jej provádět maximální rychlostí a silou. Po zásahu pocit bolesti zůstává často i graduje.

Páčením: tedy přivedení kloubu do nepřirozené polohy. Bolest ustupuje téměř ihned po uvolnění, dojde-li ale k poškození kloubu, bolest zůstává.

Pádem: shoením či hozením protivníka na tvrdou podložku

Bolest vyvoláme útokem na citlivá místa či body. Na lidském je těle je přes 50 citlivých míst či bodů, které po důrazném a razantním útoku způsobují

bolest 2 a 3 stupně. V rámci boje a taktiky nemusíme znát všechny konkrétní body, protože útok na jednotlivá místa je velmi problematický vzhledem k velikosti zásahové plochy, ale postačí nám znát místa, které tyto body sdružují.

Jsou to oblasti:

- **Oblast hlavy:** vhodný je úder na bradu dlaní, pěstí či loktem dále na vnější zvukovod, lícni nerv, nosní chrupavku a také tlak na oční bulvu.
- **Oblast krku a páteře:** útok malíkovou hranou či tlakem předloktí na tepny a štítnou chrupavku.
- **Plexus solaris (nervový pletenec):** útok pěstí, loktem, kolenem, špičkou či patou boty.
- **Oblast dutiny břišní a genitálií:** útok loktem, malíkovou hranou kolenem, špičkou a patou boty je velmi efektivní a bolestivé.
- **Stehenní sval:** zasažitelnost špičkou nebo hrou boty.
- **Koleno, holeň, nárt:** zasažitelnost špičkou nebo hrou boty.
- **Klouby :** Prsty, zápěstí, loket, rameno, koleno – zranitelnost páčením.

(Haška, 2005)

2.2 Využití vzdálenosti a času v sebeobraně

2.2.1 Časování

Časování je nedílnou součástí jakékoli bojové situace. Význam času v boji je velmi důležité, správné využití a je velkou výhodou, která ve většině případů vede k ovládnutí a následnému poražení soupeře.

Časování (timeing) dělíme na tři základní typy:

1. Napadení bez soupeřova útoku

Svůj útok realizujeme ještě před napadením soupeře a to v momentě, kdy

se útočník chystá zaútočit, přičemž jeho propojení myšlenky s tělem je na půli cesty, čili už nedokáže v potřebném čase reagovat a provést obranu nebo útok.

2. Reakce na protivníkův útok

2.1. Svoji útočnou techniku provedeme při začátku soupeřova útoku, kdy zachytíme soupeřovo rozpolení v začátku jeho techniky a to:

2.1.1. Před fyzickým útokem, kdy vycítíme úmysl před započítím soupeřovy techniky, tedy začátek mentálního útoku.

2.1.2. Vykonání techniky při rozeznání soupeřovy nepřipravenosti na začátku jeho fyzického pohybu směřujícího k útoku (počátek fyzického pohybu).

2.2. Obranou techniku provádíme po čase soupeřova útoku, kdy vykonáváme techniky na konci soupeřova útoku nebo mezi útočnými technikami nebo zachycením či blokováním počátečního útoku před tím, než začne další útok.

3. Techniky strategie

Tyto techniky jsou uzpůsobeny tak, aby vyvedly soupeře z koncentrace a uvedli nás tak do lepší bojové pozice.

3.1. Technika lákání : spočívá v provokujících technikách, které soupeře donutí k útoku.

3.2. Technika vychýlení : jsou techniky, které narušují soupeřovu fyzickou či mentální rovnováhu.

3.3. Technika soustavného útoku : soustavný útok na soupeře ho nutí k defenzivním technikám (techniky bloků) a následný ústup z bojové akce.

2.2.2 Přizpůsobení vzdálenosti

Vyhnutí se útočnickovu ataku znamená přizpůsobit svou vzdálenost nad sféru zásahu, kde jsme mimo dosah soupeřovy síly. Chceme-li však soupeře ohrozit, musíme vzdálenost přizpůsobit tak, abychom mohli správně provést svou techniku a při tom co nejvíce eliminovat soupeřův možný útok. Musíme tedy zaujmout takový postoj, který nám dovolí rychlý výpad, který nás krátkým a rychlým krokem přivede do přímého styku se soupeřem. Nesmíme však podceňovat soupeřovi schopnosti, dovednosti boje a znalosti taktiky jeho vedení.

Existují tři typy efektivní vzdálenosti:

1. Opravdová vzdálenost mezi soupeři
2. Nejlepší vzdálenost pro vykonání vlastní techniky (individuální účinná vzdálenost)
3. Vzdálenost soupeře (účinný dosah protivníka)
 - V bojové situaci je důležité zaujmout takovou pozici, abychom byly těsně nad mezí zásahu a byly schopni útoku.
 - Pro provedení správné techniky (úder, kop, hod) je nutná vzdálenost pod mezí zásahu.
 - Má-li útočník zbraň (hůl), je potřeba bezprostředně zkrátit vzdálenost, abychom co nejvíce snížili destruktivní sílu na konci zbraně.

(Urgela, 2006)

2.3 Úderové plochy

Jsou takové části těla, kterými přicházíme do taktilního styku se soupeřem a přenášíme jimi energii. Jsou to především místa na nohou a rukou, která jsou dostatečně tvrdé. Úderových ploch je velmi mnoho a mnohdy jsou určeny pouze pro specifické údery na konkrétní místa na těle.

Úderové plochy a jejich japonské ekvivalenty

Hlava:

- Čelo + temeno hlavy (men)

Horní končetina:

- Loket (empi)
- Předloktí (van)

Ruka:

- Otevřená dlaň (sho)
- Hřbet ruky (haisho)
- Malíková hrana otevřené dlaně (shuto)
- Palcová strana obrácené ruky (hajto)
- Pata dlaně (teisho)
- Horní strana zápěstí (kakuto)
- Natažené všechny prsty (nukite)
- Jeden natažený prst (ippon nukite)
- Jeden natažené prsty (nihon nukite)
- Jeden kloub ohnutých prstů (ippon ken)
- Medvědí tlapa (kumade)

- Prostřední kloub (naka daka ippon kenn)

Pěst:

- Malíková hrana zavřené pěsti (tecui)
- Klouby ukazováčku + prostředníčku – zepředu (sejken)
- Klouby ukazováčku + prostředníčku – z vrchu (uraken)
- Špetka, solení (washide)
- Malíková strana zápěstí (seirjuto)
- Palcová strana zápěstí (heito)

Dolní končetina:

- Kolen (hiza gashira)
- Nárt (hajsoku)
- Malíková strana nohy (sokuto)
- Palcová strana nohy (sokutej)
- Pata (kakato)
- Peřinky pod prsty (koshi)
- Stažení prstů (cumasaki)
- Prsty (hiraken)

(Karate tygr shotokan, 2005)

2.4 Útočné a obranné techniky

2.4.1 Techniky rukou

Útočné techniky rukou jsou velmi rychlé, účinné, málo zranitelné a jednoduché na provedení úderu. Proto jsou v souboji nejvíce používány. Nejčastěji se útočí zavřenou pěstí, přesněji klouby ukazováčku + prostředníčku – zepředu (sejken), dále pak malíková hrana zavřené pěsti (tecui) a klouby ukazováčku + prostředníčku – z vrchu (uraken). Síla úderu samotné paže nemá dostatečně zničující účinek, správné využití rotační síly těla dodá potřebnou dynamiku a sílu úderu. Útočné techniky rukou směřují nejčastěji na oblast hlavy a břicha.

Nejpoužívanější techniky rukou:

1. Přímý úder (direkt) – užití na střední a delší vzdálenost
2. Hákový úder (hák) – užití na střední a delší vzdálenost
3. Zvedavý úder (zvedák) – užití na krátkou a střední vzdálenost

2.4.2 Techniky nohou

Jsou velmi tvrdé a účinné útočné techniky vedené nohama, které zprostředkovávají delší možný dosah než paže. Jejich použití je multi-spektrální a náročné na zvládnutí a správné provedení. Některé techniky jsou fyziologicko-ortopedicky náročné a nemohou je praktikovat všichni.

2.4.2.1 Kopy na delší vzdálenost (bodavé a švihové kopy)

Jsou specifické svou náročností udržet rovnováhu na stojné noze, nervo-svalovou koordinaci, orientaci v prostoru a dobré zvládnutí časo-prostorového citění. Jsou velmi oblíbeny pro jejich dlouhý dosah a zničující účinek. Nejpoužívanější úderové plochy jsou peřinky pod prsty (koshi), nárt (hajsoku), pata (kakato) a malíková strana nohy (sokuto). Hlavní použitá síla těla je kyvadlo a rotace.

Druhy kopů:

1. Kop vpřed
2. Kop vpřed po oblouku
3. Kop do strany
4. Kop do strany po oblouku
5. Kop vzad
6. Kop vzad po oblouku

2.4.2.2 Kopy na krátkou vzdálenost (drtící techniky)

Jedná se o kopy kolenem, jejichž úderová plocha je kolení kloub (hiza). Jsou to velmi tvrdé techniky, které se velmi těžko blokují. Použitá síla těla je kyvadlo a rotace.

Druhy kopů:

1. Kop vpřed
2. Kop po oblouku vpřed

2.4.2.3 Dupací techniky nohou

Je velmi specifické odvětví kopů, které se využívá velmi zřídka pro jeho zničující účinky a složité sloučení se sebeobranou situací. Techniky pracují na principu snížení tělesné váhy z vyššího bodu do nižšího. Úderová plocha je pata (kakato).

Druhy kopů:

1. Dupnutí
2. Bodový kop se snížením (prošlápnutím)

(Urgela, 2006)

2.4.3 Páky

Páka je uvedení kloubu do nepřírozené polohy, která způsobuje bolest. Při razantnějším použití může dojít až k vykloubení či poranění kloubu. Úkolem je tedy vyvolat v kloubu útočníka takovou bolest, aby se stal bezbranným. Páky se dají nasadit na zápěstí, loketní kloub, rameno i dolní končetiny. Páky slouží k znehybnění, blokování protivníka popřípadě odebrání zbraně a transportu.

Páky se dají použít k potlačení agresivity protivníka, znehybnění či vychylování protivníka, likvidaci fyzické aktivity a vyřazení protivníka z boje. Negativum je, že:

- Jejich použití vyžadují poměrně dlouhodobý nácvik a přesnost provedení.
- Obvykle nelze překonat abnormální fyzický nepoměr.
- Při nasazování musíme projít pásmem možných úderů a kopů protivníka.
- Nehodí se v boji proti skupině útočníků

Význam páky použité v sebeobraně:

1. Prostřednictvím bolesti způsobené páčením je možné útočníka donutit do takové polohy, kdy už není nebezpečný (poloha na břiše, na zádech, na kolenou a podobně).
2. Využití strachu z narůstající bolesti při každém dalším pohybu.
3. Zneškodnění útočníka poškozením kloubu.

Páky se dělí:

1. Páky na natažené paži
 - Vnitřní rotace
 - Vnější rotace
2. Páky na ohnuté paži

2.4.4 Hody

Hody jsou speciální bojové techniky, které mají široké uplatnění přičemž stupeň náročnosti zvládnutí je časově, technicky i fyzicky velmi náročný. Používají se jen na blízkou vzdálenost a v sebeobraně situaci by měl být vždy zakončen vyváděcí pákou nebo konečným úderem. Jejich hlavním principem je vychýlení soupeře.

Rozdělení hodů:

1. Techniky provedení hodu v setrvání ve stoji

- 1.1. Pomocí paží
- 1.2. Pomocí boků
- 1.3. Pomocí nohou

2. Techniky provedení hodu s vlastním pádem

- 2.1. S pádem vpřed
- 2.2. S pádem na stranu

2.4.5 Bloky

Jsou to obranné techniky jimiž obránce odvrací aktivní útok soupeře. Bloků je nepřehledné množství a v zásadě se dělí na tvrdé a měkké bloky horních a dolních končetin a přesmyky či úhyby trupu.

- Tvrdé bloky využívají ke změně směru útoku razantní úder dolních nebo horních končetin.
- Měkké bloky neboli smetací fungují na principu vychýlení protivníkovu úderu z původní dráhy.

- Přesmyky trupu jsou využívány v kritických momentech, kdy útok už nelze zastavit blokem či úhybem. Útočníkův útok není zastaven nýbrž je pomoci přesmyku pouze zmírněn.
- Úhyb těla slouží k vyhnutí se úderu a zaujmutí další výchozí sebeobraně pozici.

Obranné techniky se většinou používají s kombinací protiútoků. Použití technik se odvíjí od feelingu.

(Haška, 2005)

2.5 Taktické zásady usměrňující chování obránce

Taktické zásady usměrňující chování obránce tak, aby nezahajoval boj za situace pro něj nevýhodné

- Pokud se nenacházíme v časové tísni, snažíme se vyhocenou situaci převést ke smíru či rozchodu
- Vycítíme-li vznik sebeobraně situace, musíme být ve stavu celkové připravenosti :
 1. Zvýšená pozornost
 2. Udržování si dostatečného prostoru kolem sebe
 3. Příprava zbraně či taktického prvku (blokování zrakových vjemů)
 4. Zaujetí výhodné výchozí sebeobraně pozice
 5. Držíme se zásad nutné obrany (§ 13 Trestního zákona)
 6. U neozbrojeného útočníka si držíme výpadovou vzdálenost
 7. U ozbrojeného útočníka využíváme nepřipravenosti zbraně k útoku nebo má-li zbraň v pohotovosti, snažíme se využít prostoru a předmětů v dosahu.

(Haška, 2005)

2.6 Boj proti skupině

Boj proti skupině útočníků

Boj jednotlivce proti skupině útočníků je velmi složitá a má své specifické vlastnosti. Nejdůležitější je taktizování a využívání vhodných technických prvků, kterých v boji proti skupině není mnoho. V zásadě se vyhýbáme bojovým prvkům s charakterem delšího kontaktu s útočníkem jako jsou páky a znehybnění. Dále by nám mělo být jasné, že boj neozbrojeného proti ozbrojeným útočníkům je marný a to obzvlášť, jestliže bojujeme v otevřeném prostoru. Takticky pomocí improvizace se snažíme získat zbraň nebo jiný prostředek, který by nám umožnil zvýhodnění v boji (hůl, židle, popelník, kámen, apod.) i proti neozbrojeným útočníkům. Samozřejmě bychom neměly opomenout využití terénu a prostoru v náš prospěch a tím získat výhodu v boji, která může mít rozhodující vliv na výsledek boje.

Taktické zásady pro boj jednotlivce proti skupině

1. Neustálá kontrola postavení protivníků, kteří by měly být neustále v našem zorném poli je základním pravidlem, které nás neustále nutí být v pohybu a využívat prostoru v náš prospěch. Nikdy se nesmíme nechat obestoupit či zahrnout do rohu pokud to není nevyhnutelné posvač se snižuje naše možnost manévrování a taktizování. Určitou výhodou je uzounká ulička do které se vedle sebe vejdou maximálně dva útočníci, čímž se potencionální nebezpečí zmenší, ale i sníží se počet technik které můžeme v boji použít.
2. Jestli-že nejdeme sami do aktivního útoku (dosud jsme se nerozhodli o nutnosti bojovat), je potřeba si stále udržovat od všech členů skupiny bezpečnou vzdálenost nad sféru zásahu.

3. Nastane-li situace, kdy hrozící útok nelze odvrátit a přímo hrozí střet, sebeobranou situaci zahájíme okamžitým důrazným situačním přepadem nejlépe za doprovodu výkřiku či jiným zastrašujícím efektem (rozbití sklenice o zeď, aj.) působícím na celou skupinu. Nedojde-li ke zhoršení, či oslabení vlastního postavení, zahájíme agresivní a razantní útok na vedoucího – mluvčího, nejagresivnějšího člena skupiny. V opačném případě zahájíme útok na nejbližšího protivníka.
4. Základním taktickým pravidlem je se vždy snažit vyloučit, pro nás absolutně zničující, útok celé skupiny a využití výhodnější zbraně či prostředku a pak teprve využíváme ostatních taktických prvků.
5. Snažíme se používat pouze rasantní a rychlé technické prvky bez dlouhého kontaktu, ale s dlouhým dosahem. Tyto prvky musí splňovat možnost rychlého přemístění a dalších vazeb.
6. Probíhající přímý útok jednotlivého člena skupiny zastavujeme razantním a odstrašujícím technickým prvkem s dostatečným dosahem. Tento prvek nespojujeme se „zrušením útočné akce“.
7. Bojovat až do úplné likvidace všech útočníků se dá se skupinou čítající 2-3 členy. U větších skupin je třeba navodit takovou psychologickou situaci, kdy po rasantním a agresivním vyřazení několika útočníků je zbytek skupiny zastrašen a sami od útoku upustí. Je-li u velkých skupin situace bojem neřešitelná, měla by být snaha o získání rukojmího a vyjednávání. Proti skupině, která má výhodnější zbraně není boj za běžných podmínek vůbec reálný. Pokud nejde o zbraně palné, řešíme situaci dle možností a v případě ohrožení života útekem.

Nejefektivnější obrana je : prsty do očí, údery na citlivá a bolestivá místa.

Při obraně je nutno si uvědomit funkci :

- Velikost úhlu ohrožení
- Útoku na křídlo skupiny
- Odpoutání a likvidace předsunutého útočníka
- Proražení z obklopení

(Haška, 2005)

2.7 Boj na zemi

Boj na zemi je specifické a samostatné odvětví boje. Je velmi osobité a použití správných technických prvků je odvozeno od feelingu (vycítění). Při střetném boji může dojít k boji na zemi, kterému se snažíme vyhnout, protože je pro nás nevýhodné. Boj na zemi je situace, kdy jeden nebo dva protivníci nestojí na nohou a dotýkají se země i rukama. V praxi dochází k tomu, že napadený se dostává do nevýhodné pozice, čili na zem, zatímco útočník je na nohou a snaží se svou zvýhodněnou pozici využít. I přes výhodou pozici je útočník omezen na kopy nebo využití své váhy tím, že omezí napadeného v pohybu zalehnutím. Zásadou je se vždy rychle zorientovat a dostat se do výchozí sebe obranné pozice (na zádech, čelem a nohama k protivníkovi), kdy můžeme účinně odrážet hrozící útok. Bránit se můžeme bloky, kopy či pákami na dolní končetiny.

Taktické zásady pro mimo postojový boj:

1. Obránce leží na zemi, útočník stojí:

Základní polohou je leh téměř na boku, nohy pokrčené, kolena u sebe, chodidla rovnoběžně se zemí směrem k útočníkovi. Jakmile se útočník dostane do sféry zásahu kopu, kopneme hranou chodidla proti jeho holeni či koleni. Vstávání je možné jen v tom případě, kdy je útočník dostatečně vzdálen nebo ochromen naším kopem. Styl vstávání je možný i jako při sprinterském startu, čímž získáme potřebný čas a vzdálenost k zaujmutí

lepší pozice. Je-li možno, spojíme svou obranu s taktickým prvkem blokování zrakových vjemů (vhození hrsti písku do obličeje).

2. Oba na zemi:

K situaci, kdy oba ležíme na zemi využíváme tvrdé techniky krátkých úderů na citlivá místa a tlakové body. Má-li útočník zbraň, blokujeme nejdříve ji. K odebrání zbraně použijeme páku či úder. Dostaneme-li se útočnickovi za záda, snažíme se aplikovat škrcení pomocí předloktí.

3. Útočník leží, obránce stojí:

Jedná se o velmi výhodnou situaci, která nastává velmi zřídka. Vždy se snažíme přibližovat k útočnickovi z boku nebo od hlavy, nikdy ne však od nohou. Dovolí-li situace, snažíme se využít zbraně k úderu. Beze zbraně se snažíme útočníka eliminovat pomocí kopů, bez ohledu na jeho kryt. Jestliže je nutné přistoupit k protivníkovi od nohou, necháme ho raději vstát, kdy v průběhu vstávání zautočíme. Vždy se snažíme využít zvýhodněné pozice a nejít za útočnickem na zem, není-li to nezbytně nutné.

(Haška, 2005)

3. Cíle, úkoly a metodika práce

3.1 Cíl práce

Cílem této bakalářské práce je popis a zpracování výběru vhodných technických prostředků sebeobrany pro jednoduchou a efektivní obranu proti napadení krátkou bodnou zbraní. Dále si klade tato práce za cíl shromáždit materiály obsahující základní techniky a principy sebeobrany.

3.2 Úkoly práce

1. Shromáždit materiály související s tématem závěrečné práce
2. Analyzovat materiály a dostupné informace o základech sebeobrany
3. Popsat takticko-technický sebeobranný postup při napadení nožem
4. V experimentálních skupinách žen provádět výcvik sebeobrany
5. Na základě vlastních praktických zkušeností a dovedností natočit krátké videa se sebeobrannými technikami

3.3 Metodika práce

- a) z nastudovaných materiálů literatury vybrat základní principy a takticko-technické sebeobranné prvky
- b) na základě poznatků z praxe a z nastudované literatury sestavit modelové sebeobranné situace

4. Nůž

Krátkou bodnou zbraní můžeme rozumět jakýkoliv předmět, jenž má jeden konec zašpičatělý tak, že může poranit měkké tkáně lidského těla. Charakter, velikost, tvar a materiál bodné zbraně se mění podle přípravy útočníka nebo okolního materiálního prostředí. Zbraní se tedy může stát střep skla, dřevěný či kovový kůl či kolík, propisovací tužka, rampouch ledu, šroubovák, nůžky, hřebík, nůž a další špičaté předměty. Nejčastější a nejpoužívanější krátkou bodnou zbraní je nůž, pro své výborné bodné a řezné vlastnosti, jednoduché a bezpečné použití a snadné pořízení.

Nožů je nepřehledné množství a jejich rozdělení je dle použití (nůž kuchyňský, lovecký, rybářský, vojenský a další.) a konstrukce (nůž s pevnou čepelí, zavírací nůž, vystřelovací, multifunkční, házečí a jiné) . Také je rozdíl v použitých materiálech, nože mohou být z oceli, ušlechtilé oceli, měkkých kovů, ze skla, z keramiky či plastu. Nebezpečná část nože kromě špičky samotné je ostrá čepel, která má řezací funkci. Tvar, délka a počet řezných ploch udávají nebezpečnost zbraně. Nůž může být oboustranně broušený nebo může mít na jedné straně zvrásnění (pilku), či místo klasické špičky má třetí malou zkosenou čepel. Tvar není až tak důležitý, nečastěji se setkáme s čepelí do tvaru šavle, hada (zvlněná čepel), trojhranu a klasickou plochou a rovnou. Nejdůležitější je délka nože, která určuje způsob útoku a obranu vůči ní. Pro nože s delší čepelí jsou charakteristické švihové útoky, proti kterým se jde lépe bránit, oproti nožům s krátkou čepelí, pro něž je dominantou útok pomocí bodavých technik. Útoky mají své základní rozdělení, ze kterých vychází i obrana.

Druhy útoků:

- přímí vpich
- vpich zhora dolů
- vpich ze spodu nahoru (rozpárání)
- vpich po diagonále na klíční kost
- švihové (sekací) techniky ze strany do strany
- švihové (sekací) techniky do kříže

Objeví-li se v bojové situaci bodná zbraň, je třeba si uvědomit, že už nejde jen o hrozbu ublížení na zdraví, ale o ohrožení života a je třeba se podle toho chovat. V první řadě se snažíme získat výhodnější zbraň či pozici pro naši obranu. Nemá-li útočník zbraň zcela připravenou, zahájíme ihned útok a to kopem nebo zkrácením vzdálenosti a zablokováním pohybu protivníka. Údery a kopy vedeme co nejrychleji a nejrazantněji, aby se útočník musel bránit a přestal připravovat zbraň. Nejefektivnější je kombinace útočných technik s použitím zbraně (popelník, židle, tágo, pивní láhev a další). V aktivní sebeobraně akci tedy využíváme tyto taktické prvky:

- Využití dostupné zbraně
- Blokování zrakových vjemů (písek, popel do očí)
- Důrazný soustavný útok

Má-li útočník zbraň připravenou a útek už není možný, držíme si od protivníka odstup vždy mimo sféru zásahu zbraně. Máme-li zbraň použijeme ji. Nejvýhodnější zbraně jsou s dlouhým dosahem (židle, hůl, deštník, tágo a další). V některých případech můžeme útočníka zastrašit tím, že po útočnickovi budeme házet různé předměty (sklenice, láhve, kulečnickové koule, kameny, židle, popelníky a jiné vhodné předměty). Nemáme-li zbraň, veškeré naše útoky horních a dolních končetin směřujeme proti útočnickově ruce se zbraní. Naším hlavním úkolem je protivníka odzbrojit a to úderem, kopem nebo pákou. Z taktických prvků využíváme nejčastěji:

- Použití výhodnější zbraně
- Udržování bezpečné vzdálenosti mimo sféru zásahu
- Údery a kopy vedené proti ruce se zbraní

Veškeré útoky ať už se zbraní nebo beze zbraně jsou rytmizovány. Proto při možnosti kratšího pozorování a feelingu lze předvídat další útočnickův pohyb. Tím získáváme taktickou výhodu a můžeme soupeře technickým prvkem zneškodnit.

4.1 Obranné řešení útoků nožem

V této kapitole se budu zabývat konkrétními útoky nožem, které jsou idealizované pro obrannou techniku. V reálném boji mohou nastat nesčetné excesy, které nás nutí využívat jiné sebeobránné techniky nebo je přizpůsobovat. Proto by obránce měl přemýšlet široko spektrálně a neustále analyzovat situaci a kombinovat možnou obranu.

Excesy: nedostatek místa, velká vzdálenost, nestandardní postoj protivníka, nevhodné světlo, nevhodné povětrnostní podmínky (sníh, déšť), špatná podložka (bahno, řeka), nevhodné oblečení (sako, dlouhé šaty), nevhodná obuv (nazouváky, lyžáky), předešlé úrazy (zlomená noha), atd. .

4.1.1 Přímý vpich

Je nejnebezpečnější forma útoku nožem pro svou bezprostřednost, rychlost a těžkou obranu. Technika přímého vpichu se provádí na krátkou vzdálenost a v mnoha případech bez předchozích znaků útoku. Proto je velmi těžké samotný útok rozpoznat včas a reagovat.

Modelové situace:

1. Při rozpoznání útoku soupeře s nepřipravenou zbraní (zbraň odhaluje či vytahuje z pouzdra), ihned blokujeme jeho pohyb rukama a kopem kolene do intimních míst nebo úderem hlavy do obličeje soupeře, tím jej navolníme a provádíme páku na loket, kterou útočnicka přinutíme si lehnout.

(video č.1)

2. Větší rozsah sebeobránných technik máme při včasném rozpoznání útoku, i když útočnick má zbraň zcela připravenou. Je-li zahájen útok, úkrokem a přesmykem těla se vyhýbáme útoku, současně s úderem lokte do žeber blokujeme ruku se zbraní a pomocí páky na zápěstí jej přinutíme si lehnout. (video č.2)

4.1.2 Vpich z hora dolů

Určitou výhodou se stává fakt, že pokus útočníka o útok je vždy zřejmý. Protivníková paže musí projít náprahem a tím dává jasně najevo útok a jeho způsob. Akce probíhá na střední vzdálenost a je většinou provázen výkrokem vpřed. Pohyb je složen z několika částí, proto provedení trvá delší dobu a to nám dává dostatek času na sebeobranou reakci.

Modelové situace:

1. Protivníková paže při útoku je mírně ohnutá v loketním kloubu, čehož můžeme využít při obraně. Současně s útočníkem vykračujeme směrem v před. Tvrdým blokem zastavujeme soupeřův pohyb paže. Současně navolníme soupeře úderem ruky na pletenec hrudní a provádíme páku na paži se zbraní.

(video č.3)

2. Útok = pohyb a toho využijeme ve svůj prospěch. Jakmile útočník zaútočí, využijeme jeho kinetické energie tak, že útočnou paži odkloníme blokem z původní dráhy, navolníme soupeře úderem na pletenec hrudní a využijeme ji k naší technice. Ideální technikou se stává přehoz ramenní (soeanage ipon).

(video č.4)

4.1.3 Vpich ze spodu na horu (rozpárání)

Je z řady nebezpečnějších možností útoku. Útočník pro provedení techniky nepotřebuje náprah, útok je nenápadný a tím i stupeň nebezpečnosti vyšší. Technika je vedena po oblouku a využívá se na blízkou až středně blízkou vzdálenost.

Modelová situace:

S výkrokem stranou tvrdě blokujeme útočnou paži oběma rukama nad zápěstím. Blok by měl být razantní se silným úchopem. Dokročíme tak abychom byly vedle útočníka a zároveň nasadíme páku na loket (kanuky gatame).

(video č.5)

4.1.4 Vpich po diagonále na klíční kost

Charakter útoku je podobný jako vpich z hora dolů. Útok je zcela zřejmý a je prováděn na střední vzdálenost. Útok směřuje na klíční kost nebo na krční tepny. Útok je vedený s velkou švihovou energií, diagonálně na naše tělo. Obranu lze provést zkrácením vzdálenosti či využitím pohybového potenciálu útočné paže.

Modelová situace:

Současně s výkrokem provádíme blok protilehlou paží a úder druhou. Blokující paže svádí po oblouku směrem dolů útočnou paži soupeře. Po uražení celé vzdálenosti a vytočením se soupeřovi zády nasazujeme páku na loket o rameno což přinutí útočníka upustit bodnou zbraň. Pokračováním v pohybu nasadíme páku na loket a rameno a uvádíme útočníka na zem.

(video č.6)

4.1.5 Švihové (sekací) techniky ze strany do strany

Švihové techniky jsou vedeny na dlouhou vzdálenost a směřovány na krk obránce. Útok je dvoudobý, což nám dává šanci se bránit. Obrana beze zbraně je možná pouze zkrácením vzdálenosti, kterou provádíme právě v mezidobí útoku, kdy je první fáze seku téměř dokonána a setrvačnost útočnickovy znemožňuje okamžitou změnu směru.

Modelová situace:

Těsně po proběhnutí první fáze útoku rychlým a sníženým posunem vpřed se dostáváme do blízkého kontaktu se soupeřem. Oběma rukama blokuje vracející se ozbrojenou paži protivníka. Útočnicka vychýlíme a podkopnutím stojné nohy (osoto gari) jej dostáváme na zem.

(video č.7)

4.1.6 Švihové (sekací) techniky do kříže

Tento druh útoku se využívá s delší bodnou a řeznou zbraní (lovecký nůž, kuchyňský nůž). Technika útoku je na dlouho vzdálenost a ohrožuje horní polovinu těla. Útoky jsou vedeny z náprahu a jsou spojené s výkroky vpřed a jsou tedy poměrně rychlé. Nevýhoda pro útočnicka a tedy výhoda a šance pro nás jsou náprahy, kdy je útočnick nepřípraven se bránit. Obranné techniky provádíme po zkrácení vzdálenosti.

Modelová situace:

Při správné načasování s výkrokem vpřed blokuje oběma pažemi útočnickův útok a pomocí páky na loket (Ikkjó) jej dostáváme na zem.

(video č.8)

Závěr

Tato práce je zaměřená na problematiku sebeobrany při napadení nožem a na seznámení laika se základními principy sebeobrany.

Sebeobrana je dosti rozsáhlá problematika, která v sobě skrývá stovky let vývoje a zkušeností. Propracované postupy, jak se bránit a techniky jimiž se můžeme bránit, se člověk nemůže naučit za víkend a je tedy potřeba se sebeobraně věnovat systematicky a dlouhodobě, nejlépe už od dětství. Cvičení a studování sebeobrany udržuje naše tělo a ducha v rovnováze. Učí nás reálně myslet a správně reagovat ve stresových situacích.

Objeví-li se však v boji bodná zbraň, je na lidském úsudku má-li v boji pokračovat nebo se snažit uniknout. Dle mého úsudku a zkušeností usuzuji že útěk je nejlepší obranná akce, ale ne vždy je to možné. Nemožnost útěku může mít několik příčin, například, když máme s sebou doprovod (partnera, kamaráda) nebo není kudy utéci. Proto věnování se nácvikům krizových a sebeobránných situací, je velmi důležité. Tréninky nás naučí rychlému a efektivnímu jednání.

Musíme si uvědomit že žijeme v rychlém, moderním a agresivním světě, kde ve většině případů vám nikdo v boji nepomůže, každý si hledí svého a nechce být sám ohrožen a mít zbytečné problémy.

V mé práci je jen zlomek toho, co se můžeme naučit a absolutní minimum, které nám v sebeobránných situacích bude stačit.

Nejdůležitější je si uvědomit skutečnost: „ Venku ani doma nejsme v bezpečí “ a je třeba být připravený.

„ Šťěstí přeje připraveným“

Literatura

Náchodský Zdeněk, *Učebnice sebeobrany pro každého*, 1. vydání, Praha: Futura a.s., rok 1992, s.358, ISBN: 80-85523-01-09

Donn F. Draeger, Robert W. Smith, *Asijská bojová umění*, 1. vydání, Bratislava: CAD Press, rok 1995, s. 219, ISBN: 808534940X

Urgela Robert, *Pokročilý trénink v bojových uměních*, 1. vydání, Bratislava: CAD Press, rok 2006, s. 150, ISBN: 80-88969-28-X

<http://www.cudk.cz/Temata/temata.htm> (Ing. Milan HAŠKA Ph.D., 2005)
[2009-03-12]

http://www.karatetygr.cz/o_karate_05-07.htm (Karate tygr shotokan, 2005)
[2009-03-12]

Přílohy

CD (video č.1 – č.8)

Resumé

1. Téma práce: Taktika sebeobrany ve vybraných modelových situacích (napadení krátkou bodnou zbraní).
2. Cíl práce : Cílem této bakalářské práce je popis a zpracování výběru vhodných technických prostředků sebeobrany pro jednoduchou a efektivní obranu proti napadení krátkou bodnou zbraní.
3. Metody : Výběr základních sebeobranných principů.
Propojení praxe s psanými informacemi.
4. Výsledky : Sebeobrana je reálná pouze za předpokladu dlouhodobého tréninku.
Výuka musí být zaměřena na jednoduché, fyzicky nenáročné a účinné techniky.
5. Přínos : Využití práce jako výchozího zdroje pro sebeobranu.

