

***MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ***

*FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ*

*KATEDRA SPORTOVNÍ EDUKACE*

# **Taktické, technické a právní meze praktického výcviku sebeobrany**

*Bakalářská práce*

**Vedoucí bakalářské práce:**

**PhDr. Bc. Zdenko Reguli**

**Vypracoval :**

**Ctirad Škop**

**Brno, 2005**

## **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury.

Souhlasím, aby byla moje práce uveřejněna v knihovně FSpS MU v Brně a zpřístupněna ke studijním účelům.

.....  
podpis

## **Poděkování :**

Děkuji PhDr. Bc. Zdenku Regulimu za vedení a vstřícné jednání týkající se této bakalářské práce.

## OBSAH

Úvod	4
Cíl práce	6
1. Okolnosti vylučující protiprávnost a vztah těchto okolností k sebeobraně	7
1.1 Krajiní nouze	8
1.2 Nutná obrana	8
1.3 Porovnání nutné obrany a krajiní nouze	9
1.4 Vybočení sebeobrány z okolností krajiní nouze	10
1.5 Vybočení sebeobrány z okolností nutné obrany	10
2. Teoretický rozbor boje	12
2.1. Vývoj bojové situace	13
2.2. Zahájení boje	14
3. Prostředky k řešení sebeobránné situace	18
3.1 Taktické postupy boje	18
3.2. Taktické prvky	19
3.3 Technické prvky	20
3.4. Psychické prostředky	20
4. Technická příprava	24
4.1. Návík pádů	24
4.2. Návík základních technik	24
5. Modelové situace	27
5.1. Situace bez trvalého kontaktu	27
5.2 Situace s trvalým kontaktem	29
5.3 Techniky donucovací	30
Závěr	31
Seznam použité literatury	32

## Úvod

Člověk je ve svém vývoji od minulosti po dnešek nucen pro přežití používat fyzickou obranu a útok. Ve vyhrocené situaci, tváří v tvář silnému ohrožení, je vrozený pud sebezáchovy u každého jedince, který se podvědomě snaží bránit. Proto se v minulosti i v současnosti vyvíjeli a vyvíjí různé bojové systémy v různých kulturách celého světa, zvláště ty, vytvořené Japonci s přispěním jejich dlouhodobých zkušeností v této oblasti, jsou nesporně jednou z nejstarších, nejpromyšlenějších a nejdéle trvajících, jež byly v dějinách lidstva zaznamenány. Postačí si všimnout současné celosvětové popularity disciplín, jako je džú džucu, džudó, karate, aikidó apod., jež jsou ve své podstatě moderními adaptacemi tradičních bojových forem či jsou z nich odvozeny, abychom dokázali ohodnotit jejich trvalý vliv. Starobylá bojová umění byla vyvinuta a průběžně zdokonalována během dlouhého období svého trvalého praktického ověřování na bojištích. Později byla tato umění pečlivě prověřena a výsledně formalizována do typů cvičení a technik, jež je možno formou výuky předávat dalším zájemcům. Účinnost těchto moderních adaptací dosvědčuje i skutečnost, že významně ovlivnily a někdy i vytlačily jiné původní národní zápasnické disciplíny provozované pro sportovní účely, a že byly přijaty jako užitečné a praktické tréninkové programy vojenských a policejních ozbrojených složek.

Jakou pozici měla vlastně obrana a jaká hodnota se jí připisovala v teorii a praxi boje? Tato strategie a její vůdčí idea jsou předmětem určité kontroverze, protože její původní význam byl poněkud znejasněn mnohými způsoby použití. Další důvod je v tom, že se slovo „obrana“ někdy neuvěřitelně „rozšiřovalo“ v pokusech zahrnout pod ně mnoho významů i účelů. Původ těchto kontroverzí lze hledat v tom jak se někteří starodávni mistři usilovně snažili (a někteří současní nadále snaží) obhajovat své metodologie boje včetně mnohdy morálně neobhájitelných a životu nebezpečných praktik, když si vymýšleli výmluvy, jako např. „obranná nutnost“, „v zájmu sebezachování“ a podobné, jež podle jejich názorů ospravedlňují jakýkoli špatný výsledek, jakkoli politováníhodný, jako např. útok zakončený fyzickou likvidací útočníka. Obrana samozřejmě zahrnuje určitý stupeň tvrdé nutnosti vyplývající z instinktu uchování vlastního života a v závislosti na tom i nutkání reagovat silně na to, co by toto právo na zachování vlastního života a zdraví ohrožovalo. Tato nutnost a imperativní charakter její podstaty někdy dokáží zatemnit základní skutečnost, že se každá reakce na jakoukoli hrozbu musí podřizovat určitým zákonitostem, pokud jde o cíl naší akce a použití

opatření či zbraní, kdy je nutno posoudit jejich etickou a právní oprávněnost. (Ratti, Westbrook 1973)

Ve většině případů je obrana pouze prostředkem použitým k dosažení pozdějšího cíle nebo účelu. Jen velmi zřídka je zneškodnění útoku samo o sobě koncem (jak by tomu bylo při čisté obraně), když by byla protivníkovi ponechána plná volnost k opakování svých pokusů, jež byly zmařeny neproniknutelnou úhybnou strategií. Proto byla v minulosti a většinou to platí i dnes považována strategie obrany za okamžik, za dočasný bojový prostředek sloužící k předběžné přípravě účinného protiútku. Proto nebyla strategie obrany plně rozvinuta a rozpracována sama o sobě neboť tvoří součást bojových systémů (umění).

Nutnost obrany svého života a zdraví se dnes váže pod pojem sebeobrana. Ta je podmíněna aplikací úpolových aktivit, které jsou akcemi sportovních úpolů či bojových umění, v praktickém využití profesního či osobního života. Každá aplikace a tedy výuka těchto aktivit v sebeobraně by se měla odrážet od teoretického základu taktické a technické přípravy.

**Cíl práce :**

Přístup k sebeobraně vyžaduje tedy vždy profesionalitu a tedy určitý soubor znalostí, na základě kterých bude instruktor aplikovat bojový systém do řešení konfliktních situací. Konečnou fází výcviku je zvládnutí modelové situace, která je finálním tvarem reálného jednání. Předpokladem ke zvládnutí tohoto cíle, je zvládnutí všech částí přípravy výcviku kterými jsou fyzická příprava, taktická příprava, technická příprava.

Cílem práce je teoretická analýza teorií taktiky, techniky a právních mezí, jako výchozích znalostí pro přípravu a modelování praktického výcviku sebeobrany.

## 1. Okolnosti vylučující protiprávnost a vztah těchto okolností k sebeobraně

Současná právní legislativa poskytuje našemu občanovi možnost beztrestně chránit svoji osobu a majetek v případech, kdy je donucen k situaci přímo odvracet a bránit se nebezpečí, které by poškozovalo tyto výsady. Konkrétní vztah sebeobrany k zákonu se nachází především v oblasti trestního práva, které její uplatnění v praxi nejobecněji legalizuje v tzv. „okolnostech vylučujících protiprávnost“. Z okolností vylučujících protiprávnost náš trestní zákon výslovně upravuje pouze krajní nouzi (ustanovení §14tr.z.), nutnou obranu (ustanovení §13tr.z.). Sebeobrana by tedy měla být praktickým a konkrétním naplněním některých z okolností vylučujících protiprávnost. Zde by se mohl nacházet předpoklad pro dělení sebeobrany na osobní a profesní (Reguli 2004). Již z názvu je zřejmé, že vztah sebeobrany k určité skupině se váže jejím účelem, k osobní ochraně veřejnosti v případě osobní sebeobrany, a jako prostředku k výkonu povolání u sebeobrany profesní. Obě skupiny diferencuje také právo a to již zmíněnými okolnostmi vylučujícími protiprávnost.

V případě osobní sebeobrany je to jak §13 tr.z. tak i § 14 tr.z. Profesní sebeobrana je v rámci profesí stanovených zákonem, kdy jejich příslušník je povinen snášet nebezpečí, limitována pouze §14 tr.z.; např. využití náhodného předmětu jako prostředku k řešení sebeobranné situace, třeba popelníku, k odvrácení útoku ránou pěstí. V osobní sebeobraně by se mohlo jednat o podmínky §13 tr.z nutná obrana, kdežto u profesní sebeobrany, míním policie, by se jednalo o překročení pravomoci viz §158 tr.z., neboť jejich prostředky k řešení takové situace stanoví zákon v jasně stanoveném výčtu donucovacích prostředků, kde o popelníku není žádné zmínky.



## 1.1 Krajn  nouze

Okolnosti krajní nouze jsou výslovně upraveny trestn m zákonem v ustanovení  14 a to :  
 „ in jinak trestn , kter m někdo odvrací nebezpe i p mo hrozící zájmu chráněnému t mto zákonem, není trestn m činem“. Jinými slovy k činu v krajní nouzi je oprávněn kdokoliv – tedy nejen ten, jehož zájmy jsou ohroženy (tzv. pomoc v nouzi), a to proti komukoliv.

V krajní nouzi se odvrací nebezpe i, kter  p mo hrozí zájmům chr n n m trestn m zákonem, nelze-li je za dan ch okolnosti odvrátit jinak, a kter  ten, komu nebezpe i hrozí, není povinen snášet.

Následek zp soben  odvr cen m nebezpe i nesmí být z ejm  stejn  z va n , nebo ještě z va n j i než ten, který hrozil. Nebezpe i v sak musí být skute n . Domn l  nebezpe i se posuzuje podle zásad posuzování skutkového omylu.

K vybo eni z mezi krajní nouze dochází tam, kde nejsou splněny uveden  podmínky. Zejména jde o to, že v jistých p padech m  e být zp soben  následek z ejm  stejn  z va n , nebo ještě z va n j i než následek hrozící, popř. nebezpe i nehrozilo p mo, bylo je mo n  odvrátit jinak, nebo byl ohrožení povinen toto nebezpe i snášet.

## 1.2. Nutn  obrana

V p pade této okolnosti vylučující protip vnost jde vlastn  o zvl stn  p pad situace krajní nouze. Podstatou nutné obrany je skutečnost, že  in toho, kdo útok odvrací, je ve shodě s právní normou - nahrazuje tedy vlastn  zásah veřejných orgánů.

Institut nutné obrany je výslovně upraven trestn m zákonem v ustanovení  13tr.z. a to „  in jinak trestn , kter m někdo odvrací p mo hrozící nebo trvající útok na zájem chr n n  t mto zákonem, není trestn m činem.“, tedy  in proveden  v nutn  obraně není postižen nejen trestem, ale ani  adnou jinou sankcí. K nutn  obraně je v zásadě oprávněn kdokoliv - útok tedy nemusí směřovat proti osobě t  ic  z tohoto institutu (pomoc někomu v obraně)..  tok musí trvat nebo p mo hrozit ( Sebeobrana,2005,SKY).

Obrana proti takovému útoku nesmí být zřejmě nepřiměřená povaze a nebezpečnosti útoku, přičemž přiměřenost se posuzuje podle intenzity útoku a podle všech okolností případu. Nutná obrana musí vždy směřovat proti útočníkovi. Je-li jich víc, je přípustné jednání v nutné obraně proti komukoliv z nich. Úmysl u nutné obrany musí zahrnovat všechny zmíněné podmínky (musí zde být útok, který přímo hrozí nebo trvá, obrana musí mít jistou intenzitu apod.).

Za nejčastější situace vybočení z mezí nutné obrany (exces) bývají pokládány ty, kdy obrana byla zřejmě nepřiměřená povaze a nebezpečnosti útoku, případně obrana nebyla s útokem současná. Domnělá obrana se posuzuje podle zásad o skutkovém omylu.

### **1.3 Porovnání nutné obrany a krajní nouze**

Vzhledem k důležitosti obou výše uvedených institutů okolností vylučujících protiprávnost považuji za nutné jejich vzájemné srovnání. Porovnáme-li nejprve trestně právní instituty nutnou obranu a krajní nouzi, pak zjistíme, že podstatný rozdíl mezi nimi je jednak v příčině odvracení útoku, když u nutné obrany je odvracen útoku osoby, avšak u krajní nouze pouze nebezpečí, které nelze za daných okolností odvrátit jiným způsobem.

Další zásadní rozdíl mezi nutnou obranou a krajní nouzí je ve způsobeném následku. Zatímco jednání v nutné obraně připouští za určitých podmínek jakýkoli následek a nikdo není povinen snášet útok, jednání v krajní nouzi následek limituje tím že někdo je povinen snášet útok a lze způsobit zásadně jen škodu menší než je škoda hrozící - ...“ nejde o krajní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný anebo ještě závažnější než ten který hrozil.“ (§14 tr.z.)

#### 1.4 Vybočení sebeobrany z mezí okolností krajní nouze

S přihlédnutím k tomu, co bylo doposud o sebeobraně uvedeno, je zřejmé, že použití v podmínkách krajní nouze může vést k vybočení z jejích mezí jen v mimořádných případech. Stěží si lze představit použití sebeobránných technik k odvracení stavu hrozícího poruchou bez ohledu na to, zda jeho původem byla živelná síla, zvíře nebo člověk. Rovněž charakter tohoto prostředku naznačuje, že jen stěží lze v podmínkách krajní nouze nebezpečí odvrátit jinak - tedy mírněji. Nanejvýš by zde mohla připadat v úvahu varianta vyhnout se nebezpečí útekem. V souvislosti s vymezením sebeobrany je rovněž zjevné, že při jejím použití v krajní nouzi se musí docílit zpravidla následků zřejmě méně závažných než ten, který hrozil.

#### 1.5 Vybočení sebeobrany z mezí okolností nutné obrany

Přihlédneme-li k okolnostem vybočení z mezí nutné obrany s ohledem na rozsah a použitelnost sebeobrany, pak můžeme konstatovat, že rovněž za těchto okolností patří užití technické prvky sebeobrany nepochybně k nejmírnějším prostředkům, jichž lze v nutné obraně použít. Za nejčastější případy vybočení z mezí nutné obrany bývá především pokládána situace, kdy byla obrana zřejmě nepřiměřená povaze a nebezpečnosti útoku, tj. osoba jednáající v nutné obraně použila prostředku podstatně silnějšího, než bylo třeba. Ve smyslu současného pojetí vybočení z mezí nutné obrany lze nanejvýš očekávat exces spočívající v tom, že použité techniky v sebeobraně nebyly použity k obraně, která byla s tímto útokem současná (bylo jich použito i v době, kdy útok skončil). Sebeobránné techniky lze tedy adekvátně použít všude tam, kde útok přímo hrozí, tj. i tam, kde má bezprostředně nastat. Jak však lze vysvětlit stav "hrozícího" útoku? Kdy nastává ten okamžik "hrozby" útoku? Přesto má v následném posuzování např. orgánů činných v trestním řízení ten nejpodstatnější význam, protože je vlastně výchozím podnětem fyzického napadení. Dle mého názoru je třeba "hrozící" útok vždy uvažovat v souvislosti s krácením vzdálenosti mezi útočníkem a osobou, proti níž je zamýšlený útok veden. Tato úvaha však platí pouze v případech, kdy není použito střelných zbraní (mechanických,

chladných ), a dále pak zákeřných ručních zbraní chladných, především vrhacích nebo vířivých bicích či zbraní delšího dosahu. V každém případě však vzdálenost vzájemného postavení podstatně určuje hodnocení "hrozícího" útoku. Např. pouhé verbální napadání či výhrůžky ze vzdálenosti nad mezí zásahu, tj. asi nad 120 cm vzájemného postavení, bez projevu sebemenší pohybové aktivity směrem k soupeři neznámá, že útok skutečně bezprostředně hrozí nebo má bezprostředně nastat. Krácení vzdálenosti, uchopení zbraně, výhrůžky a verbální napadání jsou kombinací naplňující pojmy "hrozí" a "má bezprostředně nastat". Použití sebeobránných pohybových mechanik (technik) je možné za předpokladu, že útočná iniciativa vychází od útočníka a mohou jeho útoku i předcházet. Tedy technické prvky sebeobrany jsou prostředkem, který je obránci (napadanému) vždy dostupný, a nemusí proto uvažovat, jaký prostředek má použít, ale jak jej použít. Sebeobránné techniky dále umožňují efektivně postupovat i proti kterémukoliv z několika útočníků např.ve vedení boje se skupinou osob.(Sebeobrana,2005, Náchodský,Vidrna). V souvislosti s řešenou problematikou je třeba poukázat na následky způsobené fyzickým napadením, jejichž vznik vychází z podstaty jak obrany (resp. sebeobrany), tak i útoku účastníků bojové (sebeobránné) situace. Tyto následky pak mohou zakládat trestní odpovědnost účastníků nejčastěji ve vztahu k ublížení na zdraví.

U trestných činů proti životu a zdraví je možno podle závažnosti rozlišovat čtyři skupiny následků, resp. účinků:

1. usmrcení
2. těžká újma na zdraví
3. ublížení na zdraví
4. porušení tělesné integrity

## 2. Teoretický rozbor boje

Úpolové sportovní disciplíny, mezi něž patří zápas, judo, box, karate apod., vznikaly simulací skutečných soubojů za použití charakteristických prvků, např. úder pěstí, poraz, páka. Tyto prvky byly po technické stránce upraveny tak, aby za pomoci přísných pravidel a někdy i chráničů, nemohlo dojít ke zranění účastníků. Důležitá je i skutečnost, že pravidla sportovního utkání zabezpečují soupeřům naprosto stejné podmínky boje a šanci na vítězství. Je to jak ze strany zápasště, prostředí, úboru, vybavenosti, tak i z nutnosti tzv. „čestného sportovního jednání“. Dalším faktem je, že se soupeři mohou na utkání náležitě fyzicky i duševně připravit a rozcvičit. Všem těmto podmínkám odpovídá i taktický rejstřík a vedení zápasu.

Naproti tomu skutečný boj postrádá všechny klady sportovního utkání. Pokud budeme používat výrazů útočnick a obránce, pak útočnick může volit pro sebe výhodné místo, dobu zahájení a způsob napadení bez ohledu na etiku boje. Rozhoduje též vybavení zbraněmi popřípadě pomocnými prostředky.

Jestliže ve sportovním utkání mají účastníci zabezpečeny rovnocenné podmínky při zahájení zápasu, potom ve skutečné bojové situaci bývá obvykle zvýhodněn útočnick. Obránce tedy musí disponovat takovými taktickými a technickými prostředky, aby toto zvýhodnění útočnicka buď vůbec nepřipustil, nebo je hned v zahájení boje zlikvidoval a uplatnil své přednosti a znalosti v maximální míře. Právě v taktickém vedení boje spočívá hlavní rozdíl mezi sportovním zápasem a skutečnou bojovou akcí. Tudiž i výcvik sebeobrany se musí tomuto rozdílu přizpůsobit. Jako každá disciplína i sebeobrana, pokud ji budeme považovat za disciplínu, se musí odrážet od určitých konkrétně stanovených postupů a teorií, od kterých se bude odvíjet její výcvik. A právě jednou takovou teorií je vývoj a řešení bojové situace, která vytyčí a ujednotí prostor pro aplikaci bojového systému.

## 2.1 Vývoj bojové situace (viz obr. č1)

- 1) Vzájemné reakce lidí jsou rozporuplné, a to jak v myšlení, slovech tak v jednání. Dochází mezi nimi k tzv. „konfliktním situacím“.
- 2) Když vzájemný konflikt dvou nebo více účastníků dosáhne takového stadia, kdy již není řešitelný diskuzí a rozchodem, když dochází ke vzájemnému fyzickému napadení, hovoříme o situaci bojové. Podle toho, je-li cílem útočit nebo se bránit lze rozdělit bojovou situaci na útočnou a obrannou (sebeobránnou).
- 3) Obrannou situaci lze jednoznačně charakterizovat tím, že obránce odráží fyzický útok vedený proti jeho osobě, a to ve smyslu dříve uvedených zákonných ustanovení. Z toho důvodu obránce obvykle čeká až útočník zahájí akci.
- 4), 5), 6) Obránce sice čeká, až útočník zahájí útok, ale již od zjištění konfliktní situace předvídá vývoj střetu vzhledem k připravenosti a vzájemnému postavení podle taktických zásad tak, aby nezahajoval boj za podmínek pro něj nevýhodných. Tím stoupají jeho možnosti vítězství a zároveň bojuje s minimálním rizikem již v době zahájení boje.
- 7), 8), 9) Jde o obranu charakteristickou tím, že nedochází k trvalému kontaktu s útočníkem, a obránce vede boj podle taktických zásad pro jednotlivé způsoby napadení.
- 10), 11), 12) Pokud obránce udělá hrubou taktickou chybu, je buď útočníkem z dalšího boje vyřazen nebo dojde k trvalému kontaktu. Jedná se o rizikové zahájení vlastní obranné akce. Riziko spočívá v tom, že útočník může změnit v poslední chvíli fingovanou akci charakter útoku (např. místo úchopu za límec tvrdě udeřit).

13) Jestliže obránce včas nerozpozná charakter útoku, vyvíjí se sebeobránná situace jako přeřpad ze strany útočníka. Skončí buř vyřazením obránce z boje(20) nebo není útok dostatečně razantní a obránce musí dále bojovat. Dostává se však do rizikového postavení a dochází k trvalému kontaktu(14-19).

14) – 19) Charakteristické způsoby napadení s trvalým kontaktem.

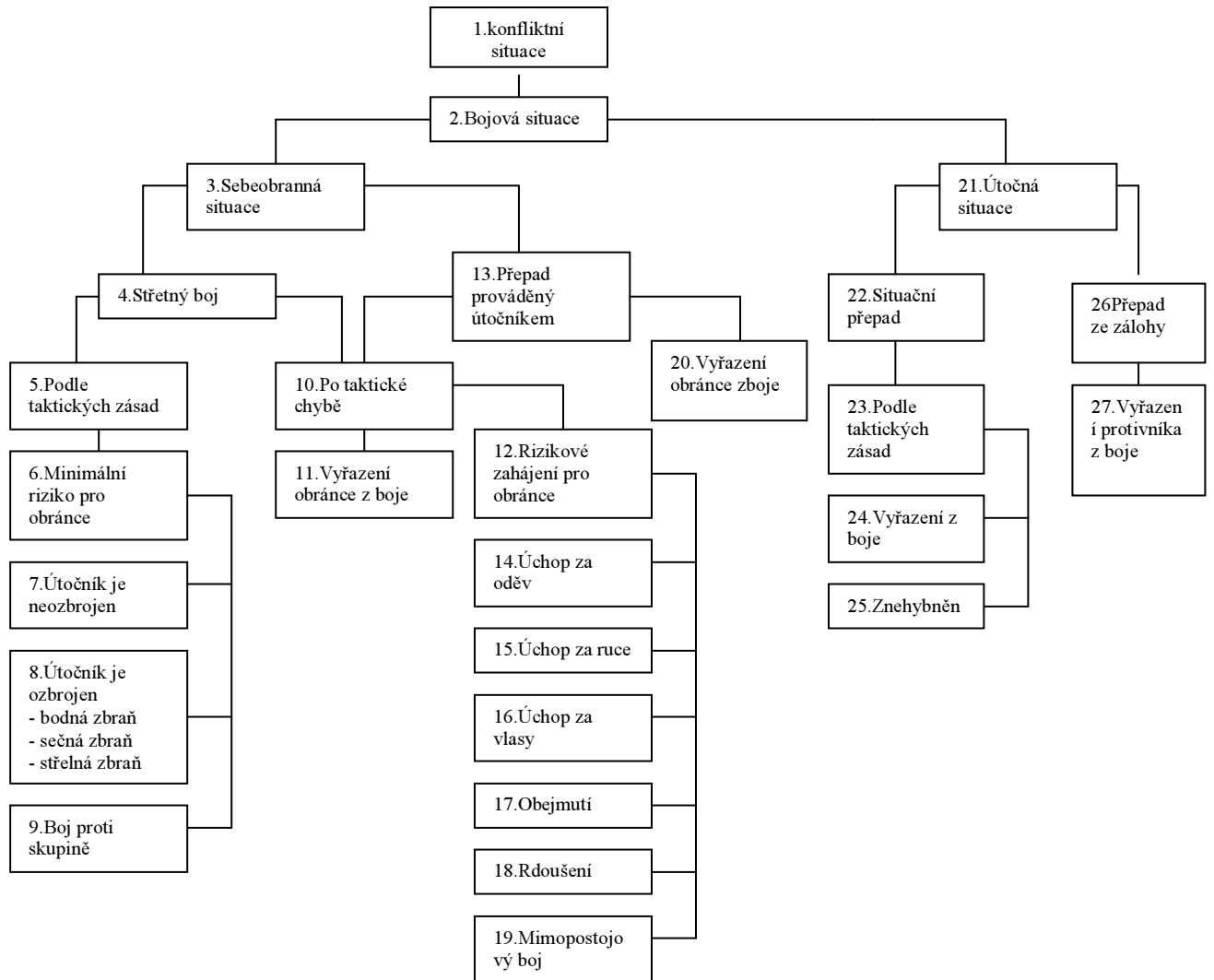
21) Bojová situace se obvykle vyvíjí jako sebeobránná. Může však dojít k situaci opačné kdy obránce zaútočí na protivníka (např. je-li útočník ozbrojen, pomoc druhé osobě ve smyslu§13tr.z.). V tomto případě jde o situační přeřpad, vedený podle taktických zásad, jehož cílem je buř vyřazení protivníka z boje nebo jeho blokování(22-25)

26)-27) Přeřpad ze zálohy není z hlediska právních norem přípustnou taktikou obrany. Jeho využití spadá do taktických zásad speciálních jednotek vojska a policie. (Náchodský 1979)

## 2.2. Zahájení boje

Zahájení boje má rozhodující vliv nejen na jeho průběh, ale často i na jeho výsledek. Zahájení boje může být formou

- **Přeřpadu**, tj. situace, kdy jeden z účastníků nehodnotí situaci jako bojovou a nečeká možnost fyzického napadení. Přeřpad lze dělit na přeřpad :
  - **situační**, kdy oba účastníci o své přítomnosti vědí, ale jeden z nich dosud situaci jako bojovou nehodnotí a nečeká že bude napaden.
  - **ze zálohy** , přeřpadený neví o přítomnosti útočníka.
- **Střeřný boj**, kdy oba účastníci hodnotí situaci jako bojovou a zahajují střeřnutí s plným vědomím a soustřeřděním. (Náchodský,Špička 1969)



Obr. Č. 1 Vývoj bojové situace



Proti přepadu po stránce taktické a technické správně provedenému, není možná účinná obrana. Proto je třeba pokus o přepad rozpoznat a snažit se ho převést na střetný boj. Každý emocionální stav je provázen určitými vnějšími projevy. Psychické projevy ovlivňují projevy fyzické (když člověk prožívá strach nebo hněv zaujímá pozice, z nichž jde rozeznat co prožívá). Signálem k zahájení boje, ať už obranného nebo útočného, je vždy nějaký konkrétní podnět. Obvykle je to pohyb protivníka. Každá bojová akce se skládá z řady pohybů, např. pro úder pěstí je třeba zaujmout vhodnou vzdálenost, postoj, provést nápřah a uhodit. Kromě toho se zde projevuje určité napětí svalových skupin – sevření pěstí, upřený pohled s rozšířením zorniček apod.

Tyto jevy označujeme jako ideomotorické pohyby. Podle toho, který z těchto pohybů vyhodnocujeme jako začátek útočné akce, je možno rozlišovat následující způsoby reagování.

- **Reakce na jevy, které již nastali**, neschopnost vyhodnotit ideomotorické pohyby, reakce až na konečnou fázi útoku, např. reakce až na pohyb pěstí útočníka. Je to nejnižší stupeň reakce, kterým nelze čelit rychlým akcím. Takto bude reagovat na útočné akce každý kdo je nezná (nemůže vyhodnotit posloupnost jejich pohybů), a to i trénovaný člověk.
- **Reakce na jevy, které nastanou**, jestliže účastník bojové situace zná a umí včas vyhodnotit znaky předcházející akci (ideomotorické pohyby), může na základě jejich vyhodnocení předvídat způsob, směr a rytmus útoku.
- **Reakce na jeden signál**, spočívá v tom, že účastník bojové situace vyhodnocuje pouze začátek útoku tj. přibližování útočníka pod mez zásahu. Jde o pohyb jeho těžiště vpřed bez ohledu na směr útoku, rytmus a do jisté míry i způsobu. Tím se zužuje výběr přijímaných signálů na jeden univerzální a na nejnižší hodnotu klesá i doba reakce.
- **Reakce na situace, které nastat mohou**, při tomto reagování navozuje jeden z účastníků bojovou situaci tak, aby zcela vyloučil některé akce

útočníka. Tého skutečnosti pak využívá a zahajuje vlastní akci. Protivník se může do těchto situací dostat sám svým nevhodným jednáním.

(Náchodský 1979)

Tento rozbor vývoje bojové situace považuji pro potřebu výcviku jako dostačující zejména pro inspirativní charakter a ucelenou formu, neboť nabízí pro teoretickou přípravu konkrétní představu jakým směrem by se měla vyvíjet připravovaná modelová situace z hlediska způsobu útoku.

### 3. Prostředky k řešení sebeobránné situace

Při řešení bojové situace máme k dispozici prostředky rázu psychického, taktického a technického. Jejich znalostí a vhodnou kombinací lze pro konkrétní modelovou situaci zvolit nejvíce efektivní způsob řešení.

#### 3.1 Taktické postupy boje :

##### 1) Obrana,

Obrana, jenž vzniká jako reakce na útok nebo protiútok, se aktivuje tím, že takový útok byl zahájen, a to následně po tomto zahájení. Jejím úkolem je znemožnění účinného dovršení protivníkovy útoku.

##### 2) Útok,

Přímý útok znamená rychlou a energickou akci, jejímž cílem je skutečně zasáhnout a to takovým způsobem, aby došlo k vyřazení soupeře z boje. Tento druh útoku by měl být překvapivý, neočekávaný, tedy v době, kdy pravděpodobnost účinné obrany je minimální. Každý útok tedy vytváří prostor pro stejně soustředěný a správně načasovaný protiútok nebo obranu. Útok samý již ze své podstaty obsahuje tuto slabinu, kterou sice intenzivní trénink aplikace strategií a technik může snižovat, nikdy ji však zcela nevytloučí.

##### 3) Protiútok,

Protiútok jako strategie obsahuje nejvýhodnější charakteristiky pro bojové využití. Protiútok zůstává neangažovaný, a trvá možnost volby z různých alternativ, zatímco útok po svém zahájení musí sledovat svou nezvratnou dráhu. Protiútok následuje většinou po obranné akci.

##### 4) Předstíraný útok (finty)

Fintou je rozuměn nepravý, klamný různými způsoby předstíraný druh útoku, jehož účelem je postrašení, vylekání protivníka. Na tomto základě pak dochází k jeho destabilizaci a rozptýlení jeho soustředěnosti. Tato akce by měla být vzhledem k vnímání soupeře naprosto přesvědčivá a měla by předcházet vlastní protiútok nebo přímý útok

### 5) Lsti, výzvy, pasti

jsou postupy, jejichž účelem je vyvolání určitých akcí protivníka, které je obránce předem připraven zlikvidovat a se kterými se v taktickém plánu předem počítá. (Náchodský 1979)

Taktické postupy boje jsou voleny na základě využití sebeobránných akcí, kdy by mělo být jasné jakého konkrétního cíle a účelu je potřeba dosáhnout; např. je-li cílem pouze na určitou dobu zabránit útočné akci pro vlastní opuštění místa střetu nebo je konečným efektem znehybnění a fixace útočníka. Osobně v těchto postupech vidím základní strategické principy, dle kterých je možno účelově volit technické prvky v návaznosti na proměnu situace. To je ovšem podmíněno dobou tréninku a vhodným nácvikem.

### 3.2 Taktické prvky

- Zrušení útočné akce protivníka, kdy útočník ztrácí čas, ve kterém lze uplatnit technické prvky aniž by na něj mohl reagovat.
- Použití výhodnější zbraně, prostředku nebo technického prvku, např. při ohrožování krátkou bodnou zbraní lze uplatnit tyč, židli nebo jiný příležitostný předmět. Výhodnost bývá dána dosahem tj. vzdáleností.
- Blokování zrakových vjemů, je jedním z neúčinnějších taktických prvků, neboť k vedení intenzivního útoku je třeba zrakový přehled o situaci.
- Využití terénu, volbou terénu vyloučit nebo ztížit akce schopnost útoku, např. vliv kluzkosti povrchu, stísněnost prostor apod.
- Taktické prvky pro vyloučení útoku celé skupiny - blokování v terénu
  - útok na křídlo skupiny,
  - odpoutání a postupná likvidace nejbližšího útočníka ,
  - prorážení z obklopení,
  - využití rukojmí.

Dle mého názoru tvoří taktické prvky takové jednání, které posiluje vlastní záměr taktického postupu boje s ohledem na vlastní připravenost ve chvíli útoku a místa (okolí, terén) boje.

### 3.3 Technické prvky

Jedná se o aplikaci úpolové činnosti, která vyřazuje útočníka z boje, a to minimálně na dobu trvání sebeobraně situace. Obecně lze mezi technické prvky zařadit :

- údery ( beze zbraně, se zbraní)
- kopy
- porazy
- páčení
- škrčení
- tlaky na citlivá místa .

Pro volbu konkrétního technického prvku je třeba brát v úvahu hledisko dosahu, účinnosti, obtížnosti, doby potřebné pro nácvik.

### 3.4 Psychické prostředky

#### 3.4.1 Vlastní jednání obránce

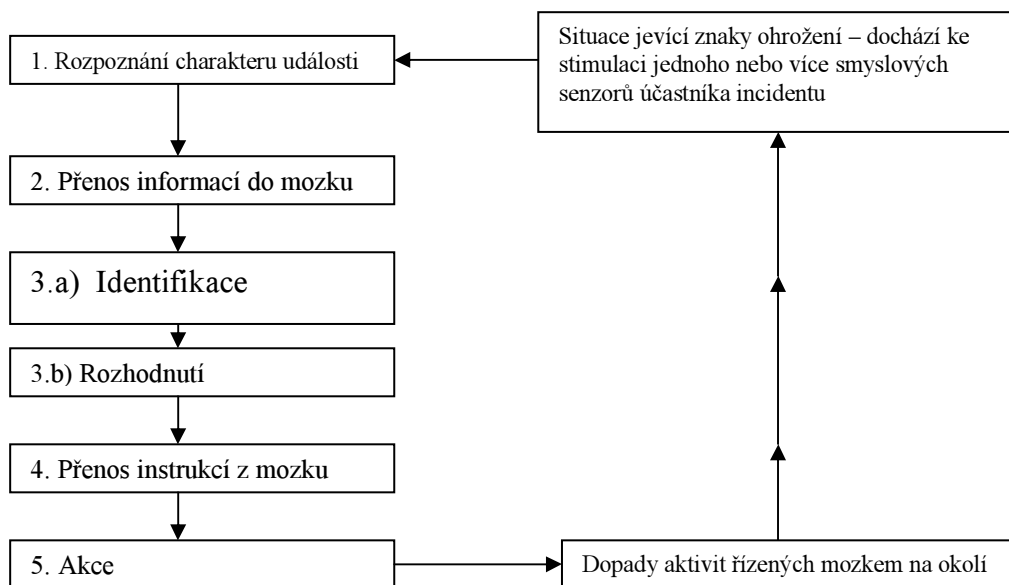
##### I. Rozpoznání nebezpečí, vnitřní reakce organismu na stav ohrožení

Potom co svými smysly zaregistrujeme, že se nacházíme v situaci v níž nám hrozí nebezpečí, proběhne v nás dlouhý řetěz reakcí a vystřídáme dlouhý sled stadií postupných příprav k akci. Prvotní podmínkou ke spuštění takových reakcí

produkcí bezchybné jednání, je správné uvědomění si všech rizik a nebezpečí jimž čelíme. Při správné definici stupně a okolností ohrožení máme vysokou šanci zvolit nejvhodnější jednání a uskutečnit je. Dále je uvedeno schéma toku reakcí a jejich stadií člověka jenž se stal účastníkem krizové situace .

- 1) Rozpoznání charakteru události prostřednictvím smyslů; stane se, že násilnou scénu sledujete zrakem a vidíte, jak do někoho kopají a bijí ho pěstmi, jindy slyšíte hluk rvačky, nářek a varovné volání, opět jindy pocítíte jak vás někdo popadl za rameno či šaty atd.

- 2) Přenos informací do mozku nervy periferního vedení; vaše oči něco spatří a odešlou záznam informace vašemu mozku; nervové receptory vaší pokožky zaregistrují dotek a rovněž o něm podají zprávu doplněnou o některé charakteristiky příslušnému centru v mozku.



obr. Č.2 Reakce organismu na stav ohrožení

3a) Identifikace. Zpracování a vyhodnocení dat přišlých po periferních nervech od smyslových senzorů. Na podkladě zkušeností, znalostí a emotivního naladění charakterizuje zaangażovaná část mozku incident jako ohrožení svého nositele a vyše příslušným mozkovým centřum a odpovědným okruhům CNS varovné signály.

3b) Rozhodnutí. Zpravená mozková centra a zapojené okruhy CNS zpracují došlé signály a spolu vykalkulují míru nebezpečí hrozícího jejich nositeli a rozhodnou o jeho příštím jednání.

4) Přenos instrukcí z mozku ve tvaru elektrochemických signálů nervovým systémem nejružnějším skupinám svalů a jiných orgánů.

5) Akce. Svaly ve správném načasování a synchronizaci kontrahují a v rámci aktivity nařízené mozkiem konají jim přiřčenou práci. Srdce a tepny jim dodávají velké množství krve, o kterou naopak ochudily orgány nepodílející se na záchraně jejich nositele atd.

( SDE-OR, YANILLOV 2003)

## II. Zvažování rizika

Zvažování rizika patří do oblasti taktického myšlení každého účastníka boje. Při řešení této otázky dochází většinou ke dvěma extrémům, na jedné straně obavy riskovat a na straně druhé riskovat neúměrně.

## III. Anticipační forma myšlení

Tato forma myšlení znamená myšlení vždy o krok dopředu. V boji je třeba anticipovat především účelnost zamýšlené akce, tedy co jí chceme dosáhnout. Prakticky to znamená předem si promyslet, jak asi bude protivník reagovat na určitý technický prvek a této reakce následně využít pro úspěšné dokončení akce vlastní.

## IV. Udržení psychické stability

Psychická stabilita a labilita výrazně ovlivňují kvalitu a úroveň uvažování. Psychická labilita je pro vedení boje nežádoucím stavem. Nutí člověka do rigidního (strohého) jednání a schopnost jednat podle daného taktického plánu může být až nulová. Zachovat si psychickou stabilitu je značně složité, zvláště v případech, kdy se dostávají stavy jako strach nebo stres. Strach jako prožitek určitého podnětu signalizujícího nebezpečí, je projevem normálně fungujícího lidského organismu a mělo by být snahou tuto psychickou bariéru cílevědomě překonávat. Otázka psychické stability souvisí se sebevýchovou k vysokým morálně volným vlastnostem. Zde se využívá praxe psychologů z úseků bezpečnosti a očekává se že stanoví jasná pravidla bezpečného chování v různých typech nebezpečných situací. Toho lze využít zejména u potenciálně

ohrožených pracovníků (např. zaměstnanci pošt, bank apod.) pro jejich trénink na možné setkání s vysoce riskantní situací.

### 3.4.2 Ovlivnění jednání útočníka

Mělo by se jednat o takovou činnost, kdy obránce působí na útočníkův psychický stav a vyvolá u něho jednání výhodné pro úspěšnost vlastní akce.

**I.** Odvedení pozornosti a dezorientace protivníka, lze dosáhnout především předstíráním jiné činnosti, než která bude následovat. Jinými slovy je třeba zahajovat boj přípravným klamáním protivníka.

#### **II.** Vnucení vlastního pojetí boje

Boj a jeho úspěšnost je vázána taktickými plány, s nimiž do něj vstupují oba účastníci. Každý z nich se snaží o prosazení své taktiky a negování taktiky protivníka. Jde o to, nedat se strhnout pojetím boje soupeře, ale naopak získat iniciativu. Tento postup je důležitý zejména pro první okamžiky boje, např. rychlejší volba zbraně. Co je třeba soupeři vnutit je závislé na konkrétní situaci.

#### **III.** Příprava momentu překvapení

Účinnost akce v boji je zvyšována, není-li soupeř na tuto akci připraven. Obecně lze říci, že jde o provedení něčeho s čím soupeř rozhodně nepočítá, co má pro soupeře velmi nízkou pravděpodobnost. Překvapení je tím větší čím méně je akce očekávána.

Z předchozího textu vyvstává možná otázka, která ze složek prostředků k řešení sebeobraně situace má větší význam. Osobně znám případy, kdy jedinec, který byl dobrým bojovníkem na žíněnce nedokázal čelit v reálné situaci útoku, protože ji nezvládl po stránce psychické; a naopak jedinec, který se nevyznačoval přílišnými technickými dovednostmi, dokázal v krizové situaci jednat tak, že nedošel žádné újmy. Proto bych si dovolil tvrdit, že většinový podíl, teoretického procentuálního zhodnocení šance na vítězství, mají prostředky rázu psychického 55%, dále rázu taktického 35% a nejméně prostředky technické 20%. Tím bych ovšem nechtěl technickou stránku odsouvat stranou, neboť právě ona je opěrným bodem odpovědi na možný fyzický útok, ale chtěl bych jen přednést názor možného zaměření výcviku na stránku psychologie jednání a hlubšího využití taktiky, zejména v profesní sebeobraně.



## 4. Technická příprava

Technická příprava by se měla zabývat rozvojem, zdokonalením a upevněním technických prvků (úpolových dovedností) u cvičenců. Měla by brát v úvahu jednoduchost, malý počet dovedností, standardnost provedení a charakter podmínek bojových situací s ohledem na cílovou skupinu.

Části technické přípravy :

- 1) Nácvik pádů
- 2) Nácvik základních technik
- 3) Sebeobrané situace bez trvalého kontaktu
- 4) Sebeobrané situace s trvalým kontaktem
- 5) Techniky donucovací

### 4.1) Nácvik pádů

Pády lze rozdělit na - a) pády vpřed ( se vztykem a bez vztyku)  
b) pády vzad ( se vztykem a bez vztyku)  
c) pády stranou

Technika pádů má značný význam pro rozvoj obratnosti. Podílí se na rozvoji koordinace v prostoru především změnami polohy těla. Z hlediska taktiky mají zvláštní význam pády úmyslné, jež mohou tvořit součást některých porazů. Dokonalé zvládnutí pádů se podílí na koncentraci cvičenců při výcviku, kdy odpadají obavy důsledků vlastního pádu a eliminuje se možnost zranění.

### 4.2) Nácvik základních technik

Pro účely sebeobrany by prvky bojových umění měly být jednoduché, klást důraz na absolutní odvalu, agresi a rychlé rozhodování v akci. Důležitou okolností je správné rozhodování pod

tlakem za každé úrovně hrozby, kdy se zdůrazňuje instinktivní rozhodování a jednání. Skutečné techniky musí být přibližné a účinné i v situaci, kdy útočník není v pozici, kde by jsme ho potřebovali mít nebo obránce není v tom správném postoji, případně mine místo, které chtěl zasáhnout.

Základní techniky lze dělit z hlediska nácviku na

- kopy
- údery, seky
- páky
- porazy, přehozy
- škrčení
- tlaky na citlivá místa

Z hlediska použití taktického postupu v je možné vyčlenit tři skupiny použití v nichž se budou v nácviku aplikovat základní techniky :

1) Útok - je tvořen jednoduchými útočnými technikami jako je např. kop, úder, sek a v podstatě tvoří úvodní část nácviku.

2) Protiútok - je nejčastější taktickou aplikací útočné techniky. Důvodem je rozličné načasování protiútoků vzhledem na počáteční okamžik útoku. Z toho vyplývá aplikační dělení akcí podle načasování

- a) Obrana – protiútok
- b) Současné krytí s protiútokem
- c) Vpadnutí technikou do počáteční fáze útoku útočnou technikou

3) Obrana - jedná se o reakci na konkrétní útok, jejímž výsledkem je odklonění, vychýlení či zablokování útočné akce.

Nácvik základních technik se musí řídit metodikou a principy z oblasti úpolového sportu či bojového umění, pod nějž daný technický prvek spadá ( využití vzdáleností, pohybů, načasování

atd.). To vyžaduje praktickou znalost problematiky z těchto disciplín u instruktora, aby byl nejen teoreticky, ale i názorně schopen aplikovat a předvést danou techniku.

Praktický nácvik a výběr technik by se měl vyznačovat

1. Jednoduchostí : techniky jsou složené z co nejjednodušších pohybových vzorců, sledujících přirozené pohyby člověka. Pouze po důkladném osvojení a zvnitřnění přiřadujeme složitější příbuzné pohyby. Konstrukce techniky musí být zjednodušená.
2. Účelností : každý z vykonaných pohybů sleduje nějaký přímý účel. Vynechávají se teda různé přechody a mezivychýlení.
3. Nenánoročností : techniky nejsou založené jen na fyzické převaze síly a rychlosti (a kondičních pohybových schopností). Jsou ekonomické, efektivní a nevyžadují nadprůměrnou koordinaci a flexibilitu.
4. Univerzálností : jednotlivé techniky jsou použitelné pro víceleté skupiny útoků. Pohybový umožňuje aktuální změnu technik, které jsou zvolené tak, aby se mohli mezi sebou jednoduchým způsobem intuitivně kombinovat.
5. Kontrolovatelností : Každý z použitých prvků techniky musí být dostatečně kontrolovatelný ve smyslu právní instituce nutné obrany. Využívá se tu skutečnosti, že v jistém souboru technik můžeme bezpečně a rychle aplikovat techniku s různou intenzitou. To především znamená omezit a jen výjimečně používat údery na zranitelnější místa ( oči, uši, pohlavní orgány, atd.), a nebezpečné hody, teda technické prostředky hrozící trvalými následky, či smrtí útočníka. ( Reguli 2004)

Volba technik ze strany instruktora podle mého názoru měla být taková , aby tyto techniky vycházely pokud možno z praktického ověření a byla zaručena jejich maximální funkčnost. Tím míním to, že pokud instruktor vyučuje pouze techniky na základě technického modelu pro daný systém bojového umění a sám si neověří praktickou funkčnost, alespoň tím že přizpůsobí cvičný útok co nejvíce realitě, postrádá tento výcvik praktický význam.

## 5. Modelové situace

Podle výše uvedené teorie vývoje bojové situace lze modelové situace z hlediska postavení a kontaktu obou účastníků dělit na situace bez trvalého kontaktu a situace s trvalým kontaktem. Každá z těchto variant je z pohledu obránce specifická a vyžaduje svůj přístup především v taktice a následně k tomu volbě technických prvků.

### 5.1) Situace bez trvalého kontaktu

Jsou situace, které má obránce pod kontrolou a z hlediska teorie vývoje bojové situace se nedopustil taktické chyby, a obranná akce končí jeho úspěchem. Tyto situace by se měli v řešení řídit níže uvedenými taktickými zásadami.

#### 5.1.1 Taktika boje

##### I. Obecné taktické zásady

- Snažit se převést sebeobrannou situaci na konfliktní a postupně k smíru a rozchodu
- Předpokládáme-li vznik obranné situace je třeba se připravit např.
  - zvýšit pozornost
  - udržet kolem sebe dostatečný prostor (získání časové rezervy k tomu, aby útočník nemohl zahájit boj jako přepad)
  - připravit si zbraň nebo pomocný prostředek k použití technického nebo taktického prvku
- Pokud sebeobranná situace vznikla nebo bezprostředně hrozí zaujmeme postoj na výpadové vzdálenosti, pokud možno s využitím terénu
- aby byla obranná situace v mezích právních norem, řešíme situaci jako boj s tím, že čekáme na zahájení útoku a řídíme se podle taktických zásad pro příslušný způsob boje

- pokud útok bezprostředně hrozí volíme k zahájení boje situační přepad, např. boj se skupinou, ozbrojený útočník apod.
- při volbě taktického prvku provedeme výběr podle výhodnosti, a to
  - použití výhodnější zbraně, prostředku nebo prvku
  - blokování zrakových vjemů
  - odvedení pozornosti
- při volbě technického prvku je rozhodující jeho dosah, výběr probíhá v tomto sledu zbraň, kop, úder, chvat.

## II. Taktické zásady pro vyloučení přepadu ze strany útočníka

Na málo frekventovaných místech, v noci nebo když předpokládáme možnost vzniku sebeobraně situace, je třeba uplatňovat tyto zásady

- Nepohybovat se těsně kolem různých výklenků, vrat, dveří, kolem průjezdů, rohů budov, sloupů apod.
- Nechodit těsně kolem nízkých zdí, otevřených oken v přízemí a pod stromy odkud by mohl útočník seskočit;
- V noci se vyhneme členitým místům s temnými stíny, případně si tato místa nejdříve prosvítíme baterkou
- Při vstupu ze světla do tmy je třeba počítat s určitou časovou adaptací zraku na tmu a stejně tak ze tmy do prudkého světla
- Při jednání s „útočníkem“ dodržujeme pokud možno vzájemnou vzdálenost nad mezí zásahu

## III. Zrušení útočné akce

K tomu, abychom mohli již rozvinutému útoku bránit, musíme včas rozpoznat způsob útoku, jeho směr a rytmus. Musíme umět tento útok zastavit a musíme znát a najít možnost vhodné obrany. (Náchodský, 1984)

### 5.1.2) Techniky obran v situacích bez trvalého kontaktu

lze rozdělit na :

- 1) Obrana proti neozbrojenému útočnickovi, obrana proti - úderu
  - kopu
  - obrana s využitím pomocného prostředku
  - obrana proti postupujícímu útočnickovi
- 2) Obrana proti útočnickovi ozbrojenému
  - krátkou bodnou zbraní
  - sečnou zbraní
  - střelnou zbraní
- 3) Obrana jednotlivce proti skupině

### 5.2) Situace s trvalým kontaktem

Pokud se obránce dopustí taktické chyby nebo včas nerozpozná útok je buď z boje vyřazen, nebo dojde k trvalému kontaktu. I v těchto situacích lze provádět účinnou obranu, ale je třeba si uvědomit že jde o řešení po taktické chybě. V praxi by se neměl obránce do podobných situací dostat. Tyto situace lze rozdělit na :

- 1) Obrana proti úchopu za
  - a) oděv
  - b) paži
  - c) vlasy
- 2) Obrana proti obejmutí
  - a) ze předu
  - b) ze zadu
- 3) Obrana proti škrcení
  - a) ze předu
  - b) ze zadu
- 4) Mimopostojový boj, je situace kdy jeden nebo oba protivníci nestojí na nohou, ale dotýkají se země i rukama, nebo leží, klečí sedí apod. (Náchodský 1984)

### 5.3 Techniky donucovací

Zde se jedná o praktické využití pák na části těla, aby bylo dosaženo konkrétního účelu, jedná se zejména o

- Zrušení pasivního odporu
- Vedení a odvádění
- Poutání
- Blokování v kombinaci s prohledáváním a odzbrojením

Tyto technické prvky jsou převážně vázány s výkonem profesní činnosti police, armády a soukromých bezpečnostních složek.

## **Závěr**

V konečném důsledku cíle mé práce byla snaha objektivizovat problematiku sebeobrany, jako teorii jejíž přehled poskytne přiblížení v orientaci této problematiky, zvláště pak v přípravě výcviku pro současné spektrum cílových skupin, kterými jsou jak profesní činnosti ozbrojených složek, tak i široká veřejnost působící mnohdy v zaměstnání i soukromí na rizikových místech.

Základním předpokladem v orientaci problematiky sebeobrany považuji znalost právních norem a jejich chápání, jež dovoluje účastníkům výcviku vytvoření morálních mezí v konečném důsledku bojových aplikací. Dále považuji za nutné mít představu obecného modelu bojové situace, tedy opravdového pojetí boje, z hlediska jeho vývoje, což poskytuje teoretický základ pro odvozování a tvorbu taktiky, jako odrazu zpětné vazby z praktických zkušeností. Odtud se odráží i technická stránka v přípravě výcviku. Ta by měla splňovat schopnost využití základních principů výuky technik, jak po stránce didaktické správnosti, tak aplikační funkčnosti. To znamená, že ke zvládnutí techniky je potřeba správného vedení ze strany instruktora, což ovšem nezaručuje funkční efekt při jejím použití v daných situacích. Zde už se velkou měrou podílejí zkušenosti a znalosti z oblastí přímo či nepřímo souvisejícími s problematikou sebeobrany, jako je např. vedení tělesné přípravy, pedagogiky, psychologie, prevence kriminality atd. Proto složení jednotlivých částí technické přípravy by měly vycházet z obecných pravidel, neboť zde se bude nacházet rozdíl v interpretaci aplikací úpolových aktivit, vždy více ovlivněných určitým systémem bojového umění či sportu, které ovládá konkrétní instruktor.



## RESUMÉ

Snahou této práce bylo shrnout teoretické poznatky, které se větší měrou zabývají rozborem sebeobrany z těchto hledisek : práva a jeho vztahu k sebeobraně, jako znalostního předpokladu v orientaci možných právních důsledků a postihů při nevhodně řešené koncepci sebeobranných zákroků. Dále teoretický základ taktiky boje vycházející z jeho rozboru a následného řešení a v poslední řadě popis technické přípravy, která nemá tvořit přesný didaktický postup, nýbrž jen uceleně vyčlenit varianty použitelné jako model pro aplikaci konkrétního systému ve výcviku sebeobrany.

Purpose of this study was to collect information from available sources which engage analysis of selfdefense from this point of view: law and its respect to selfdefense, as knowledge of assumption in orientation of possible lawful consequence and affect with unsuitable concept of selfdefense actions. And on theoretical foundation of fight tactic, which is coming from analysis and its outcome results in the last description of technical preparation which it shouldn't create exact instructive procedure, but just comprehensive selected variants of concrete fighting system of selfdefense training.

**Seznam použité literatury:**

INTERNETOVÉ STRÁNKY SEBEOBRANA V PARAGRAFECH.  
<http://www.airsoft-portal.cz/portal/modules.php?name=News&file=article&sid=21>  
 (2005-12-8)

SEBEOBRANA A PRÁVO  
<http://www.nutnaobrana.cz/pravo.php> (2005-12-8)

NÁCHODSKÝ, Z. *Speciální obrana a útok*. Praha Interní tisk MV, 1979. 82 s.

NÁCHODSKÝ, Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*. Praha FUTURA, 1992. 358 s.

NÁCHODSKÝ, Z. *Racionální obrana a útok ve služební činnosti příslušníků SNB*. Praha Naše vojsko, 1984. 78 s.

NOVÁK, J., SKOUPÝ, O., ŠPIČKA, I. *Sebeobrana a zákon*. 2 vyd. Praha : KLAVIS, 1991. 78 s.

NOVÁK, J., ŠPIČKA, I. *Člověk rozumu v sebeobraně a sebeochraně*. Praha TRS, 1991. 55 s. ISBN 80-85317-02-8

NUSSBERGER, J. *Budeme se bránit*. Praha Sdružení MAC s.r.o., 1995. 113 s. ISBN 80-901839-6-4

RATTI, O., WESTBROOK, A., *Tajemství samurajů, přehledný výklad o bojových uměních feudálního Japonska* 3. vyd. Praha, FIGHTERS PUBLICATIONS, překlad z originálu *Secrets of the Samurai. A Survey of the Martial Arts of Feudal Japan*. Přeložil Ludvík Gabesam. 2005. 486 s. ISBN 80-903079-9-X

REGULI, Z. *Systematika úpolů*. Brno Fakulta sport. Studií MU, 2004.

SDE-OR (LICHTENFELD), I., YANILLOV, E. *KRAV MAGA: umění čelit ozbrojenému útočníkovi*. Praha Naše vojsko, 2003. 246 s. ISBN 80-206-0689-0

ŠPIČKA, I., NOVÁK, Z. *Kapitoly o sebeobraně*. 1 vyd. Praha Naše vojsko, 1971. 165 s. 28-053-71

32

*ÚZ- Trestní zákon*. Ostrava, Jiří Motloch-Sagit, 2005 MK ČR E 10981