

# OBSAH

<b>Předmluva</b> .....	15	
<b>Místo úvodu</b> .....	17	
<b>I. SEBEOBRANA A ZÁKON</b>		
<i>Okolnosti vylučující protiprávnost a jejich vymezení ve stávající právní úpravě</i> .....	23	
I.1. Nutná obrana (§ 13 trestního zákona) .....	24	
I.2. Krajiné nouze (§ 14 trestního zákona) .....	27	
I.3. Oprávněné použití zbraně (§ 15 trestního zákona) .....	28	
I.4. Vztah okolností vylučujících protiprávnost sebeobrany (služebních zákroků) .....	32	
I.5. Vybočení sebeobrany z mezí nutné obrany .....	32	
I.6. Vybočení sebeobrany z mezí krajiné nouze .....	34	
I.7. Polehčující okolnosti a exces v sebeobraně .....	34	
I.8. Sebeobrana a některé související trestné činy .....	34	
<b>II. HISTORIE NĚKTERÝCH BOJOVÝCH SYSTÉMŮ</b> .....		37
II.1. Hwarangdo („květina mužnosti“) .....	38	
II.1.1. Hwarangdo a jeho vztah k vedení střetného boje .....	41	
II.1.2. Dynamické techniky hwarangdo .....	42	
II.1.3. Teorie síly KI v bojovém umění hwarangdo .....	44	
II.2. Mu sa do („cesta korejského bojovníka“ – válečníka) .....	45	
II.3. Iaido, judo, karate, taekwon do, aikido, kendo, sumo, kung-fu, sambo, muay thai .....	48	
II.3.1. Iaido („cesta tasení meče“) .....	48	
II.3.2. Judo („jemná cesta“, „cesta a vítězství ustoupením“) .....	51	
II.3.3. Karate („prázdná ruka“) .....	52	
II.3.4. Taekwon do („cesta rukou a nohou“) .....	55	
II.3.5. Aikido („cesta jednoty energií“, „cesta harmonií“) .....	56	
II.3.6. Kendo („cesta meče“) .....	56	
II.3.7. Zápas kendo .....	57	
II.3.8. Sumo .....	59	
II.3.9. Kung-fu (chuan-fa) .....	60	
II.3.10. Sambo (samozaščitá bez oružija) .....	65	
II.3.11. Muay thai (thajský box) .....	66	

<b>III. SEBEOBRANA A PSYCHOLOGIE</b> . . . . .	68
III.1. Hlavní psychologické kategorie zásadně ovlivňující úspěšnost sebeobrany - stres, frustrace, emoce, strach, úzkost . . . . .	70
III.2. Slovník některých psychologických termínů a cizích slov použitých v kapitole III. . . . .	81
III.3. Osobnost a její vztah k zátěžovým situacím . . . . .	82
III.4. Střetný boj a úprava psychického stavu s ohledem na taktiku vedení boje . . . . .	85
III.4.1. Ovlivnění psychického stavu a jednání protivníka ve střetném boji . . . . .	85
III.4.1.1. Odvedení pozornosti protivníka a jeho dezorientace . . . . .	85
III.4.1.2. Vyprovokování protivníka k akci výhodné pro vlastní vedení střetného boje . . . . .	85
III.4.1.3. Vnucování vlastního pojetí boje soupeři . . . . .	86
III.4.1.4. Příprava momentu překvapení . . . . .	86
III.4.1.5. Soustavné ohrožování protivníka . . . . .	86
III.4.1.6. Působení na fyzický, psychický a morální stav protivníka . . . . .	87
III.4.2. Usměrnění vlastního jednání ve vedení střetného boje . . . . .	88
III.4.2.1. Vyhodnocení bojové situace a poznávání protivníka . . . . .	88
III.4.2.2. Zvažování rizika . . . . .	91
III.4.2.3. Anticipační forma myšlení . . . . .	91
III.4.2.4. Získávání výhod z těžkostí protivníka . . . . .	91
III.4.2.5. Maskování vlastních záměrů a akcí . . . . .	92
III.4.2.6. Převzetí iniciativy a zajištění variability vedení boje . . . . .	92
III.4.2.7. Udržení psychické stability . . . . .	93
III.4.3. Střetný boj a taktické postupy . . . . .	95
III.4.3.1. Obrana . . . . .	95
III.4.3.2. Útok v první intenci . . . . .	96
III.4.3.3. Útok ve druhé intenci – protiútok . . . . .	96
III.4.3.4. Předstírané útoky (finty) . . . . .	96
III.4.3.5. Lsti, pasti, výzvy . . . . .	97
III.4.3.6. Taktický plán vedení střetného boje a jeho stavba . . . . .	97
III.5. Osobní psychologicko - bezpečnostní minimum . . . . .	98
III.5.1. Kritické situace (zmírňování napětí, slovní komunikace, pozorování, zdržovací taktika, minimalizace škody) . . . . .	98
III.5.2. Sledování . . . . .	99
III.5.2.1. Specifika pěšího sledování . . . . .	100
III.5.2.2. Specifika sledování vozidlem . . . . .	100
III.5.2.3. Znesnadnění sledování . . . . .	101
III.5.3. Indikace útoku . . . . .	101
<b>IV. SEBEOBRANA, JEJÍ PODSTATA A SROVNÁNÍ S BOJOVÝMI SPORTY</b> . . . . .	103
IV.1. Taktická příprava a taktika vedení střetného boje . . . . .	104

IV.2. Zahájení boje	105
IV.3. Řešení sebeobrané situace za použití prvků psychologické přípravy, taktických zásad, prvků pohybu a taktických prvků	107
IV.4. Hmat, chvat, páčení, bolestivá uchopení, úder, kop – terminologie	110
IV.5. Bolest a citlivá místa na lidském těle	111
IV.6. Úderové plochy na lidském těle	113
IV.7. Rozdělení pák a úderů	113

## **V. TECHNICKÁ ČÁST** . . . . . 115

V.1. Techniky pádů - jednoho z prostředků úrazové zábrany	115
V.2. Základní nacvičované techniky	119
V.2.1. Prvky pohybu v sebeobrané situaci	119
V.2.1.1. Základní postoj	119
V.2.1.2. Odsun	120
V.2.1.3. Odkrok	120
V.2.1.4. Únik do sféry ztíženého zásahu	121
V.2.2. Využití příležitostného předmětu	122
V.2.2.1. Bod židlí - varianta I	122
V.2.2.2. Bod židlí - varianta II	123
V.2.3. Údery	123
V.2.3.1. Přímý úder pěstí (různostranný)	123
V.2.3.2. Přímý úder dlaní	124
V.2.3.3. Sek malíkovou hranou - varianta I	126
V.2.3.4. Sek malíkovou hranou - varianta II	127
V.2.3.5. Úder loktem	128
V.2.4. Kopy	129
V.2.4.1. Kop dopředu	130
V.2.4.2. Kop stranou – brzdný	131
V.2.5. Páčení	132
V.2.5.1. Páka na ruku (lámání zápěstí)	133
V.2.5.2. Páka na ruku (lámání zápěstí) nasazovaná zepředu	135
V.2.5.3. Páka na ruku (lámání zápěstí) nasazovaná ze strany	136
V.2.5.4. Páka na loket	141
V.2.5.5. Páka v ramenu	142
V.2.5.6. Páka na nohu	142
V.3. Sebeobrané situace bez trvalého kontaktu – Taktika vedení boje	143
V.3.1. Obecně taktické zásady	143
V.3.2. Taktické zásady pro vyloučení přepadu útočníkem	144
V.3.3. Zrušení útočné akce protivníka	145
V.4. Obranné techniky proti relativně méně nebezpečným způsobům napadení - proti neozbrojeným útočníkům	148
V.4.1. Taktické zásady pro vedení boje s neozbrojeným útočníkem	148
V.4.2. Obrana proti úderu rukou	148

V.4.3. Obrana proti obloukovému úderu protiúderem . . . . .	150
V.4.4. Obrana proti obloukovému úderu porazovou technikou . . . . .	152
V.4.5. Obrana proti kopu . . . . .	154
V.4.6. Obrana proti postupujícímu útočníkovi . . . . .	158
V.4.7. Obrana s využitím pomocného prostředku . . . . .	159
V.5. Obrana proti útočníkovi ozbrojenému krátkou bodnou zbraní . . . . .	160
V.5.1. Taktické zásady pro vedení boje s útočníkem ozbrojeným krátkou bodnou zbraní . . . . .	160
V.5.2. Obrana proti krátké bodné zbraní pomocí židle - varianta I . . . . .	161
V.5.3. Obrana proti krátké bodné zbraní pomocí židle - varianta II . . . . .	162
V.5.4. Obrana proti krátké bodné zbraní pomocí kopu a odsunu . . . . .	163
V.5.5. Obrana proti krátké bodné zbraní pomocí krytu (blokováním) a pákou . . . . .	165
V.6. Obrana proti útočníkovi ozbrojenému sečnou zbraní . . . . .	171
V.6.1. Taktické zásady pro vedení boje s útočníkem ozbrojeným sečnou zbraní . . . . .	171
V.6.2. Obrana proti holi . . . . .	172
V.7. Obrana proti ohrožování krátkou střelnou (palnou) zbraní . . . . .	174
V.7.1. Taktické zásady pro vedení boje s útočníkem ozbrojeným krátkou střelnou (palnou) zbraní . . . . .	175
V.7.2. Obrana proti ohrožování krátkou střelnou (palnou) zbraní zepředu – proti připravovanému útoku (tasení zbraně) . . . . .	175
V.7.3. Obrana proti ohrožování krátkou střelnou (palnou) zbraní zepředu – proti bezprostřednímu ohrožení (namířené zbraní) . . . . .	177
V.7.4. Obrana proti ohrožování krátkou střelnou (palnou) zbraní zezadu . . . . .	179
V.7.5. Obrana proti vedení pod namířenou zbraní zezadu porazem . . . . .	180
V.7.6. Obrana proti vedení pod namířenou zbraní zezadu pákou v rameně v kombinaci s rdoušením . . . . .	182
V.8. Boj jednotlivce proti skupině útočníků . . . . .	183
V.8.1. Taktické zásady pro vedení boje jednotlivce proti skupině útočníků . . . . .	183
V.8.2. Úhel ohrožení . . . . .	184
V.8.3. Útok na křídlo skupiny . . . . .	185
V.8.4. Odpoutání a vyřazení předsunutého útočníka . . . . .	186
V.8.5. Prorážení z obklopení . . . . .	186
V.9. Sebeobránné situace s trvalým kontaktem . . . . .	187
V.9.1. Úchop za oděv . . . . .	187
V.9.1.1. Obrana při úchopu za oděv jednou rukou . . . . .	187
V.9.1.2. Úchop za oděv oběma rukama . . . . .	188
V.9.1.3. Obrana proti úchopu za oděv oběma rukama kombinací pák a s odvedením útočníka - varianta I . . . . .	188
V.9.1.4. Obrana proti úchopu za oděv oběma rukama pákou a blokováním útočníka v poutací poloze - varianta II . . . . .	190

V.9.1.5. Obrana proti úchopu za oděv (prsa) pákou na prsty	193
V.9.1.6. Obrana proti strkání	193
V.9.1.7. Obrana proti úchopu za oděv kombinací úderu (kopu) a zkrucováním ramenního kloubu s donucením k následování (k odvedení)	195
V.9.2. Uchopení za paži	195
V.9.3. Uchopení za vlasy	197
V.9.3.1. Úchop za vlasy - varianta I	197
V.9.3.2. Úchop za vlasy - varianta II	197
V.9.4. Obejmutí	198
V.9.4.1. Obejmutí zepředu pod pažemi	198
V.9.4.2. Obejmutí zepředu přes paže	199
V.9.4.3. Obejmutí zezadu pod pažemi	201
V.9.4.4. Obejmutí zezadu přes paže - varianta I	201
V.9.4.5. Obejmutí zezadu přes paže - varianta II	201
V.9.4.6. Obejmutí ze strany	202
V.9.5. Rdoušení	202
V.9.5.1. Obrana proti rdoušení zepředu	202
V.9.5.2. Obrana proti rdoušení zezadu	202
V.9.5.3. Obrana proti rdoušení zezadu prováděnému bicepsovým shybem	204
V.9.5.4. Obrana proti rdoušení zezadu nasazením páky na šiji	205
V.10. Mimopostojový boj	206
V.11. Situační přepad	208
V.11.1. Taktické zásady	208
V.11.2. Taktické zásady pro vedení situačního přepadu	208
V.11.3. Situační přepad s vyřazením protivníka z boje	208
V.11.3.1. Vyřazení protivníka z boje kopem - varianta I	208
V.11.3.2. Vyřazení protivníka z boje kopem - varianta II	209
V.11.3.3. Přímý úder dlaní nebo pěstí	211
V.11.4. Situační přepad s blokováním útočníka	211

## **I. PROFESNÍ SEBEOBRANA A SLUŽEBNÍ ZÁKROKY**

<b>Donucovací techniky)</b>	213
VI.1. Zárok proti pasivnímu odporu	213
VI.1.1. Zrušení pasivního odporu sedící osoby	214
VI.1.2. Zrušení pasivního odporu ležící osoby	216
VI.1.3. Zrušení pasivního odporu osoby sedící na židli	216
VI.2. Donucení k opuštění vozidla (např. podnapilého řidiče)	218
VI.2.1. Donucení k opuštění vozidla, není-li řidič připoután - varianta I	218
VI.2.2. Donucení k opuštění vozidla, není-li řidič připoután - varianta II	219
VI.2.3. Donucení k opuštění vozidla, je-li řidič připoután - varianta I	221

VI.2.4. Donucení k opuštění vozidla, je-li řidič připoután - varianta II . . .	222
VI.3. Blokování (znehynění) v kombinaci s prohledáním, odebráním zbraně a přiložením pout . . . . .	223
VI.3.1. Blokování vestoje s oporou . . . . .	224
VI.3.2. Blokování vestoje bez opory s přiložením pout . . . . .	224
VI.3.3. Blokování vleže - varianta I . . . . .	226
VI.3.4. Blokování vleže - varianta II . . . . .	226
VI.3.5. Blokování vleže - varianta III . . . . .	227
VI.3.6. Blokování vleže - varianta IV . . . . .	228
VI.4. Vyvedení a předvedení . . . . .	229
VI.4.1. Vывáděcí hmaty a chvaty - některé možné varianty . . . . .	230
VI.4.2. Vyvedení a předvedení za pomoci příležitostného předmětu . . . . .	238
VI.4.3. Vyvedení a předvedení za pomoci obušku s příčnou rukojetí . . . . .	239
VI.5. Vzájemné zabezpečování (ve dvojici, trojici apod.) . . . . .	240

## **VII. VYCHÁZKOVÁ HŮL - ORTOPEDICKÁ POMŮCKA A JEJÍ VYUŽITÍ V SEBEOBRANĚ . . . . .**

243

## **VIII. NĚKTERÉ ZÁKEŘNÉ RUČNÍ ZBRANĚ . . . . .**

254

VIII.1. Vznik, vývoj a stručná charakteristika zákeřných ručních zbraní . . . . .	254
VIII.2. Typy některých zákeřných ručních zbraní . . . . .	256
VIII.3. Způsoby obrany proti zákeřným ručním zbraním obecně . . . . .	261

## **IX. ŽENA, SEBEOBRANA A PRÁVNÍ VZTAHY . . . . .**

265

IX.1. Analýza 50 případů napadení za účelem znásilnění . . . . .	265
IX.1.1. Podle soudní praxe . . . . .	265
IX.1.2. Podle anonymní dotazníkové metodiky . . . . .	270
IX.1.3. Celkové zhodnocení . . . . .	274
IX.1.3.1. Údaje o útočnickovi . . . . .	274
IX.1.3.2. K údajům o přepadených ženách . . . . .	275
IX.1.3.3. Údaje o přepadení . . . . .	276
IX.1.3.4. Vztah mezi napadenou ženou a útočником . . . . .	278
IX.1.3.5. Technika provedení útoku . . . . .	279
IX.1.3.6. Reakce žen při přepadení . . . . .	281
IX.1.3.7. Způsob obrany ženy . . . . .	282
IX.1.3.8. Úspěšnost obrany ženy . . . . .	283
IX.1.3.9. Vyřešení sebeobrané situace . . . . .	283
IX.1.3.10. Následky přepadení . . . . .	284
IX.2. Žena, sebeobrana a právní vztahy . . . . .	284
IX.3. Reakce napadených žen (i ostatních) a pomoc . . . . .	288
IX.4. Modely výcviku sebeobrany ženy v trvání pěti a deseti výcvikových jednotek . . . . .	290
IX.4.1. Model výcviku sebeobrany ženy v pěti lekcích . . . . .	290
IX.4.2. Model výcviku sebeobrany ženy v deseti lekcích . . . . .	305

<b>X. NĚKTERÉ MOŽNOSTI UPLATNĚNÍ SEBEOBRANY DĚTÍ A MLÁDEŽE NIŽŠÍHO VĚKU</b> .....	311
X.1. Příprava na možná napadení .....	311
X.2. Prevence hrou a rozpoznáním falešné legendy .....	312
X.3. Jednoduché techniky proti blokování útočníkem .....	322
<b>XI. SEBEOBRANA SENIORŮ</b> .....	323
XI.1. Prevence směřující k vyloučení napadení seniorů .....	323
XI.2. Některé rizikové faktory, které mohou provokovat nebezpečí .....	326
XI.3. Reálné možnosti obrany za použití příležitostných předmětů a únikových prostředků .....	327
<b>XII. NĚKTERÁ PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ PRO ZABEZPEČENÍ OBJEKTŮ PŘI JEJICH OPUŠTĚNÍ (odjezdu na služební cestu, dovolenou apod.)</b> .....	329
<b>XIII. OPATŘENÍ PROTI EXPLOZÍM VE VOZIDLECH A V MÍSTNOSTECH</b> .....	331
<b>Závěr</b> .....	335
<b>Seznam použité a doporučené literatury</b> .....	336