

Využití bojového systému Allkampf-Jitsu v průmyslu komerční bezpečnosti

Patrik Foltýn

Bakalářská práce
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta aplikované informatiky

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta aplikované informatiky
akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Patrik Foltýn**
Osobní číslo: **A13011**
Studijní program: **B3902 Inženýrská informatika**
Studijní obor: **Bezpečnostní technologie, systémy a management**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Využití bojového systému Allkampf-jitsu v průmyslu komerční bezpečnosti**

Téma anglicky: **The Application of the Allkampf-jitsu Combat System in the Commercial Security Industry**

Zásady pro vypracování:

1. Seznamte se s Allkampf-jitsu v České republice z hlediska jeho umístění a rozšíření.
2. Specifikujte principy techniky Allkampf-jitsu, včetně privilegované techniky a zdůvodněte jeho zařazení od bojového systému.
3. Porovnejte Allkampf-jitsu s bojovým systémem Krav Maga a Systema z hlediska předností a nedostatků.
4. Analyzujte nejčastější způsoby napadení pracovníků průmyslu komerční bezpečnosti. Navrhněte řešení tohoto napadení pomocí Allkampf-jitsu a zdůvodněte přednosti tohoto řešení.
5. Zpracujte základní kurz výcviku profesní obrany pro pracovníky průmyslu komerční bezpečnosti na základě Allkampf-jitsu.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

1. CRAWFORD, Steve. Smrtící bojová umění. České vyd. 1. Praha: Cesty, 2001. ISBN 978-807-1814-962.
2. EBERLE, Helmut, Günter FEUTLINSKE a Melanie FEUTLINSKE. Allkampf – Jitsu: Die vielseitige Selbstverteidigung. Weinmann, 2004. ISBN 9783878920762.
3. KAMENÍK, Jiří a František BRABEC. Komerční bezpečnost: soukromá bezpečnostní činnost detektivních kanceláří a bezpečnostních agentur. Vyd. 1. Praha: ASPI, 2007, 338 s. ISBN 978-80-7357-309-6.
4. KYNCL, Jaromír. Bezpečnost objektu ve světle moderních technologií. Vydání první. Praha: Komora podniků komerční bezpečnosti České republiky, 2014, 390 stran. ISBN 978-80-260-7115-0.
5. LINDH, Christopher. Allkampf-Jitsu: Grundlagen und Techniken. Aachen (Německo): Meyer & Meyer Sport, 2013. ISBN 978-3-89899-796-6
6. LUKÁŠ, Luděk. Bezpečnostní technologie, systémy a management I: Teorie a praxe ochrany majetku a fyzické bezpečnosti. 1. Zlín: VeRBuM, 2011, s. 247 – 259. ISBN 978-80-87500-05-7.2.
7. LUKÁŠ, Luděk. Bezpečnostní technologie, systémy a management II: Teorie a praxe ochrany majetku a fyzické bezpečnosti. 1. Zlín: VeRBuM, 2012. ISBN 978-80-8750-019-4.
8. LUKÁŠ, Luděk. Bezpečnostní technologie, systémy a management IV: Teorie a praxe ochrany majetku a fyzické bezpečnosti. 1. Zlín: Radim Bačuvčík – VeRBuM, 2014, s. 227 – 237. ISBN 978-80-87500-57-6.3.

Vedoucí bakalářské práce:

Ing. Zdeněk Malánik

Ústav bezpečnostního inženýrství

Datum zadání bakalářské práce:

23. února 2016

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. května 2016

Ve Zlíně dne 16. února 2016

doc. Mgr. Milan Adámek, Ph.D.
děkan



Ing. Jan Valouch, Ph.D.
ředitel ústavu

ABSTRAKT

Cílem práce je seznámit studenty, širokou i odbornou veřejnost s bojovým systémem Allkampf-Jitsu, jeho historií, vývojem a rozšířením v České republice. Dále pak práce rozebírá základní principy technik, ze kterých je Allkampf-Jitsu sestaveno. Porovnává Allkampf-Jitsu s populárními bojovými systémy jako je Krav Maga a Systema. Analyzuje nejčastější způsoby napadení pracovníků v průmyslu komerční bezpečnosti a navrhuje vhodná řešení těchto situací pomocí Allkampf-Jitsu. Závěrem pak vytváří výcvikový kurz pro potřeby pracovníků v průmyslu komerční bezpečnosti.

Klíčová slova: Allkampf-Jitsu, bojový systém, bojové umění, profesní obrana, sebeobrana

ABSTRACT

The aim of work is to introduce to students, the general and professional public about the combat system Allkampf-Jitsu, its history, development and expansion in the Czech Republic. Furthermore, the thesis discusses the basic principles of techniques, from which Allkampf-Jitsu is assembled. Compares Allkampf-Jitsu with popular combat systems such as Krav Maga and Systema. It analyzes the most common ways of attacking the workers in the commercial security industry and proposes appropriate solutions to these situations by Allkampf-Jitsu. In conclusion then creates a training course for the needs of workers in the commercial security industry.

Keywords: Allkampf-Jitsu, combat system, martial art, professional defense, self defense

Poděkování, motto a čestné prohlášení, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická, nahraná do IS/STAG jsou totožné ve znění:

V první řadě bych chtěl poděkovat vedoucímu mojí bakalářské práce Ing. Zdeňku Maláníkovi DCv. za jeho rady a trpělivost. Dále pak členům AKJ Brno, jmenovitě Martinu Floriánovi a Jiřímu Foglovi, za to že mi umožnili vést tréninky začátečníků a aplikovat na ně tréninkový plán z praktické části mojí práce. Radkovi Zsemlemu za trpělivost a ochotu při pořizování fotografií technik. Poté bych chtěl poděkovat Ing. Martinu Matoušovi za poskytnutí materiálů o historii Allkampf-Jitsu v České republice. Nesmím také zapomenout na respondenty dotazníku, který tvoří jádro praktické části. Jako poslední si moje poděkování zaslouží moje rodina a přítelkyně za neutuchající podporu v těžkých chvílích, které mě poslední rok provázely.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 ALLKAMPF-JITSU	11
1.1 HISTORIE ALLKAMPF-JITSU V ČESKÉ REPUBLICE.....	14
1.2 ROZŠÍŘENÍ ALLKAMPF-JITSU V ČESKÉ REPUBLICE.....	16
1.2.1 Tiger Relax Club Chomutov	17
1.2.2 SKP České Budějovice	18
1.2.3 ŠBU AKJ Plzeň.....	18
2 TECHNIKY ALLKAMPF-JITSU	20
2.1 PRINCIPY TECHNIK	21
2.1.1 Principy technik AKJ vyplývající z Karate.....	21
2.1.2 Principy technik AKJ vyplývající z Aikida	21
2.1.3 Principy technik AKJ vyplývající z Judo.....	22
2.1.4 Principy technik AKJ vyplývající z Jiu Jitsu	23
2.2 PRIVILEGOVANÉ TECHNIKY	23
2.3 ZAŘAZENÍ.....	25
3 POROVNÁNÍ ALLKAMPF-JITSU S VYBRANÝMI BOJOVÝMI SYSTÉMY	26
3.1 KRAV MAGA	26
3.2 SYSTEMA.....	27
3.3 POROVNÁNÍ ALLKAMPF-JITSU S KRAV MAGA A SYSTEMOU.....	28
II PRAKTICKÁ ČÁST	30
4 NEJČASTĚJŠÍ ZPŮSOBY NAPADENÍ PRACOVNÍKŮ PKB	31
4.1 NEJČASTĚJŠÍ KONFLIKTNÍ SITUACE PRACOVNÍKŮ PKB	31
4.1.1 Statistické shrnutí výsledků průzkumu	31
4.2 NÁVRH ŘEŠENÍ KONFLIKTNÍCH SITUACÍ POMOCÍ ALLKAMPF-JITSU	44
4.2.1 Narušení osobního prostoru	44
4.2.2 Úchop na hrudi	45
4.2.3 Pokus o úchop kolem pasu.....	46
4.2.4 Zrcadlový úchop za ruku.....	47
4.2.5 Úchop oběma rukama za jednu.....	49
4.2.6 Škrčení zepředu	50
5 VÝCVIKOVÝ KURZ	52
5.1 TRÉNINKOVÁ SKUPINA	52
5.2 NÁPLŇ KURZU	52
5.3 TRÉNINKOVÝ PLÁN.....	52
ZÁVĚR	67
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	68
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	70
SEZNAM OBRÁZKŮ	71
SEZNAM TABULEK	73

SEZNAM PŘÍLOH.....	75
--------------------	----

ÚVOD

Bakalářská práce na využití systému Allkampf-Jitsu v průmyslu komerční bezpečnosti vznikla především proto, aby přispěla k rozšíření obzorů studentů, ale i laické a odborné veřejnosti. Vzhledem k tomu, že se jedná pro mnohé o neznámý a málo rozšířený systém, tak věřím, že se tento cíl podaří splnit. Navrhuji ve své práci řešení nejčastějších napadení pracovníků v průmyslu komerční bezpečnosti právě pomocí využití technik z Allkampf-Jitsu a věřím, že tyto jednoduché a logicky ucelené techniky mohou někoho oslovit.

Mojí hlavní motivací pro zpracování práce byl a je fakt, že studiem a cvičením Allkampf-Jitsu se zabývám už čtrnáct let. Během té doby jsem měl možnost projít rolemi cvičence i trenéra. Přesto si říkám, že čtrnáct let je velmi dlouhá doba. Zde vznikla myšlenka, zda-li je možné se základy efektivní sebeobrány naučit za mnohem kratší časový úsek v řádu několika měsíců. Nejedná se o myšlenku nikterak převratnou nicméně, jakýkoliv odborný výzkum chybí a tím se tato práce stává jedinečnou.

V dnešní době se bojové systémy těší neuvěřitelné popularitě. Je z velké části dáno médiu, které vykreslují současný svět jako velmi nebezpečné místo a částečně mají pravdu. Díky tomu existuje velké množství lidí, kteří se chtějí naučit základům sebeobrány. Jenže tady nastává zásadní problém. Většina stylů totiž o sobě tvrdí, že právě jejich techniky jsou ty nejúčinnější, což nemusí být tak úplně pravdou. Protože technika, která může perfektně fungovat mě u jiného fungovat nemusí. Navíc dnešní styly jsou tak neuvěřitelně propojené, že laik rozdíl poznat nemusí. Zastávám názor, že je jedno, kterému systému se člověk věnuje. Důležitý je fakt, že se dokáže ubránit útočníkovi.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ALLKAMPF-JITSU

Allkampf-Jitsu, dále jen AKJ, se nachází na pomezí mezi moderním bojovým uměním vzniklým na evropském kontinentu, které vychází z tradičních asijských bojových umění a sebeobranným systémem. Disponuje velmi širokou škálou asijských technik boje, jako jsou údery, kopy, úhyby těla, hody, porazy, páky, boj na zemi i ve stoje a to primárně za účelem ochrání zdraví, nebo majetku obránce. Zakladatelem stylu je mistr Jakob Beck (Obr. 1), v současnosti 10. Dan AKJ, rodák z Obrovace v bývalé Jugoslávii, dnešním Chorvatsku. Avšak styl sám o sobě vznikl v Německé spolkové republice. [6]



Obr. 1 – Jakob Beck, zakladatel Allkampf-Jitsu [14]

První škola AKJ byla založena v německém Jettingenu, dále se pak rozrůstala po celé Německé spolkové republice, ani to však nebyl konec expanze. Postupně se AKJ rozšířilo do Itálie, Rakouska, Maďarska, Jugoslávie, Řecka, Turecka, Velké Británie, Keni, Československa, nebo Dominikánské republiky. Ani skutečnost, že styl není starý ani padesát let, nebrání tomu, aby byl využíván v bezpečnostních složkách. Například bavorská policie jej využívá k výcviku svých členů už přes dvacet let a to tak, že každý z nich musí absolvovat minimálně 26 hodin výcviku ročně. Dalším příkladem, pak mohou být rakouské speciální jednotky armády, které se učí technikám AKJ pod vedením Norberta Pelzla (8. Dan). [27]

Jak název napovídá jedná se o styl, který se snaží pokrýt všechny aspekty boje. Japonským překladem je pak Zen Sen Jutsu, což značí určitou příslušnost ke stylům z nich AKJ vychází, zejména Jiu Jitsu. Tento japonský zápis můžeme vidět na obrázku číslo dva níže. Prvním znakem je Zen, což by mělo cvičenci znázorňovat všezahrnující prvky a principy z ostatních bojových umění a jejich přítomnost ve všech technikách. Druhým znakem je Sen, který znázorňuje zaměření stylu směrem k reálné sebeobraně a to, že cvičení je boj se sebou samým. Jutsu je posledním znakem, který ukazuje, že škola má blíže k praktickému využití technik, než-li k filozofickému pojetí bojových umění. [26]



Obr. 2 - Zen Sen Jutsu [29]

Aktuálně se v AKJ nachází zhruba 330 základních obranných technik, které jsou doplněny třemi kombinacemi a deseti kata skládající se z úderů, kopů, krytů i pádů. V těchto definovaných technikách najdeme obrany proti různým typům držení, škrcení, kopům i úderům, dále pak obranné techniky proti útočníkovi ozbrojenému tyčí, teleskopickým obuškem, baseballovou pálkou, nožem i pistolí. [1]

Systém má pevně stanovený zkušební řád, dle kterého obsahuje 10 žakovských stupňů, takzvaných kyu a dalších deset stupňů mistrovských, nebo-li danů. Pro získání vyššího technického stupně je nutné složit slavnostní zkoušku a splnit předepsané požadavky. Po úspěšném složení zkoušky je žák, nebo mistr oprávněn nosit barevný pás (obi), které mu právem náleží. Zároveň, jako doklad o složení zkoušky obdrží mezinárodně platný certifikát a zkouška je mu zaznamenána do jeho osobní záznamové knihy, takzvaného Budo-pasu. Barevné pásy mají sloužit k uvědomění si, kde se na cestě AKJ cvičenec nachází a jaké výzvy jsou ještě před ním. Navíc pro učitele jsou právě pásy

dobrým vodítkem ukazující technickou vyspělost žáka. Následující tabulka přehledně ukazuje stupně technické vyspělosti v AKJ od nejnižší úrovně. Nutno podotknout, že na vyšší technické stupně než je 7. Dan se zkoušky už neabsolvují a jejich udělení probíhá na základě zásluh vykonaných pro AKJ. [30]

Tab. 1 - Technické stupně v AKJ [30]

Technický stupeň	Barevné označení pásů (Obi)	Minimální čekací doba	Minimální věk
10. kyu	bílý	2 měsíce	není
9. kyu	žlutý	3 měsíce	není
8. kyu	oranžový	3 měsíce	není
7. kyu	oranžový se zeleným proužkem	3 měsíce	není
6. kyu	zelený	3 měsíce	není
5. kyu	zelený s modrým proužkem	3 měsíce	není
4. kyu	modrý	3 měsíce	není
3. kyu	modrý s hnědým proužkem	3 měsíce	není
2. kyu	hnědý	6 měsíců	není
1. kyu	hnědý s černým proužkem	6 měsíců	není
1. dan	černý s 1 zlatým proužkem	1 rok	16 let
2. dan	černý se 2 zlatými proužky	2 roky	18 let
3. dan	černý se 3 zlatými proužky	3 roky	21 let
4. dan	černý se 4 zlatými proužky	4 roky	25 let
5. dan	černý s 5 zlatými proužky	5 let	30 let
6. dan	červenobílý	6 let	36 let
7. dan	červenobílý	7 let	43 let

1.1 Historie Allkampf-Jitsu v České republice

AKJ sice vzniklo už roku 1968, ale díky politické situaci a Studené válce se dostalo přes naše hranice až v roce 1991. První kontakt však nastal už v roce 1989, kdy náhoda pomohla k setkání Jakoba Becka a Ing. Martina Matouše. Po tomto setkání následovala intenzivní soukromá výuka v Jettingenu, kde se každý druhý měsíc konaly intenzivní čtyřdenní semináře. Ing. Martin Matouš po složení zkoušek na 1. Dan dostal povolení založit vlastní školu. Tehdejší Československo se tak stalo desátou zemí na světě, kde probíhala výuka AKJ. Historicky první školou na našem území, zabývající se výukou AKJ, byla AEKA sport club Jirkov, později AEKA sport club Chomutov, dnes Tiger Relax Club Chomutov. Tu od počátku až do současnosti vede právě Ing. Martin Matouš, 6. Dan AKJ. Zpočátku ve škole probíhala i výuka karate, která však postupně ztrácela na významu a AKJ se stalo hlavním směrem, hlavně díky svojí univerzálnosti. Netrvalo dlouho na AKJ se rozšířilo do dalších měst. [13]

V roce 1992 se AKJ rozšířilo do Plzně, Českých Budějovic a Vejprtu. V témže roce, v chomutovské sportovní hale, proběhla první veřejná ukázka Allkampf-Jitsu v České republice. Akce se účastnilo na padesát držitelů mistrovských pásů z European Budo Centra pod vedením mistra Jakoba Becka. Tuto ukázkou navštívilo přes tisíc diváků. Vystoupení vzbudilo velký ohlas a AEKA se stala oficiální pobočkou European Budo Centra a prezidentem pro Českou republiku byl jmenován Ing. Martin Matouš. Toto jmenování znamenalo oprávnění k dalšímu šíření systému a udělení licence ke zkoušení všech žákovských technických stupňů. [13]



Obr. 3 – Znak Allkampf-Jitsu ČR [31]

V roce 1993 začínaly probíhat semináře, kde se připravovali budoucí trenéři nových škol. Po absolvování těchto seminářů vznikají ještě v tomto roce školy v Brandýse nad

Labem, Sušici, Ostravě, Strakonících a Písku. Rok 1994 znamenal založení druhé plzeňské školy AKJ, v Českých Budějovicích školu přebíral Ing. Martin Hermann a všeobecně probíhalo rozšiřování systému AKJ a technické zdokonalování trenérů. Na jaře roku 1995 probíhá první mezinárodní seminář AKJ v Chomutově. Nechyběl zde ani mistr Jakob Beck. Za nejvýznamnější událost je však považováno historicky první mistrovství Evropy, které se konalo v Německu. Bohužel došlo také k zániku prvních škol ve Vejprtech, Plzni a Ostravě. O rok později pak zanikla škola AKJ v Sušici. [13]

S rostoucím počtem škol vznikaly první semináře, kde se setkávají cvičenci z různých škol AKJ působících v České republice. Lze říci, že existují tři úrovně seminářů, které pod hlavičkou AKJ lze navštívit. Jedná se o regionální, národní a mezinárodní semináře. Regionální semináře slouží především menším školám, které zatím nemají trenéra na dostatečně vysoké technické úrovni. Naopak na národní seminář se sjíždějí zástupci většiny škol. Mezinárodní semináře jsou především určeny, pro mistrovské technické stupně, neboť účast na nich je podmínkou ke složení zkoušky technické vyspělosti. [13]

Přestože je AKJ především bojovým uměním a sebeobraným systémem, tak časem dalo vzniknout i závodům. Historicky první mistrovství České republiky se uskutečnilo v Chomutově v roce 1997. Pod hlavičkou AKJ probíhají každoročně dva hlavní závody. Tím prvním je květnové Mistrovství České republiky v klasických disciplínách vycházejících z bojového umění. Soutěží se ve třech disciplínách, kterými jsou randori, tameši-wari a kata. V listopadu pak, od roku 2002, probíhá Mistrovství ČR Fighting. Zde se soutěžící poměřují v light-kontaktním zápase, který se skládá z boje ve stoje, v úchopu a na zemi. [13]

Druhé mistrovství Evropy v AKJ se uskutečnilo v roce 1997 a Česká republika obsadila v pořadí zemí druhé místo, za Spolkovou republikou Německo. Naše výprava tak předčila i domácí Rakousko. V témže roce se pak konalo historicky první letní soustředění v Žihli na Rakovnicku, vznikla škola v slezském Krnově a škola z Brandýsu nad Labem se přesunula do Staré Boleslavi. Rok 1998 přinesl rozšíření do dalších tří měst, mezi kterými bylo Kladno, Most a Nové Hrady. Právě díky rostoucímu počtu škol bylo rozhodnuto o každoročním setkání vedoucích škol, které se tradičně koná v lednu. [13]

Významný mezník pak znamená rok 2000 a pořádání Mistrovství Evropy AKJ v Chomutově. Zde již byla česká výprava suverénně nejúspěšnější ze všech zúčastněných. V roce 2002 pak vznikají interní směrnice AKJ ČR a trenérský manuál, který má pomoci

začínajícím trenérům ke správnému vedení svých svěřenců. Vzhledem ke vzrůstající náročnosti organizace AKJ ČR bylo v roce 2004 vytvořeno Kolegium danů AKJ. Členy se stali Ing. Martin Matouš (6.dan), Ing. Pavel Hirsh (4.dan) a Ing. Martin Hemann (4.dan). V té době AKJ sdružovalo přes 400 žáků ve dvanácti školách. [13]

Rok 2007 se nesl ve znamení velkých změn ve zkušebním řádu. Byly přidány prvky randori a aplikací, které měli techniky přiblížit více k reálnému boji. K další velké změně došlo v roce 2010, kdy prošly všechny techniky v systému revizí a ty nevyhovující současným potřebám sebeobrany byly vyřazeny a nahrazeny novými. Poslední velké změny se datují k roku 2012, kdy došlo ke změně ideologie ve zkušebním řádu a techniky dostaly řadu podnětů směrem k reálné sebeobraně. Současně byl do Kolegia danů AKJ ČR přibrán Petr Gabriel (3.dan). V letošním roce ho pak následoval Ing. Pavel Mráz (3.dan). [13]

1.2 Rozšíření Allkampf-Jitsu v České republice

AKJ je v České republice poměrně málo rozšířený bojový systém. Jako hlavní důvod lze chápat nízké podvědomí, jak u široké veřejnosti, tak u veřejnosti odborné. Jako relativně mladý systém nemůže AKJ konkurovat stylům, které vznikaly několik století. V současné době se do popředí popularity dostaly sebeobrané systémy, jako Krav maga, Musado, Systema a další. Bohužel ani tato vlna AKJ nezpolarizovala dostatečně, a tak zůstává poměrně neznámým systémem, který znají jen opravdoví znalci prostředí a odborníci.

Sekundárním důvodem může být také poměrně malá základna cvičenců, kterých je v České republice cca 500, což je v porovnání s ostatními styly zanedbatelný počet. V současné době je AKJ vyučováno ve čtrnácti školách po celé České republice. Zde je jejich výčet:

- Tiger Relax Club Chomutov
- SKP České Budějovice
- AKJ Panthers DMM Milevsko
- Škola Bojových Umění Most
- TJ Karate Nové Hrady
- AKJ Panthers Sokol Písek
- ŠBU AKJ Plzeň

- Haciman Stará Boleslav
- AKJ Domažlice
- AKJ Brno
- Cobra Ryu Strakonice
- Sebeobrana AKJ na základní škole Trhové Sviny
- Kumu Jutsu Nové Strašecí
- AKJ Jaroměř

Při pohledu na města, kde se AKJ vyučuje převažují drtivě ty ze severních, západních a jižních Čech, naproti tomu na Moravě se nachází škola AKJ pouze v Brně a ve Slezsku už nenajdeme, po zániku AKJ Krnov, školu žádnou. Rozšiřování AKJ do jisté míry závisí na cvičencích samotných a většinou k němu dochází při přestěhování cvičence do jiného města, tak jako tomu bylo u některých případů v minulosti. Nyní konkrétněji ke třem nejvýznamnějším školám AKJ v České republice. [22]

1.2.1 Tiger Relax Club Chomutov

Byla první a stále je nejvýznamnější školou AKJ v naší republice. V roce 1991 byla založena Ing. Martinem Matoušem, jako AEKA sport club Jirkov, později Chomutov. Pod tímto názvem škola působila až do roku 2005, kdy se s přestěhováním do nových a moderních prostor přejmenovala. Jako hlavní cíl si dává za úkol umožnit široké veřejnosti výuku bojového umění pro účely sebeobrány, tak i pro celkový duševní a fyzický rozvoj. Nabízené služby jsou vskutku široké. Výuka probíhá od šesti let věku a vrchní hranice není nijak omezena. Vedle této výuky ve škole bojových umění, nabízí také dvouměsíční kurzy sebeobrány a specializované kurzy profesní sebeobrány. Kromě toho se pod hlavičkou Tiger Relax Clubu provozuje fitness centrum, posilovna a probíhá výuka Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) a Kickboxu. V současné době má škola bojových umění asi 65 cvičenců, z nichž drtivá většina jsou děti. [19]

Škola za dobu svého pětadvacetiletého působení vychovala velké množství černých pásů a právě díky tomu byla dlouhá léta zcela suverénní na tuzemském sportovním poli. S postupem času svoje výsadní postavení sice ztratila, ale stále na závodech patří k největším favoritům. I přesto je škola schopna zajistit kvalitní výuku z vlastních zdrojů. V současném trenérském týmu působí již zmíněný Martin Matouš (6. Dan), Martin Trnka (1. Kyu) a Tereza Kajaková (2. Kyu). Všichni trenéři vlastní trenérskou licenci pro výuku AKJ, kterou získávají na každoročním trenérském semináři v průběhu února. Během

tohoto semináře se učí metodika výuky, vystupování trenéra, nebo probíhá kurz první pomoci pod záštitou Červeného kříže. Nutno dodat, že tento trenérský kurz musí absolvovat všichni trenéři AKJ v České republice, neboť je nutnou podmínkou k získání licence pro trénování AKJ. [19]

1.2.2 SKP České Budějovice

Druhou z pohledu významu lze označit školu Sportovní Klub Police (dále jen SKP) České Budějovice. Oddíl v současné době vede Ing. Martin Hermann, který školu přebíral od zakladatele Radka Bárty v roce 1993. Od té doby školu vede velmi úspěšně a v současnosti je to právě SKP, které má v současnosti nejvíce členů a to kolem sto dvaceti. Dokládá to i prostý fakt, že na chodu klubu se podílí dvacet licencovaných trenérů. Ti zajišťují nejen výuku v Českých Budějovicích, ale také na základní škole v Trhových Sviních a občas vypomohou v nedalekých Nových Hradech. Škola se zejména zaměřuje na práci s dětmi, který je v oddílu na devadesát. [23]

Paralelně s výukou AKJ probíhá v Českých Budějovicích také výuka Karate JKA. Oba kluby působily pod hlavičkou SKP v oddíle bojových umění od roku 1994 až do roku 2008. Poté přišlo rozdělení na Karate JKA a Sebeobrana AKJ, avšak i přes toto rozdělení se cvičenci obou oddílů nadále prolínají. [23]

1.2.3 ŠBU AKJ Plzeň

Poslední významnou školou AKJ v České republice je Škola Bojových Umění (dále jen ŠBU) AKJ Plzeň. Plzeňská škola byla založena, jako druhá v tehdejší Československu. Za vznikem stála bezpečnostní služba TUEBOR, pro kterou bylo AKJ jednou ze „speciálních aktivit“. Avšak škola v průběhu let upadala, až téměř zanikla. Vše se změnilo v roce 2004, kdy školu přebíral Petr Gabriel (3. Dan), bývalý cvičenec AEKA Sport Club Chomutov. Od té doby se Plzeň vyšvihla mezi tuzemskou špičku. V současnosti má škola k dispozici čtyři kvalifikované licenční trenéry a kolem 70 cvičenců. [25]

V oddílu také probíhá výuka dětí od 6-ti do 13-ti let a to formou sportovní přípravy zaměřené na všeobecný pohybový rozvoj s prvky bojových umění. Díky takovému zaměření dochází u dětí k pozitivnímu tělesnému vývoji. Dále pak kromě klasického tréninku dospělých probíhají víkendové kurzy sebeobrany pro ženy, kde se vyučuje předcházení krizovým situacím a výuka nejučinnějších technik AKJ, pro potřeby

sebeobranu. V minulosti, pak třeba proběhl kurz sebeobranu pro vychovatelky v ústavu pro mentálně postižené, kde se zdravotnický personál učil zvládat krizové situace a případné ataky pacientů. [25]

2 TECHNIKY ALLKAMPF-JITSU

Allkampf-Jitsu a techniky v něm použité stojí na šesti základních kamenech, kterými jsou univerzálnost, přizpůsobivost, použitelnost, jednoduchost, odolnost a výuka. Většina technik je čerpána z klasických bojových umění, jako je karate (údery, kopy kryty), judo (hody a porazy), ju jitsu (páky), aikido (využití energie útočníka a úhyby). [18]

Díky univerzálnosti může obránce použít veškeré známé techniky úderů, kopů, pák, hodů i porazů za jediným cílem a tím je ubránit se. AKJ si bere z ostatních bojových umění efektivní techniky a spojuje je dohromady, či-li využívá silných stránek různých systémů. Naopak vypouští ty techniky, které nejsou při reálné sebeobraně využitelné. Na to navazuje i přizpůsobivost technik z pohledu obránce a jeho fyzických možností. V technikách tak nalezneme několik způsobů obrany proti většině útoků. Díky tomu si cvičený jedinec může vybrat příhodnou techniku pro danou situaci, ve které se právě nachází a zvolit takovou intenzitu, která je třeba k odvrácení útoku. Člověk si tedy může zvolit techniku, která mu vyhovuje a funguje. [18]

I když se AKJ řadí mezi bojová umění, zejména hlavně kvůli technikám, které se nacházejí ve zkouškovém řádu, tak lze konstatovat, že základní obranné techniky jsou použitelné i v reálné sebeobraně. Nicméně v posledních letech je v České republice snaha o vytvoření sebeobranného systému, který bude z AKJ vycházet. V praxi to znamená vypuštění některých prvků bojových umění, jako jsou například katy a kombinace a větší důraz na techniky použitelné v sebeobraně. To by mělo pomoci ještě větší použitelnosti a aplikovatelnosti na reálné situace. [13]

Podíváme-li se na techniky AKJ z hlediska složitosti, je jasné, že se jedná o opravdu jednoduchý systém, který je snadno zapamatovatelný. Odpadají tak tradiční asijské metody, při kterých se hodiny piluje správné technické provedení. První sadu deseti technik je člověk schopen se naučit za méně než dva měsíce tréninku, což opět ukazuje, že styl stojí opravdu na pomezí mezi bojovým uměním a sebeobranným systémem. [1]

Odolnost je jedním ze základů každého sportu a tak není výjimkou, že i v AKJ se odolnost zvyšuje a trénuje. Jedná se především o otužení úderových ploch, která se nejprve cvičí na odrážecí bloky, či boxovací pytle a ve vrcholné fázi je třeba prokázat odolnost úderové plochy při přerážení dřevěných desek, různých tloušťek, na zkouškách technických stupňů. Nejedná se však jen o odolnost fyzickou, ale i psychickou a to ve smyslu nepodlehnutí nátlaku útočníka a jeho vůli. V neposlední řadě je třeba zmínit, že

největším nepřítelem je člověka je on sám, takže zvyšování psychické odolnosti mu může pomoci překonat těžká životní období. [1]

Výchovou je myšlen stav, který se dostaví cvičenci po letech cvičení, kdy dojde k zautomatizování naučených technik a člověk tak přestane přemýšlet co a proč má dělat. Oprostí se od precizního technického provedení na úkor funkcionality v daném okamžiku. Také dojde k uvědomění, že ne vše se musí nutně řešit hrubou silou a lze určité věci přejít a ignorovat. [1]

2.1 Principy technik

Jak je uvedeno výše, AKJ využívá principů z různých bojových umění. Proto jsou níže uvedené principy těch nejhlavnějších z nichž se AKJ skládá.

2.1.1 Principy technik AKJ vyplývající z Karate

Prakticky celé karate stojí na formě pohybu a práci s rovnováhou a těžištěm. Hlavním důvodem je, že se karatista pohybuje často pouze na jedné noze a to jak při útoku, tak při obraně. Rovnováha tedy hraje zásadní roli při karatistově pohybu. Společně s těžištěm pak zásadně ovlivňují sílu kopu či úderu. Dobrá práce s těžištěm těla umožní stát tak pevně, aby provedený úder, nebo kop nenarušil rovnováhu obránce. [2]

Údery a kopy vycházející z karate a implementované do AKJ nejsou jen o síle, ale z velké části i o rychlosti. Jenže ani fyzická síla končetiny spojená s vysokou rychlostí provedení nezabezpečí perfektní úder. K dosažení maximální síly je třeba zapojit celé tělo současně. To je pravděpodobně jedna z nejtěžších věcí nejen v karate, ale v bojových uměních obecně. [28]

Avšak i perfektní úder může být k ničemu, není-li správně načasován. Přichází-li příliš brzy, nebo pozdě tak se míjí účinkem. Proto je třeba mít končetiny stále v takové poloze, aby mohlo dojít k rychlému provedení techniky. Neméně důležitý je návrat do této polohy po provedení techniky. Pro silný úder, nebo kop je důležitá ještě jedna věc a tou je práce boků. Pokud je obránce schopen pracovat s boky a tím zvýšit rychlost a sílu svých úderů je na dobré cestě k dokonalosti svých úderů. [28]

2.1.2 Principy technik AKJ vyplývající z Aikida

Základním principem samotného aikida je myšlenka říkající, že válka (boj) není nikdy řešením problému a znamená jen smrt (zranění) a zkázu. Tudíž nemůže být správnou

věcí. Tuto myšlenku lze přenést i na AKJ. Při výuce je totiž kladen důraz na používání technik jen v rámci vlastní obrany, případně obrany někoho dalšího. Zneužití technik pro útok nepřípadá v úvahu, podobně jako učení někoho dalšího mimo dojo (tělocvičnu). [2]

Co se týče technických principů, tak aikido stojí především na třech principech. Prvním z nich je ovládnutí síly vlastního dechu, japonsky kokyu ryoku. V praxi se jedná o koordinaci dýchání při pohybu a provádění technik. Základem všech technik je totiž pochopení, kdy se nadechnout a kdy vydechnout. [20]

Princip číslo dva se zabývá především pohybem těla, v japonštině je nazýván tai no sabaki. Nejde však jen o pohyb samotný. V tomto principu je totiž zakomponované kokyu ryoku. Jedná se tedy o další provázání dechu s pohybem. [20]

Poslední ze základních principů aikida, který se objevuje v technikách AKJ je spoutání ki, japonsky ki no musubi. Zjednodušeně řečeno, když se pohne útočník, tak obránce se pohybuje také. Pokud nebude princip ki no musubi zachován, tak není možné se pohybovat ve stejný okamžik jako útočník. [20]

2.1.3 Principy technik AKJ vyplývající z Juda

Allkampf-jitsu si bere a následuje z juda více principů. Tím prvním je vynaložení minimálního úsilí, ale za dosažení maximální účinnosti, v japonštině seiryoku zenjō. Obránce se útoku snaží vyhnout, nebo jej odvést stranou. Nesnaží se tedy proti útoku nasadit ještě větší sílu. Tento princip pomáhá k co nejvýhodnějšímu využití vlastní síly a napomáhá k tomu, aby obránce měl šanci přemoci i fyzicky silnějšího a vyspělejšího útočníka. [16]

Druhý princip, v japonštině džita kjoej, učí cvičence ke vzájemnému respektu mezi lidmi. K řešení sebeobraných situací tedy nejsou využívány nejdestruktivnější možné techniky, ale ty nejefektivnější. Na názorných příkladech v dalších kapitolách je vidět, že například většina úderů je vedena otevřenou dlaní. [16]

Po všeobecných principech následují principy, které se odrážejí více v jednotlivých technikách. Princip přirozeného držení těla, japonsky shizentai-no-ri tvoří prakticky základ celého boje. Aby obránce mohl využívat všech sil s maximální účinností je třeba mít správný postoj a udržovat rovnováhu. To umožní i rychlou reakci na útočníkův pohyb a tím pádem zvyšuje šance na úspěšnou obranu. [16]

Naopak narušení soupeřovi rovnováhy je důležitou součástí boje v úchopu. Princip porušení soupeřovy rovnováhy, takzvané vychýlení, japonsky kuzushi, umožní obránci snadnější provedení hodů, nebo porazu. Ostatně i velcí mistři starého juda učili a vysvětlovali, že narušení soupeřovi rovnováhy je technickým klíčem k úspěšnému provedení techniky. [16]

Posledním principem juda, který můžeme nalézt v některých technikách AKJ je útok v okamžiku oslabení soupeře, japonsky kyo. Takové útoky bývají zpravidla neúčinnější, neboť tříští soupeřovu obranu a podřívají jeho psychickou jistotu. Pod pojmem oslabení si lze představit očividné slabé, nebo nekryté místo na útočnickovi. [16]

2.1.4 Principy technik AKJ vyplývající z Jiu Jitsu

V textu je již zmíněno, že AKJ vychází z jiu jitsu, nicméně to vychází a kombinuje principy karate, aikida i juda. Původně bylo jiu jitsu zaměřené na boj v krátké vzdálenosti, kde jsou zbraně neefektivní. Zejména proto dochází v technikách k práci s útočnickovou energií. Za hlavní princip lze označit myšlenku ustup, jsi-li tlačěn, přístup, jsi-li tažen. Přesto jsou ve stylu patrné vlivy ostatních bojových umění a nelze tedy hovořit o tom, že by z jiu jitsu přímo vycházely principy technik. Jedná se o principy převzaté z jiných bojových umění. [2]

2.2 Privilegované techniky

Většina technik v AKJ začíná šokovým úderem, nejčastěji vedeným na hlavu útočníka otevřenou dlaní (teišo), nebo kopem (kin geri). Dochází-li ke zkrácení vzdálenosti mezi útočnickem a obráncem přichází právě tyto údery na citlivá místa. Tím dochází k dočasnému paralyzování protivníka a rozbití jeho útoku. [3]



Obr. 4 - Kop kin geri

Po šokovém úderu v technikách AKJ následuje většinou páková technika. Tyto páky jsou zaměřeny především na klouby rukou jako je zápěstí, loket, nebo rameno. V menší míře se pak lze setkat s páčením prstů. Pákové techniky mají za úkol smazat fyzické rozdíly mezi obráncem a útočníkem. Mezi nepoužívanější patří páka na loket (džudži gatame) a páka na zápěstí (kote gaeši). [3]



Obr. 5 – Páka kote gaeši

Z páky pak jde plynule přejít k zadržovacím technikám, nebo v případě hrozícího nebezpečí protivníka hodit, či porazit na zem. Mezi nepoužívanější hody se řadí o soto gari (Obr. 6) a o goši. Po dopadu na zem většinou následuje poslední úder, nebo kop. [9]



Obr. 6 - Hod o soto gari

2.3 Zařazení

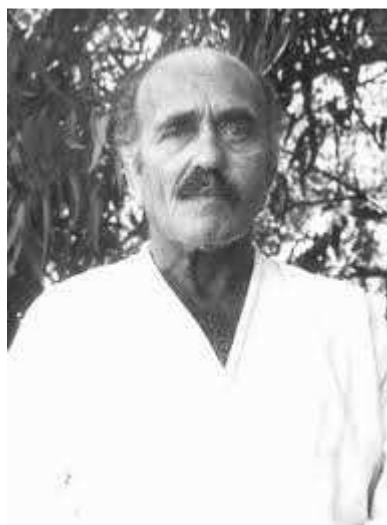
Allkampf-Jitsu jasně stojí na základech bojových umění a velmi z nich čerpá. Ať už se jedná o dodržování pravidel, nošení kimona, nebo principů technik. Tímto se velmi blíží k bojovému umění. Na druhou stranu je využíváno bavorskou policií i rakouskou armádou k výcviku členů. Proto není zcela jasné zařazení systému jako celku. Allkampf-Jitsu se nachází na pomezí bojovým uměním a bojovým systémem a záleží na každé jednotlivé škole AKJ, kterým směrem se vydá a k jaké oblasti se přikloní. Názornými příklady jsou dvě největší školy AKJ v České republice. Tiger Relax Club Chomutov se snaží o větší přiblížení systému potřebám reálné sebeobranu a klade na ni větší důraz. Naopak SKP České Budějovice se drží spíše tradičnější linie. Oba směry mají svá pro a proti a jejich kombinace dělá z AKJ lepší systém z hlediska variability, náročnosti i doby potřebné k tréninku.

3 POROVNÁNÍ ALLKAMPF-JITSU S VYBRANÝMI BOJOVÝMI SYSTÉMY

Allkampf-Jitsu nepatří mezi nejrozšířenější bojové systémy, ale to nebrání srovnání s nejpoblárnějšími bojovými systémy současnosti. V této kapitole je porovnáno AKJ s Krav Magou a Systemou z hlediska předností a nedostatků. Ovšem nechybí ani základní informace o těchto systémech.

3.1 Krav Maga

Krav Maga je bojovým systémem, který se v posledních letech těší stále větší popularitě. Zakladatelem je Imi Lichtenfeld, rodák z maďarské Budapešti. Avšak historie tomu chtěla, aby tento muž dorazil do Palestiny a zde zformoval tento bojový systém pro potřeby nově vzniklého státu Izrael a jeho obranných sil. Během svoji téměř dvacetileté služby tento styl boje zblízka vyvinul a zdokonalil natolik, že ho po ukončení služby začal modifikovat pro veřejnost. Základním předpokladem bylo, aby obránce bez ohledu na fyzickou připravenost mohl čelit útoku. [4]



Obr. 7 - Imi Lichtenfeld, zakladatel Krav Maga [5]

Mezi základní principy Krav Maga se řadí způsobení co největší škody, v co nejkratším čase. To jasně odkazuje na skutečnost, že styl je původně určen pro armádu. S tím souvisí i druhý princip, dle kterého by mělo dojít k přechodu z obrany do útoku co nejrychleji. Posledním, ale neméně důležitým bodem je schopnost využít všech dostupných prostředků k získání výhody nad útočníkem. [17]

Co se složení technik týká, tak Krav Maga se zabývá i prevencí útoku a vyhnutí se střetu s útočníkem. Jednou z variant je i případný útek. Na to je velmi důležité upozornit, neboť spousta systémů s tímto nepočítá a soustředí se přímo na boj. Samotné obranné techniky se snaží pokrýt, podobně jako AKJ, všechny možné útoky vedené beze zbraně, jako jsou kopy, údery a vyproštění ze všech možných držení. Při nácviku útoky probíhají ze všech myslitelných úhlů, vzdáleností a postojů. Běžně se v tréninku Krav Maga lze setkat s bojem v postoji, na zemi, případně ve vodě. Důležitou součástí nácviku je i použití předmětů takzvané denní potřeby, mezi které můžeme zařadit klíče, knihu, deštník, batoh atd.. Cvičenec se též učí pády do všech směrů, protože umění správně spadnout se v boji může velmi hodit. [21]

Celý trénink tedy obecně vychází z předpokladů běžného života. Útoky na osoby se totiž odehrávají na místech, kde jsou nejvíce zranitelné. Ať už je to parkoviště u obchodního centra, vstupu do domu, nerovném povrchu atd.. Útok může přijít v kteroukoliv denní dobu, prakticky kdekoliv a především rychle a nečekaně. Moment překvapení je, kromě strachu, jednou z hlavních zbraní útočníků. Trénink se tedy snaží simulovat tuto šokovou situaci a snaží se ji překonat, nebo alespoň zmírnit její následky. [21]

3.2 Systema

Systema, oficiálně ruské bojové umění, má poměrně hluboký historický základ, který sahá až do desátého století. Rusko tehdy čelilo nájezdníkům ze severu, jihu, západu i východu. Boje probíhaly za nejrůznějších klimatických podmínek a většinou proti velké přesile nepřátel. To všechno bylo příčinou k vytvoření specifického stylu boje, který měl tyto nevýhody smazat. Výsledkem byl bojový styl, který kombinuje silného ducha jednotlivce s vysoce účinnou technikou. Tento původní styl byl velmi volný a přirozený, nesvázaný žádnými pravidly. Techniky vycházely z instinktivních reakcí a osobní síly jedince. Tím mělo být zajištěné rychlé osvojení si technik pro tento způsob boje, bez ohledu na výzbroj, nebo fyzickou stavbu těla. [15]

S nástupem komunismu v Rusku se však tento původní styl ocitl na kraji společnosti. Za jeho provozování, či vyučování mohly následovat represivní tresty. Přesto na základech tohoto bojového umění vyrostla dnešní Systema. Podle filozofie se opravdový válečník skládá ze synergie tří složek – bojové dovednosti, silného ducha a zdravého těla. Bojová dovednost zahrnuje pohyby, které jsou silné, přesné a rychlé. Silný duch má zaručit klid

bez známek podrážděnosti, strachu a zaslepenosti. Tělo by mělo být bez napětí, flexibilní a bez omezující námahy při provádění pohybů. V těchto hodnotách můžeme najít pravý význam názvu Systema. Jedná se totiž o kompletní sadu cviků, které mají obohatit cvičencův život. [15]

Za klíčový princip lze označit myšlenku ne-ničení. Trénink by neměl ublížit tělu ani duši partnera. Cílem je tedy vytváření, budování a posilování vlastního těla, duše, rodiny a své země. Kořeny filozofie Systemy sahají až do ruské ortodoxní křesťanské církve, která rází učení, že cokoliv se stane, ať již je to dobré, či špatné, tak je zatím skrytý účel. Většina cvičenců Systemy se snaží pochopit tento duševní základ. [24]

V Systemě se cvičenci setkávají se všemi aspekty boje beze zbraně. Učí se drily a myšlenky, jak dosáhnout vyšší úderové síly, odolnosti a jak pracovat s volnou rukou. To vše s důrazem na dýchání, ekonomičnost pohybů a jejich nepředvídatelnost. Systema má i propracovaný boj na zemi proti jednomu i více útočníkům, kteří se obránce snaží chytat, škrtit, kopat, bodat nožem a podobně. Privilegovanou technikou jsou údery na citlivá místa a s tím spojené dočasné paralyzování nepřítele. [24]

3.3 Porovnání Allkampf-Jitsu s Krav Maga a Systemou

Techniky Allkampf-Jitsu oproti Krav Maga jsou založeny více na pákových technikách, kdežto u Krav Maga se jedná většinou o rychlou sekvenci několika úderů, případně kopů, které mají útočníka zneškodnit a podobné je to i u Systemy. Je to dáno tím, že styly vycházejí z reálného boje a agresivita obránce je vyšší. Je zde tedy podstatný rozdíl v tom, jak případný útočník skončí. Pro pracovníky PKB je důležité, aby nepřekročili zákonné normy a tedy vedli obranu, tak aby nebyla zcela zjevně nepřiměřená. Z tohoto hlediska může být Allkampf-Jitsu výhodnější, protože primárním cílem není způsobení co největší škody, ale pouhá eliminace útoku. Dalším aspektem je pouhý fakt, že pracovník PKB je při zásahu sledován veřejností a nemůže si dovolit vést obranu s takovou agresivitou, jako v případě Krav Maga, nebo Systema. Díky pákovým technikám nemusí boj vypadat nijak zuřivě a přitom může být i efektivní. [7]

Nevýhodou AKJ oproti Krav Maga i Systema je, že standardní výcvik většinou probíhá v tělocvičně a k reálnému prostředí je velmi daleko. V tomto ohledu jsou oba styly mnohem propracovanější. Nutí cvičence předvídat a reagovat na všechny typy útoků v rozličných typech prostředí. Díky tomu jsou velmi efektivní v reálné sebeobraně. K tomuto účelu je i uzpůsobeno oblečení cvičence. Standardní lekce AKJ se totiž cvičí

v kimonu. Na druhou stranu pokud se jedná o lekce profesní obrany, tak výuka probíhá v normálním oblečení podobně jako u Krav Maga a Systema. Největší nevýhodou AKJ je, ale velmi malá členská základna. Ať je styl jakkoliv kvalitní a propracovaný, patrně nikdy nedosáhne takové popularity, jakou mají jeho konkurenti. To velice omezuje rozvoj stylu jako takového.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 NEJČASTĚJŠÍ ZPŮSOBY NAPADENÍ PRACOVNÍKŮ PKB

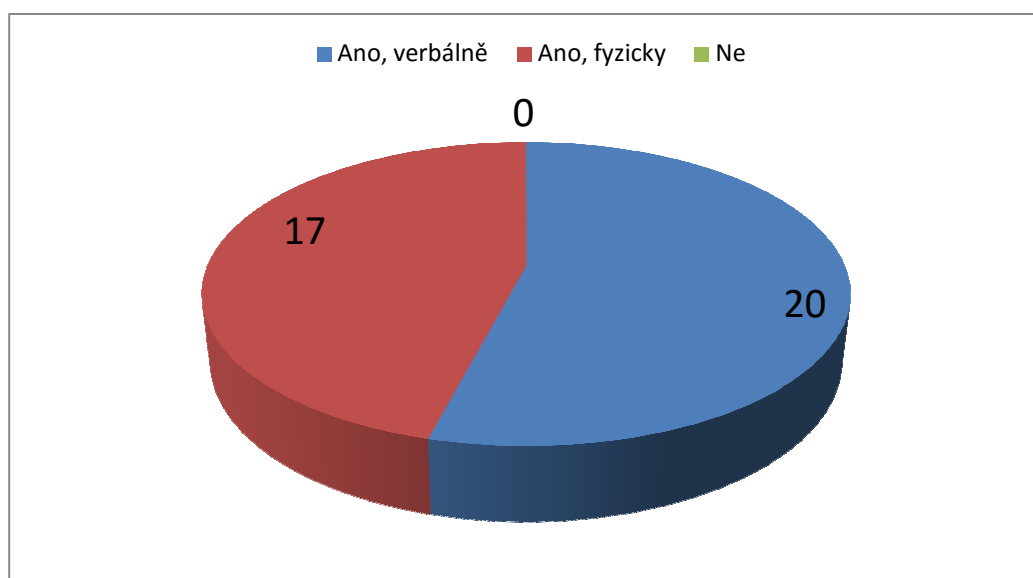
Analyzovat nejčastější způsoby napadení pracovníků průmyslu komerční bezpečnosti (PKB) pravděpodobně nejde jinak, než se pracovníků přímo dotázat. Proto byla pro tuto část práce zvolena forma dotazníkového šetření. Celkem bylo osloveno dvacet osob, které v průmyslu komerční bezpečnosti někdy pracovali, nebo pracují. Odpovídali do krátkého dotazníku čítajícího jednadvacet otázek, který byl anonymní. V rámci dotazníku bylo možné označit více odpovědí u jednotlivých otázek, jako správných. Na základě těchto odpovědí byli vybrány návrhy řešení těchto situací pomocí technik, které jsou součástí Allkampf-Jitsu.

4.1 Nejčastější konfliktní situace pracovníků PKB

4.1.1 Statistické shrnutí výsledků průzkumu

4.1.1.1 Otázka 1 – Byl jste někdy napaden při výkonu práce?

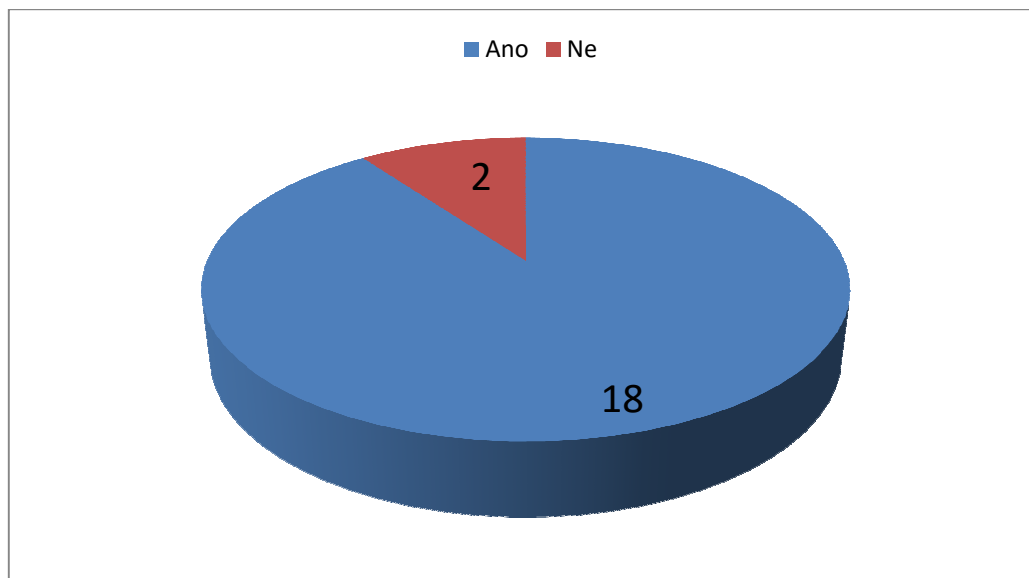
Jak lze vyčíst z níže přiloženého grafu, tak z dvaceti oslovených osob se jich rovných dvacet dostalo při výkonu svojí práce v průmyslu komerční bezpečnosti do takového konfliktu, že byli napadeni a to ať už verbálně, nebo fyzicky. Verbální napadení přiznalo opět všech dvacet respondentů, ale jen sedmnáct z nich bylo napadeno fyzicky.



Graf 1 - Napadení při výkonu práce

4.1.1.2 Otázka 2 – Došlo někdy při výkonu Vaší práce k tomu, aby útočník vstoupil do Vašeho osobního prostoru?

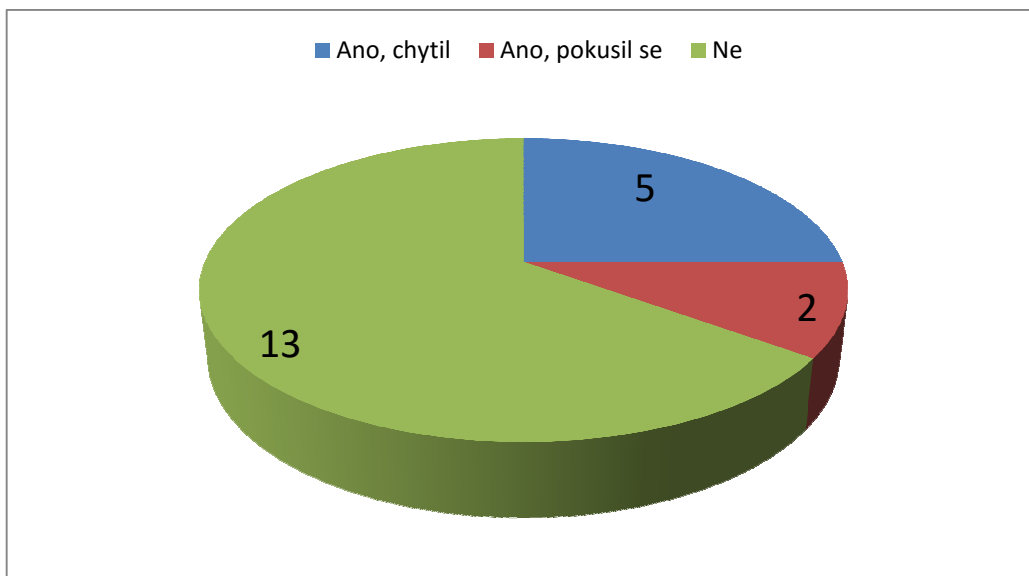
Většina respondentů se při vykonávání svojí profese setkala s tím, že jim útočník narušil jejich osobní prostor. V řeči konkrétních čísel se jedná o narušení osobního prostoru v osmnácti případech. V kontextu dalších výsledků se jedná o nejčastější typ napadení pracovníků komerční bezpečnosti.



Graf 2 - Narušení osobního prostoru

4.1.1.3 Otázka 3 – Chytil Vás někdy útočník za oděv na hrudi, nebo se o to pokusil?

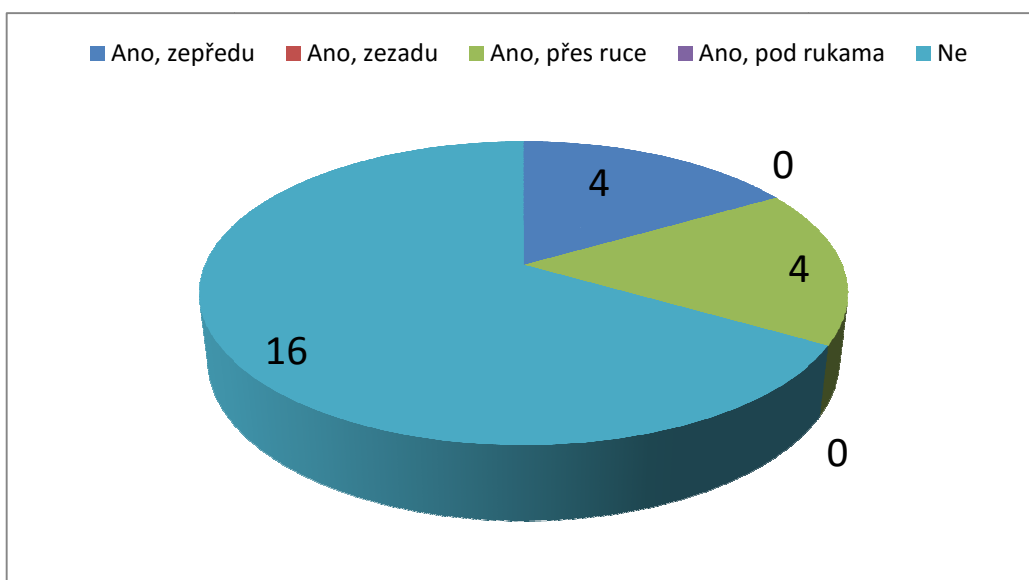
Z výsledků je patrné, že chycení oděvu na hrudi je častěji dokonáno, oproti stádiu pokusu. Celkem pět pracovníků se s takovýmto napadením setkalo. Naopak jen dva do dotazníku uvedli, že se setkali s pokusem o úchop. Zbýlých třináct pracovníků odpovědělo, že se s tímto typem útoku neseťkalo.



Graf 3 - Útok uchopením na hrudi

4.1.1.4 Otázka 4 – Pokusil se Vás někdy útočník obejmout (zepředu/zezadu/přes ruce/pod rukama)?

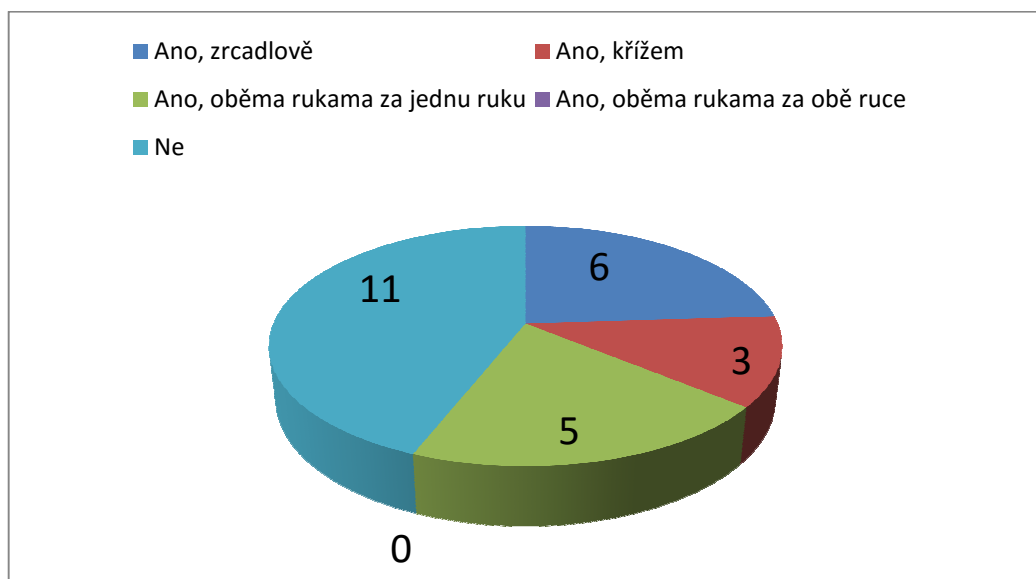
Přihlédneme-li k výsledkům průzkumu, můžeme říci, že obětí není typickým útokem na pracovníky průmyslu komerční bezpečnosti. Ovšem s jednou výjimkou a to je obětí zepředu pod rukama. S tímto útokem se setkali čtyři pracovníci během výkonu pracovních povinností. Ostatní se s jiným typem útoku obětím nesetkali.



Graf 4 - Útok obětím

4.1.1.5 Otázka 5 – Chytil Vás někdy útočník za ruku (zrcadlově/křížem/oběma za jednu/za obě)?

Patrně nejvíce variabilním útokem vedeným proti pracovníkům průmyslu komerční bezpečnosti je chycení za ruku. Tomuto útoku čelilo celkem devět respondentů, z toho někteří opakovaně v různých variantách. Šest pracovníků zažilo zrcadlové chycení ruky, pět z nich čelilo držení oběma rukama za jednu, tři čelili chycení křížem a s chycením oběma rukama za obě ruce se nesetkal nikdo z dotazovaných.



Graf 5 - Útok chycením za ruce

4.1.1.6 Otázka 6 – Pokusil se Vás někdy útočník škrtnit (zepředu/zezadu/strany)?

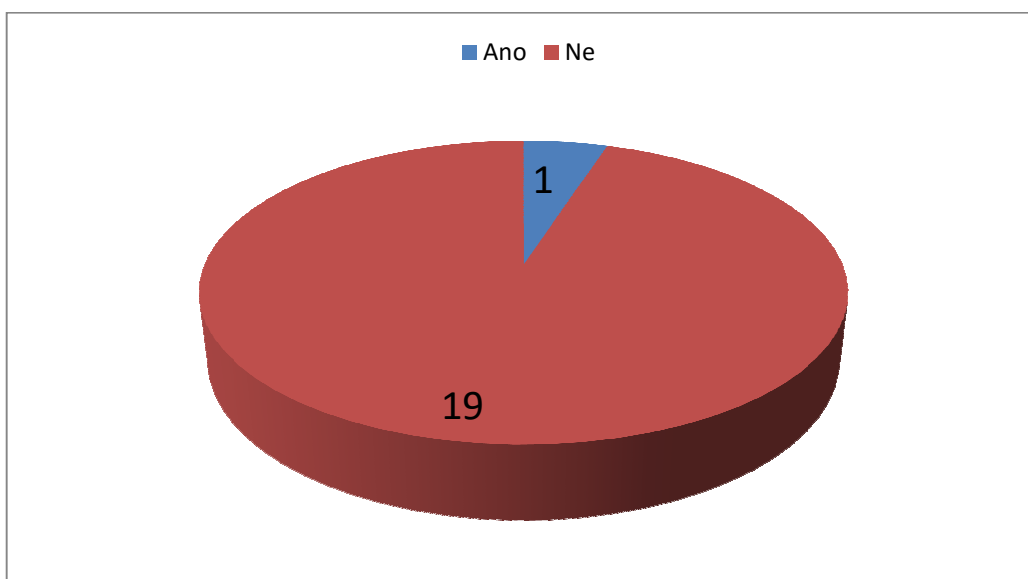
Výsledky týkající se útoku prováděným škrtnutím jsou poměrně překvapivé, protože škrtnutí zepředu čelilo hned pět pracovníků činných v průmyslu komerční bezpečnosti. Co je ještě více překvapující, tak dva z respondentů uvedli, že čelili škrtnutí zezadu. Naopak se škrtnutím ze strany se nesetkal žádný z odpovídajících.



Graf 6 - Útok škrcením

4.1.1.7 Otázka 7 – Byli jste někdy nuceni bojovat na zemi?

Pouze jeden jediný pracovník se setkal s tím, že musel s útočníkem bojovat na zemi. Zbytek se s tímto typem boje neseťkal.



Graf 7 - Boj na zemi

4.1.1.8 Otázka 8 – Čelili jste někdy kopům, nebo úderům?

Další překvapení průzkumu mezi pracovníky bezpečnostního průmyslu. Takto nízké číslo u útoků vedenými pomocí kopů a úderů je nečekané. Nikdo z dvaceti respondentů se neseťkal s útokem pomocí kopy. Možná ještě větším překvapením jsou pouhé dva útoky byly vedené za použití úderů.



Graf 8 - Útoky vedené kopy a údery

4.1.1.9 Otázka 9 – Byl jste někdy uchopen za vlasy (zepředu/zezadu)?

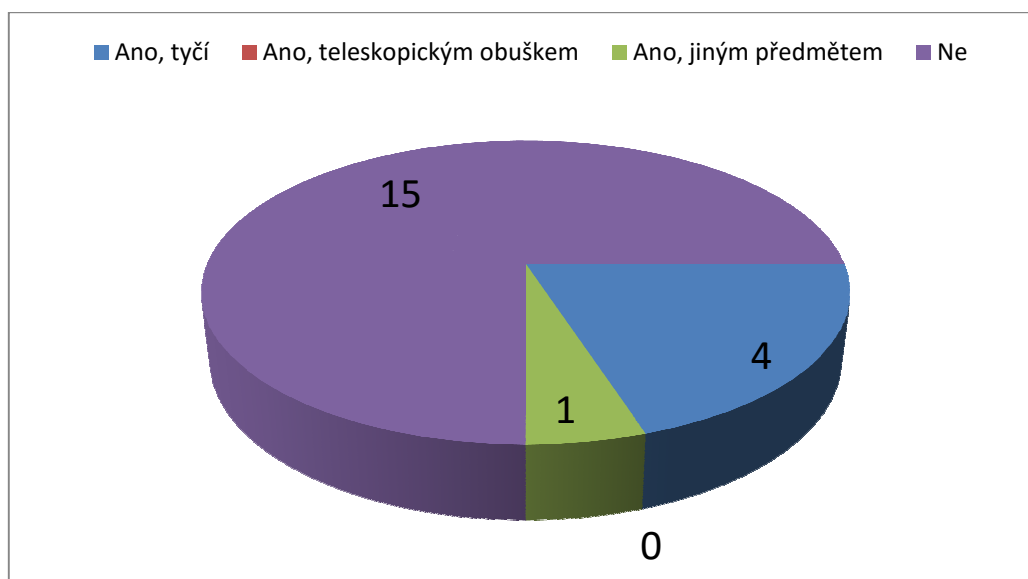
Podle očekávání se nikdo z dotazovaných nesetkal, při plnění pracovních povinností, s útokem, jako je úchop za vlasy, ať už zepředu, či zezadu. Důvodem bude patrně, že většina respondentů nosí velmi krátké sestřihy vlasů, nebo jsou dokonce holohlaví, takže je není za co chytit.



Graf 9 - Útoky chycením za vlasy

4.1.1.10 Otázka 10 – Zaútočil na Vás někdy útočník tupým předmětem (tyč, teleskopický obušek, atd.)?

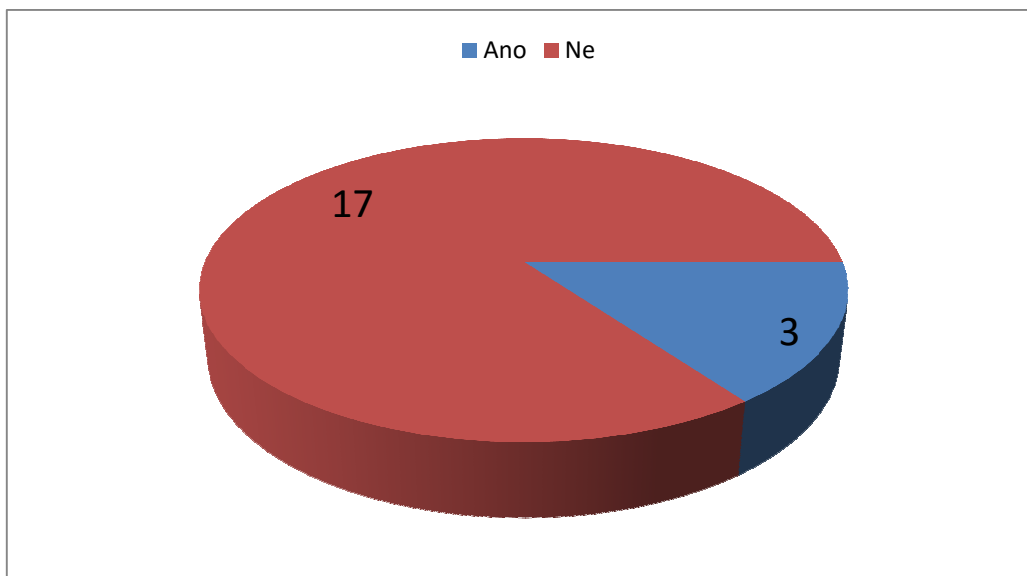
Podle očekávání se nejčastěji používanými zbraněmi staly tupé předměty, jako jsou tyče. S útokem, který byl veden pomocí nich se setkali čtyři dotazovaní. Dle předpokladů se nikdo neseťkal s napadením za pomoci teleskopického obušku. Jeden z pracovníků pak čelil útoku nespécifikovaným tupým předmětem.



Graf 10 - Útok tupým předmětem

4.1.1.11 Otázka 11 – Ohrožoval Vás někdy útočník nožem?

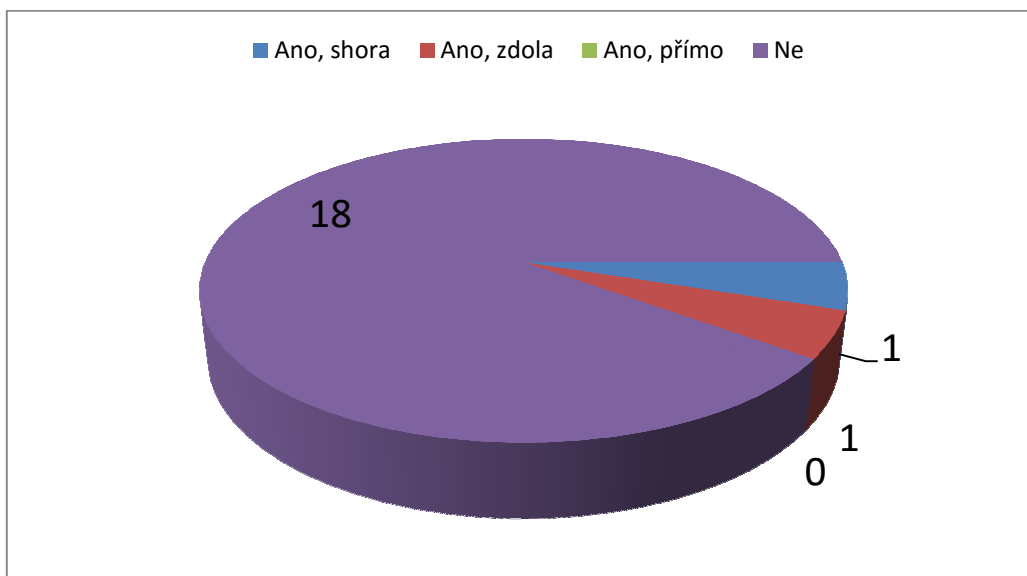
Nože jsou velmi nebezpečnou a přitom dostupnou a levnou zbraní, se kterou jdou napáchat i vážná zranění, nebo dokonce způsobit smrt. Nicméně pracovníci pohybující se v bezpečnostním průmyslu se s nimi setkávají minimálně. Tři z dotazovaných uvedli, že někdy čelili ohrožování nožem. Zbytek z nich se s takovým jednáním neseťkal.



Graf 11 - Ohrožování nožem

4.1.1.12 Otázka 12 – Pokusil se Vás někdy útočník bodnout nožem (shora/zdola/přímo)?

Ještě lepší výsledek co se týká nožů vyšel z dotazu na hrozbu bodnutí. Útok nastal shodně po jednom ve variantách shora a zdola, naopak přímému bodnutí se všichni dotazovaní vyhnuli.



Graf 12 - Útok bodnutím

4.1.1.13 Otázka 13 – Mířil na Vás někdy útočník střelnou zbraní (zepředu/zezadu)?

Nejvíce potěšující zprávou z celého průzkumu je, že ani jeden z dotazovaných za svoji kariéru v průmyslu komerční bezpečnosti nemusel čelit střelné zbraní. V tomto

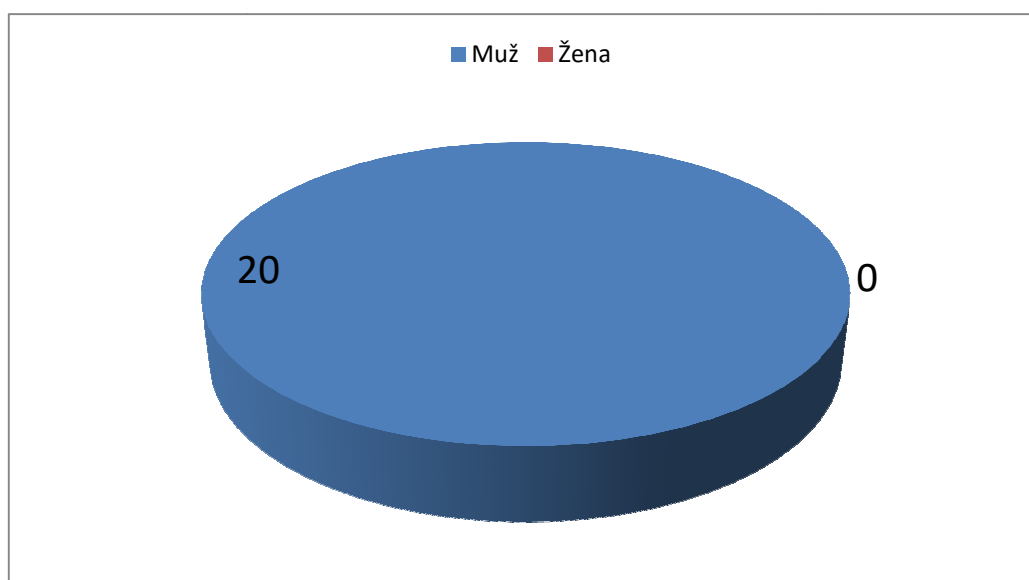
ohledu se může odrazit pořizovací cena, stejně jako omezená dostupnost v porovnání s výše uvedenými zbraněmi.



Graf 13 - Míření střelnou zbraní

4.1.1.14 Otázka 14 – Jste muž, nebo žena?

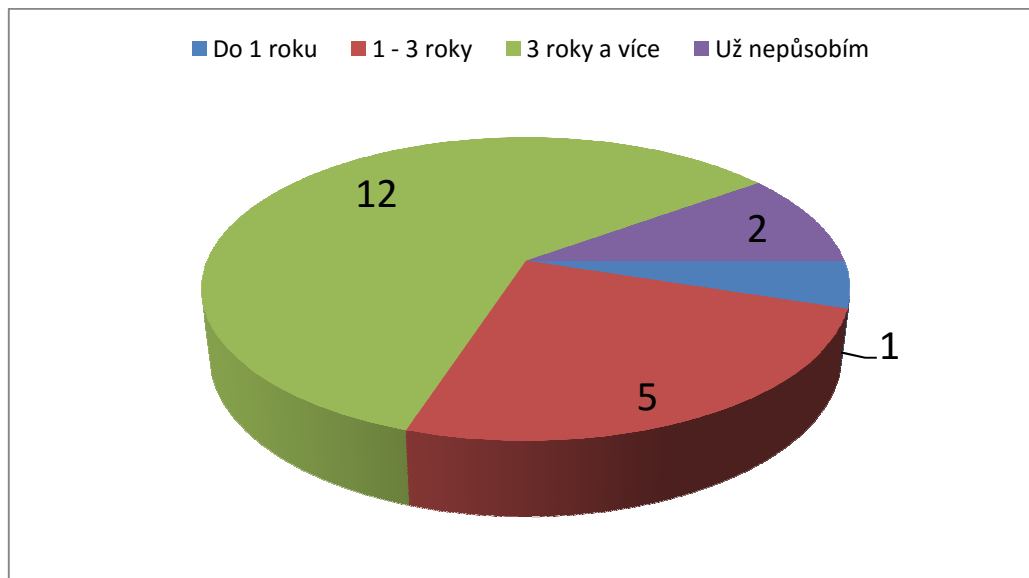
Pro dokreslení průzkumu bylo přidáno několik otázek, které mají přiblížit osoby, které na otázky týkající se způsobu napadení odpovídali. Jak je vidět z následujícího grafu, tak se průzkumu účastnili jen muži.



Graf 14 - Pohlaví respondentů

4.1.1.15 Otázka 15 – Jak dlouho působíte v PKB?

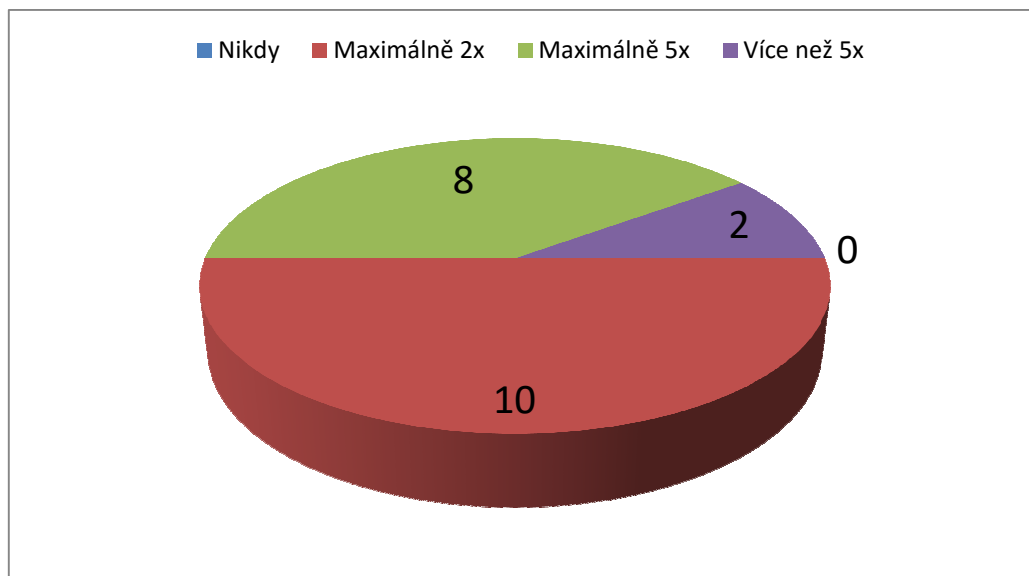
Většina z respondentů průzkumu, konkrétně dvanáct, pracuje v PKB tři a více let, dalších pět odpovědí bylo zaznamenáno u odpovědi jeden až tři roky. Dva z dotazovaných už v PKB nepracují a pouze jeden z nich se takto živí méně než rok.



Graf 15 - Doba působení v PKB

4.1.1.16 Otázka 16 – Kolikrát jste byl za tu dobu napaden?

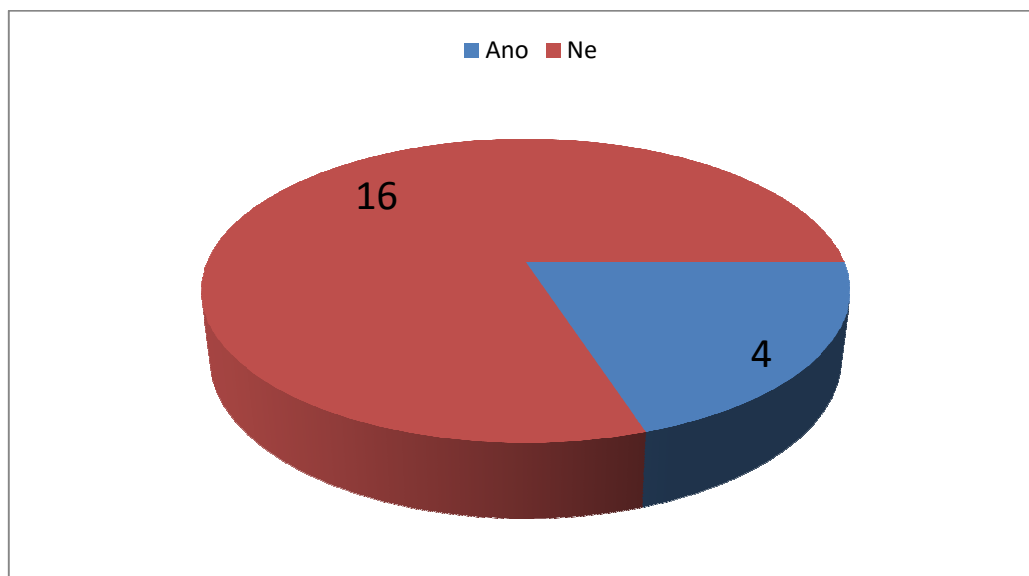
Vzhledem k rozdílům v délce působnosti respondentů v PKB může být tato statistika zavádějící, ale přesně polovina z dotazovaných byla napadena maximálně dvakrát. Dalších osm uvedlo, že byli napadeni maximálně pětkrát. Pouze dva z odpovídajících muselo čelit atakům více než pětkrát.



Graf 16 – Maximální počet napadení

4.1.1.17 Otázka 17 – Byl jste při výkonu svojí práce zraněn?

Pozitivně vychází i statistika, zda-li byli respondenti zraněni při výkonu svojí pracovní náplně. Šestnáct z nich nebylo za dobu svojí působnosti zraněno, naopak čtyři z nichž svoji službu v PKB odneslo zraněním.

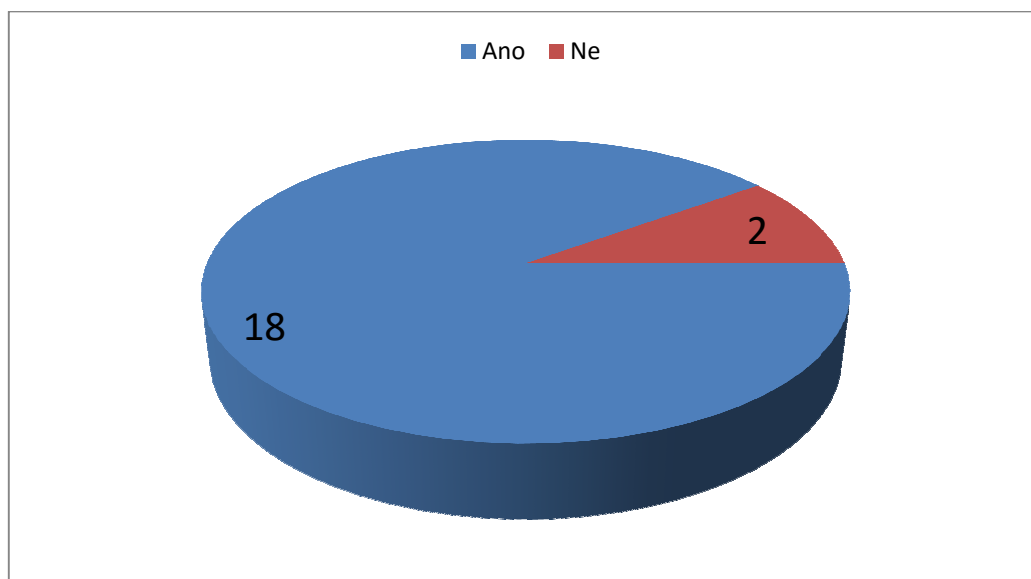


Graf 17 – Zranění při výkonu práce

4.1.1.18 Otázka 18 – Byl jste v práci vyzbrojen (teleskopický obušek, pepřový sprej, pouta)?

Dobrou zprávou je, že drtivá většina pracovníků v PKB je vyzbrojena pro případný konflikt. Celkem osmnáct z odpovídajících uvedlo, že byli po dobu svojí služby

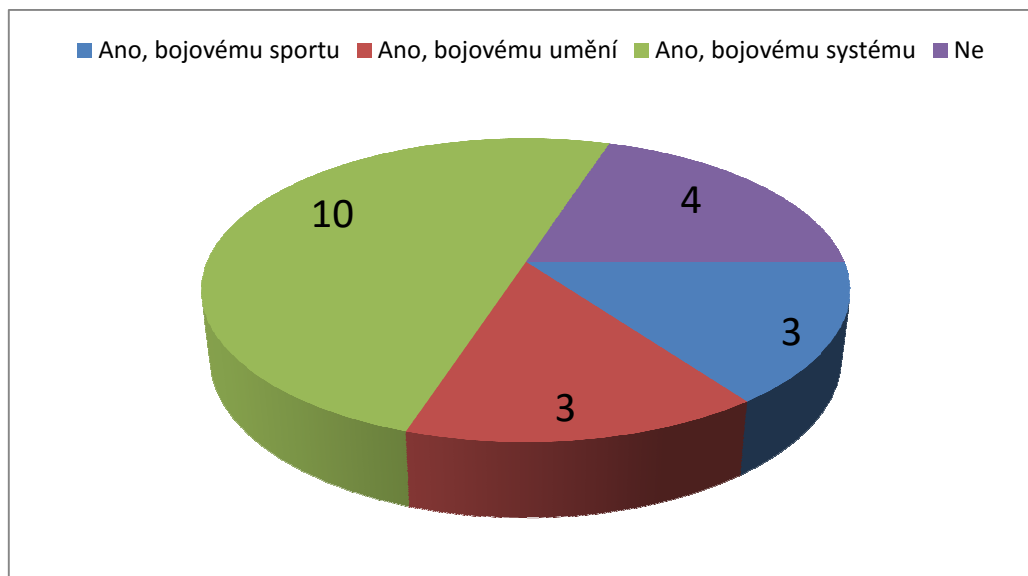
vyzbrojeni. Pouze dva uvedli, že nedisponovali žádnými obrannými, nebo jinými prostředky.



Graf 18 – Využití výzbroje

4.1.1.19 Otázka 19 – Věnujete se bojovým sportům, bojovým uměním, nebo bojovému systému?

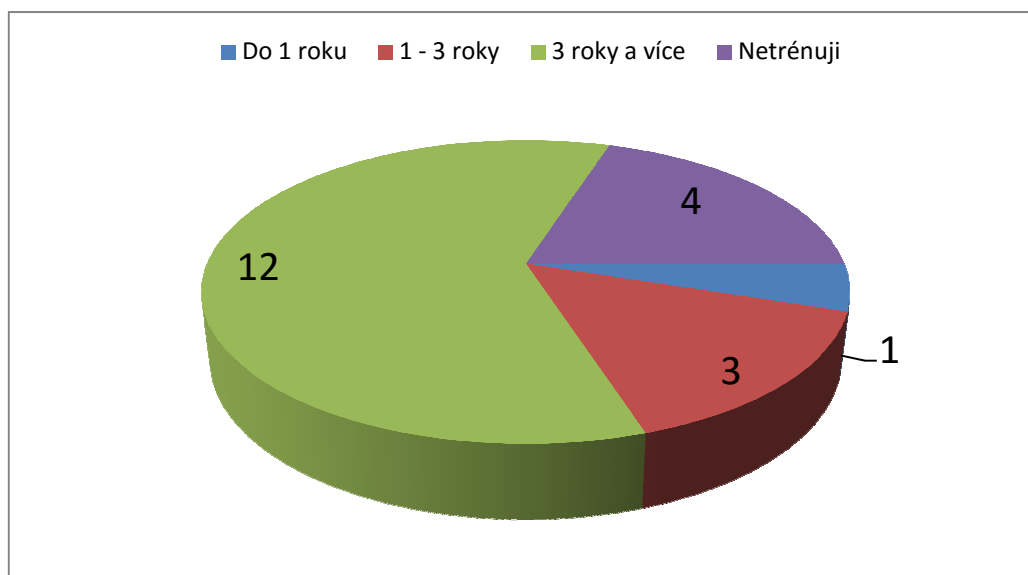
Vzhledem k zaměření práce byla respondentům položena otázka, zda-li se věnují nějakým bojovým sportům, uměním, či systémům. Výsledek je očekávaný. Většina z nich, konkrétně šestnáct, se něčemu z výše uvedeného věnuje. Konkrétně deset odpovídajících se věnuje bojovým systémům. Shodně tři odpovědi byly uvedeny u bojových umění a bojových sportů. Pouze čtyři z pracovníků se ničemu z uvedeného nevěnují.



Graf 19 – Trénink bojových sportů, umění nebo systému

4.1.1.20 Pokud se věnujete bojovému sportu, umění, nebo systému, tak jak dlouho?

Délka tréninku také pomáhá dokreslit celkový obraz průzkumu. Většina z odpovídajících se tréninku věnuje více než tři roky. Další tři uvedli rozmezí mezi jedním rokem a třemi roky. Pouze jednou byla označena odpověď, že dotyčný trénuje do jednoho roku. Ostatní, stejně jako v předchozí odpovědi uvedli, že netrénují.

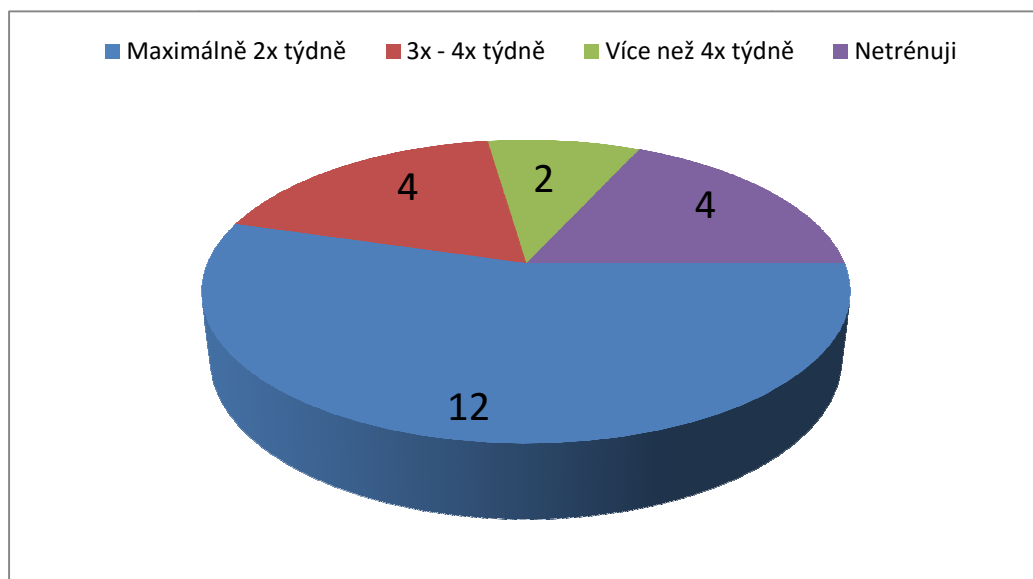


Graf 20 – Celková doba tréninku

4.1.1.21 Kolikrát týdně trénujete?

Délka tréninku by nebyla směrodatná, kdyby nebyla zjištěna i jeho intenzita. Lehká většina odpovídajících trénuje maximálně dvakrát týdně. Čtyřikrát byla uvedena odpověď

tříkrát, nebo čtyřikrát týdně. Dva z respondentů uvedli, že trénují více než čtyřikrát týdně a zbylí čtyři netrénují.



Graf 21 – Týdenní intenzita tréninku

4.2 Návrh řešení konfliktních situací pomocí Allkampf-Jitsu

4.2.1 Narušení osobního prostoru

Osmnáct respondentů se setkalo s narušením osobního prostoru. Už to samotné může předznamenávat útok. Allkampf-Jitsu pamatuje i na tuto variantu, kdy už útok bezprostředně hrozí. Jak je vidět na obrázku níže, lze svůj osobní prostor chránit. Obránce nastaví jednu z rukou před sebe a tím zabrání útočnickovi vstoupit do bezprostřední blízkosti. Zároveň s tím vydává slovní pokyn k zastavení útočníka. Druhá ruka pak směřuje k pasu, kde se předpokládá umístění některého z obranných prostředků, jako je teleskopický obušek, nebo pepřový sprej.



Obr. 8 - Útočník zkracuje vzdálenost a snaží se narušit osobní prostor obránce

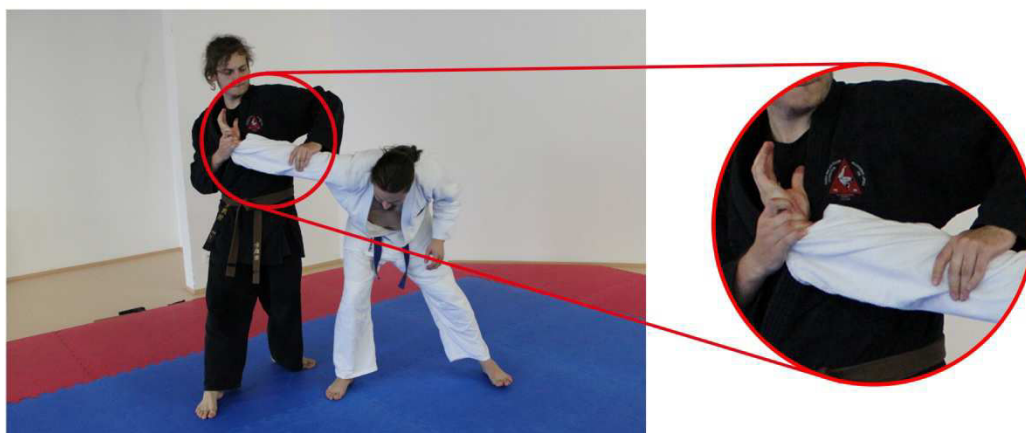
4.2.2 Úchop na hrudi

S úchopem na hrudi se setkala drtivá většina tázaných. Jedna ze základních technik v systému Allkampf-Jitsu se právě eliminací tohoto útoku zabývá. Dle obrázku číslo 9 už došlo k zachycení za oděv obránce. Ten začíná svoji obranu šokovým úderem vedeným do oblasti hlavy otevřenou dlaní. Následně využívá pákovou techniku na zápěstní a loketní kloub, čímž dochází k předklonění útočníka. Celá technika je zakončena kopem do oblasti hlavy.



Obr. 9 - Útočník chytá obránce za oděv na hrudi

Na obrázku číslo 10 si můžeme všimnout detailu páky na zápěstní a loketní kloub. Obránce na loket tlačí shora a zároveň ohýbá a páčí zápěstní kloub. Dochází tedy k dvojímu páčení, které je velmi bolestivé a nepříjemné.



Obr. 10 - Detail provedení pákové techniky na zápěstní a loketní kloub

4.2.3 Pokus o úchop kolem pasu

Účastníci průzkumu se ve velké většině setkali v úchopem kolem pasu, nebo pokusem o něj. V Allkampf-Jitsu samozřejmě existují techniky řešící úchop samotný, ale pro pracovníky PKB je vhodnější se do takové situace vůbec nedostat. Proto na obrázku

číslo 11 lze vidět, jak se útočník pokouší obejmout obránce. Ten na útočníka působí protisměrným tlakem v oblasti ramen (Obr. 12), čímž ho přetáčí a následně přechází do kravaty a způsobuje páčení krčních obratlů.



Obr. 11 - Útočník se pokouší obejmout obránce kolem pasu



Obr. 12 - Protisměrný tlak v oblasti ramen

4.2.4 Zrcadlový úchop za ruku

Typické útoky, kterým čelí pracovníci PKB jsou různé úchopy za ruce. Na obrázku číslo 13 je zachycen zrcadlový úchop za ruku. Obránce následně zachytává volnou rukou ruku útočníka a rukou v držení se vyprošťuje pohybem svého lokte k loktu útočníka. Tím se obránci otevírá příležitost k úderu loktem do oblasti hlavy útočníka. Po úderu následuje

nasazení páky na loket, nazývané džudži gatame. Celou techniku zakončuje kop vedený patou mezi nohy.



Obr. 13 - Útočník chytá obránce zrcadlovým úchopem za ruku

Správné nasazení páky je vyobrazeno na obrázku číslo 14. Obránce levou rukou podebírá útočnickovu ruku v oblasti loketního kloubu. Následně zachytává svou druhou ruku a takto fixován páčí ruku útočníka směrem k jeho tělu.



Obr. 14 - Nasazení džudži gatame

4.2.5 Úchop oběma rukama za jednu

Druhým z úchopů za ruce preferovaný útočníky na pracovníky v PKB je úchop oběma rukama za jednu ruku. Podle obrázku číslo 15 je zřejmé, že obrana začíná mírným pokleknutím v kolenou spojeným s následným pootočením ruky o téměř 180 stupňů a propnutím nohou. Tato část je důležitá zejména pokud obránce čelí fyzicky zdatnějšímu soupeři a nemá ho šanci přetlačit pouhým zapojením svalů ruky. Následuje vyproštění sevřené ruky a úder otevřenou dlaní vedený do hlavy útočníka. Prakticky stejná technika je v Allkampf-Jitsu využívána i pro křížový úchop za ruku.



Obr. 15 - Útočník chytá obránce oběma rukama za jednu

Z detailu na obrázku číslo 16 je zřejmé, jak přesně dochází k vyproštění ruky a proč je díky tomu umožněno přejít ihned do protiútoků. Dochází zde k lehké páce na zápěstí a právě díky ní povolí sevření útočníka.



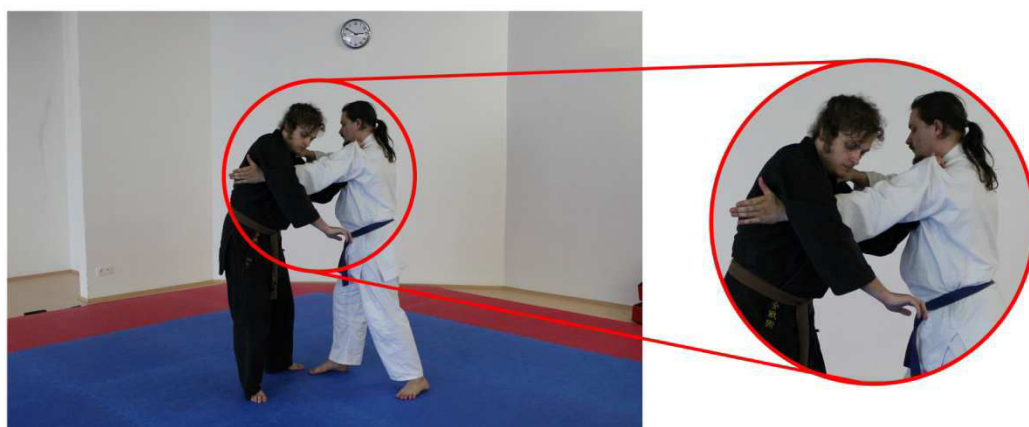
Obr. 16 - Vyproštění ruky z úchopu oběma rukama za jednu ruku

4.2.6 Škrčení zepředu

Škrčení už lze řadit do kategorie méně častých napadení pracovníků PKB, přesto pět z dotazovaných se s tímto typem škrčení setkalo. Při škrčení obecně platí velmi důležitá zásada zvednutí ramen a stlačení brady směrem na prsa. Díky tomu obránce získá několik důležitých sekund, které mohou hrát roli v rozdílu mezi úspěšnou a neúspěšnou obranou. Ihned po provedení výše uvedeného následuje šokový úder do oblasti hlavy, nebo horní poloviny trupu za účelem rozhození útočníka. Poté následuje nasazení páky na loket ve stoje (Obr. 18). Zde je důležité dostat útočníka na špičky. Zejména díky tomu je pak lehčí provést hod a dostat útočníka na zem, kde následuje finální úder do hlavy. Celou techniku reprezentuje obrázek číslo 17.



Obr. 17 - Útočník škrťí obránce rukama zepředu



Obr. 18 - Nasazení páky na loket

5 VÝCVIKOVÝ KURZ

Při sestavování výcvikového kurzu je nutné si uvědomit, že žádný kurz nebude totožný. Je to dáno hlavně cílovou skupinou daného výcvikového kurzu. Tréninkové plány se totiž pro různé skupiny, jako jsou děti, mládež, ženy, muži, nebo pracovníci PKB budou dost podstatně lišit. Navíc je třeba vzít do úvahy, že každý instruktor základní trénink obohatí o svoje osobní zkušenosti a předá cvičencům takzvaně kus sebe. Pro sestavení správného a vhodného výcvikového kurzu je vhodné vycházet z následujících skutečností.

- Jakou skupinu instruktor vyučuje, co s ní má dosáhnout a za jakou dobu.
- Zjistí cíle a motivaci cvičenců a na základě toho stanoví cíle. Ty by měli být náročné, ale zároveň realistické a dosažitelné.
- Podle cíle se stanoví nejvhodnější tréninkový plán a struktura tréninkové jednotky.
- Vypracuje se minutový plán tréninků.

5.1 Tréninková skupina

Za modelovou tréninkovou skupinu byla zvolena skupina začátečníků ve škole bojových umění AKJ Brno. Tato skupina měla za úkol reprezentovat nové pracovníky PKB, kteří podstupují sebeobranný kurz pro výkon jejich práce. Cílem cvičenců bylo úspěšné složení zkoušky na vyšší technický stupeň v AKJ, nebo chcete-li úspěšné složení kurzu sebeobrany pro pracovníky PKB. Cíl byl vyhodnocen jako reálný a základě toho byl sestaven výcvikový kurz. Vzhledem k omezeným časovým možnostem tréninku byla doba ke splnění vytyčeného cíle stanovena na tři měsíce. To by při dvou trénincích týdně o časové dotaci jedna hodina a patnáct minut mělo být dostatečné. V modelové skupině se nacházelo celkem čtrnáct osob, z nichž bylo deset mužů a čtyři ženy. Věk se u všech zúčastněných pohyboval mezi dvacátým a pětadvacátým rokem.

5.2 Náplň kurzu

Do kurzu byli zařazeny základní údery a kopy a dvanáct technik vycházejících ze systému AKJ. Techniky byly vybrány, tak aby pokrývaly výsledky průzkumu, provedeného mezi pracovníky PKB.

5.3 Tréninkový plán

Říjnovou náplň kurzu tvořily techniky beze zbraně. Především se jednalo o techniky, které eliminují nejčastější útoky na pracovníky PKB. Těchto pět technik bylo doplněno o

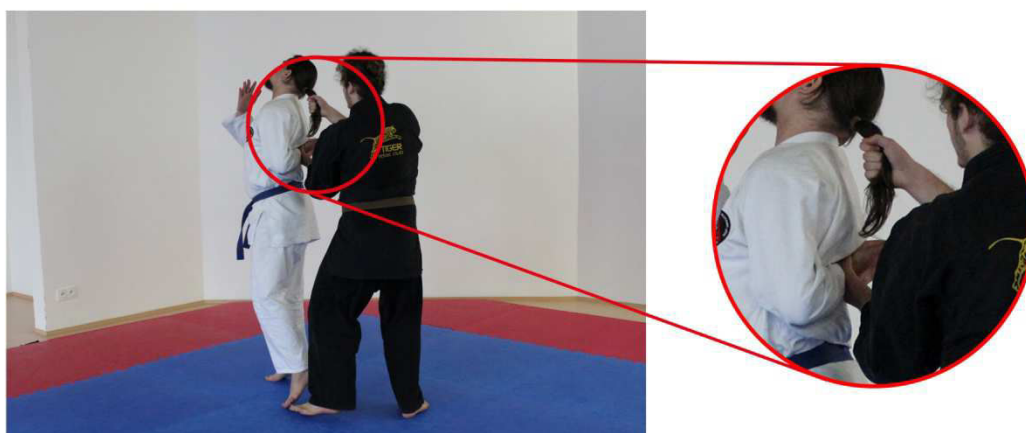
další tři techniky, které patří do základních technik v systému Allkampf-Jitsu. Detailní rozpis jednotlivých lekcí je uveden v tabulce 2.

V prvním týdnu bylo naplánováno zastavování útočníka, snažícího se narušit osobní prostor (Obr. 8) a obrana proti uchopení za oděv na hrudi (Obr. 9). Na druhé lekci došlo na opakování těchto technik a byla vyučována technika nová, kdy se útočník snaží obránce zachytit za oděv na hrudi. Ten však jeho záměr vystihuje a podtáčí se pod jeho rukou, jak je vidět na obrázku číslo 19.



Obr. 19 - Pokus o úchop za oděv na hrudi

Na obrázku číslo 20, je pak vidět finální část techniky, kdy obránce jednou rukou páčí útočnickovu ruku za jeho zády a druhou si ho přidržuje za vlasy, aby nemohl utéci.



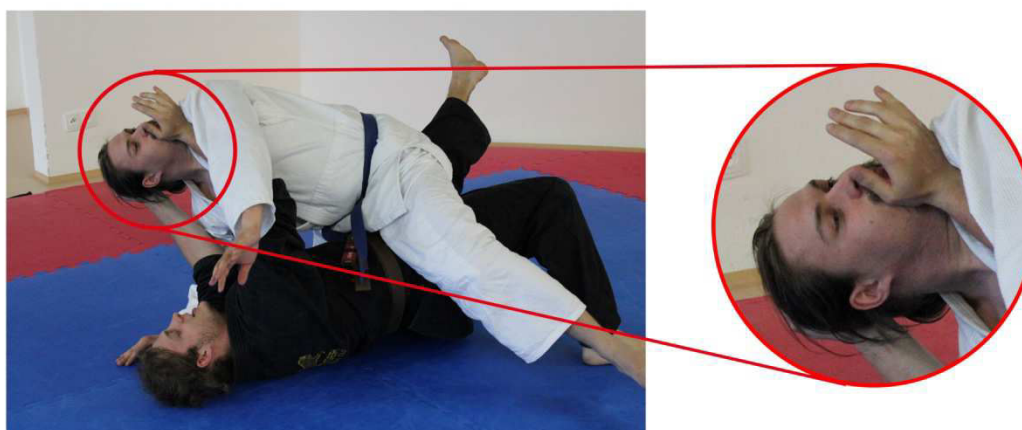
Obr. 20 - Držení útočníka

Ve druhém týdnu přibyly obrany proti pokusu o úchop kolem pasu (Obr. 11) a zrcadlový úchop za ruku (Obr. 13). Třetí týden přinesl techniky proti uchopení jedné ruky dvěma rukama (Obr. 15) a obranu proti škrcení zepředu (Obr. 17). V poslední říjnovém týdnu byly vyučovány techniky proti škrcení na zemi a zezadu.

Škrtí-li útočník obránce na zemi platí opět zásada stlačení brady na prsa a zvednutí ramen. Následuje seknutí malíkovými hranami do oblasti žeber a rozražení škrcení. Poté dochází k úchopu útočnickovi hlavy za týl a bradu (Obr. 22) a následnému přetočení útočníka. Technika končí úderem do již přetočeného útočníka.



Obr. 21 - Obrana proti škrcení na zemi



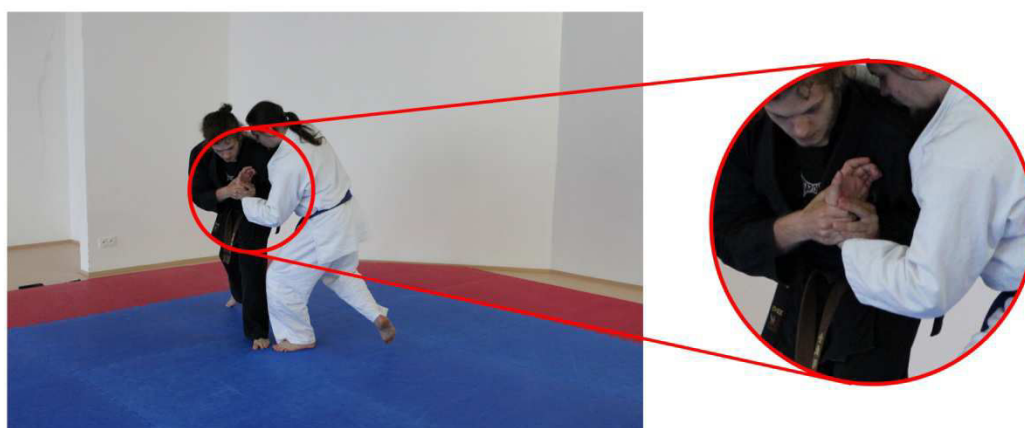
Obr. 22 - Detail uchopení hlavy útočníka

Druhou technikou vyučovanou v poslední říjnovém bylo škrcení zezadu na krátkou vzdálenost. Při tomto útoku je útočník přilepený na obránce a svými prsty ho chce uškrtit. Obránce stlačí bradu na prsa a zvedne ramena, současně ustoupí krok stranou a udeří útočníka loktem do břicha. Na jednu z rukou, které prováděly škrcení poté nasadí páku na zápěstí a s její pomocí dovede útočníka na zem, tak jak to znázorněno na obrázku číslo 22.



Obr. 23 - Škrcení zezadu na krátkou vzdálenost

V detailu na obrázku číslo 24 je zřejmé provedení páky na zápěstí, japonsky kote gaeši. Správné provedení této páky je naprosto zásadní pro funkčnost techniky a proto je na něj kladen zvláštní důraz.



Obr. 24 - Detail páky na zápěstí

Tab. 2 - Náplň výcvikového kurzu za měsíc říjen

06. 10. 2015	15 minut	Přivítání, seznámení s AKJ a náplní celého kurzu
	15 minut	Rozcvičení a lehké protažení svalstva
	10 minut	Zastavování útočnicka snažícího se narušit osobní prostor
	5 minut	Výuka techniky – úchop za oděv na hrudi
	25 minut	Procvičování a oprava správnosti provedení techniky – úchop za oděv na hrudi
	5 minut	Rozloučení, seznámení s náplní příštího tréninku
08. 10. 2015	5 minut	Přivítání, seznámení s náplní tréninku
	15 minut	Rozcvičení a lehké protažení svalstva
	10 minut	Opakování technik z předešlé lekce
	5 minut	Výuka techniky – pokus o úchop za oděv na hrudi
	25 minut	Procvičování a oprava správnosti provedení techniky – pokus o úchop za oděv na hrudi
	10 minut	Opakování technik z předešlé lekce
	5 minut	Rozloučení, seznámení s náplní příštího tréninku
13. 10. 2015	5 minut	Přivítání, seznámení s náplní tréninku
	15 minut	Rozcvičení a lehké protažení svalstva
	10 minut	Opakování technik z předešlých lekcí
	5 minut	Výuka techniky – pokus o úchop kolem pasu
	25 minut	Procvičování a oprava správnosti provedení techniky – pokus o úchop kolem pasu
	10 minut	Opakování technik z předešlých lekcí
	5 minut	Rozloučení, seznámení s náplní příštího tréninku
15. 10. 2015	5 minut	Přivítání, seznámení s náplní tréninku
	15 minut	Rozcvičení a lehké protažení svalstva

	10 minut	Opakování technik z předešlých lekcí
	5 minut	Výuka techniky – zrcadlový úchop za ruku
	25 minut	Procvičování a oprava správnosti provedení techniky – zrcadlový úchop za ruku
	10 minut	Opakování technik z předešlých lekcí
	5 minut	Rozloučení, seznámení s náplní příštího tréninku
20. 10. 2015	5 minut	Přivítání, seznámení s náplní tréninku
	15 minut	Rozcvičení a lehké protažení svalstva
	10 minut	Opakování technik z předešlých lekcí
	5 minut	Výuka techniky – úchop oběma rukama za jednu ruku
	25 minut	Procvičování a oprava správnosti provedení techniky – úchop oběma rukama za jednu ruku
	10 minut	Opakování technik z předešlých lekcí
	5 minut	Rozloučení, seznámení s náplní příštího tréninku
22. 10. 2015	5 minut	Přivítání, seznámení s náplní tréninku
	15 minut	Rozcvičení a lehké protažení svalstva
	10 minut	Opakování technik z předešlých lekcí
	5 minut	Výuka techniky – škrcení zepředu
	25 minut	Procvičování a oprava správnosti provedení techniky – škrcení zepředu
	10 minut	Opakování technik z předešlých lekcí
	5 minut	Rozloučení, seznámení s náplní příštího tréninku
27. 10. 2015	5 minut	Přivítání, seznámení s náplní tréninku
	15 minut	Rozcvičení a lehké protažení svalstva
	10 minut	Opakování technik z předešlých lekcí
	5 minut	Výuka techniky – škrcení zezadu

	25 minut	Procvičování a oprava správnosti provedení techniky – škrcení zezadu
	10 minut	Opakování technik z předešlých lekcí
	5 minut	Rozloučení, seznámení s náplní příštího tréninku
29. 10. 2015	5 minut	Přivítání, seznámení s náplní tréninku
	15 minut	Rozcvičení a lehké protažení svalstva
	10 minut	Opakování technik z předešlých lekcí
	5 minut	Výuka techniky – škrcení na zemi
	25 minut	Procvičování a oprava správnosti provedení techniky – škrcení na zemi
	10 minut	Opakování technik z předešlých lekcí
	5 minut	Rozloučení, seznámení s náplní příštího tréninku

V měsíci listopadu byly do kurzu zahrnuty obranné techniky pro napadení zbraní. Konkrétně se jednalo o úder krátkou tyčí shora, bodnutí nožem shora a zdola a ohrožování pistolí zepředu. Zároveň s výukou těchto nových technik docházelo k opakování již probraných technik.

Útočník vede útok úderem krátkou tyčí shora. Obránce reaguje krytem tohoto úderu předloktím ruky a zároveň vede úder proti útočnickovi do oblasti hlavy. Poté zachytává ruku s tyčí a přetáčí ji směrem dolů cca o 180°. Následuje vytržení tyče a krokem úder směrem k útočnickovi.



Obr. 25 - Obrana proti útoku krátkou tyčí shora

Vytržení krátké tyče hraje v této obranné technice zásadní roli a proto lze na obrázku číslo 26 vidět detail tohoto vytržení. Po zachycení tyče je důležité učinit krok směrem k útočníkovi, který způsobí páku proti palci ruky a díky tomu dojde k vytržení tyče.

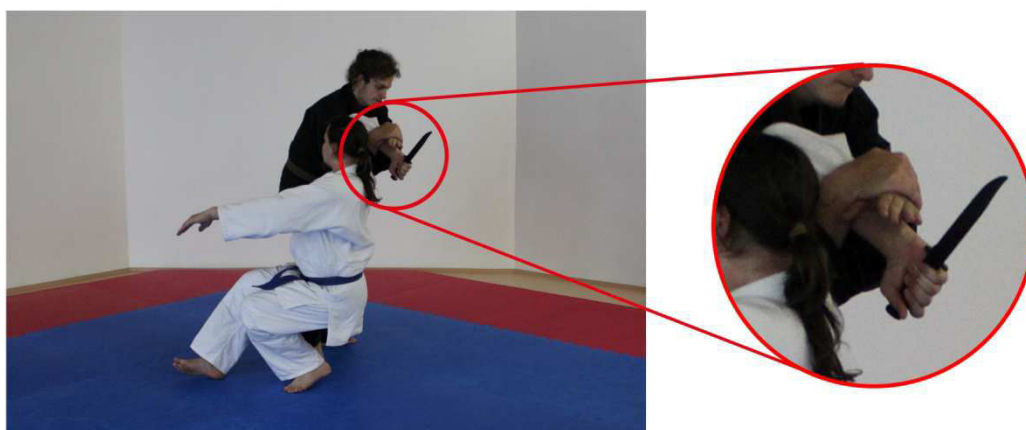


Obr. 26 – Vytržení krátké tyče

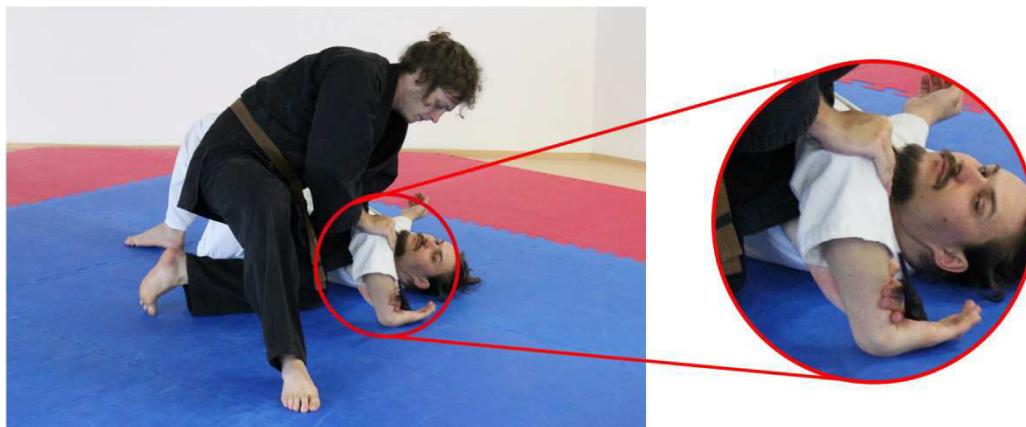
Patrně nejrozšířenějšími zbraněmi na světě jsou nože. Proto obrany proti nim nemohou chybět v základním kurzu profesní obrany. Útočník se chystá bodat směrem k obránci. Ten využívá přípravné fáze před bodnutím, kdy se útočník napřahuje a je připraven v rané fázi bodnutí jej vykrýt a zároveň vést úder do oblasti útočnickovi hlavy. Poté nasazuje chvat zvaný japonský klíč (Obr. 28) a pokračuje v protipohybu útočníka. Tím ho dostane na zem a může se zabývat získáním nože, jak lze vidět na obrázku číslo 27. V detailu na obrázku číslo 29 lze vidět, že na zemi je útočnickovi nasazena páka na zápěstí, čímž se obránce dostane pohodlně k noži a může kontrolovat situaci.



Obr. 27 - Útok bodnutím nožem shora



Obr. 28 - Chvat, zvaný japonský klíč

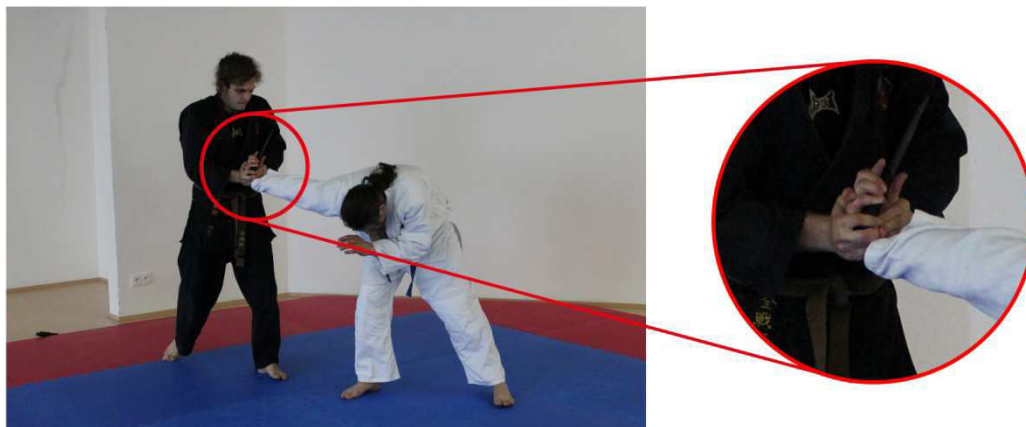


Obr. 29 - Detail páky na zápěstí při odebrání nože

Druhý listopadový týden se začínalo s obranou proti bodnutí nožem zdola. Technika samotná je ze začátku, pro obránce, náročná na koordinaci. Musí najednou vykryt bodající ruku, ustoupit stranou a zasadit úder útočnickovi. Poté následuje nasazení páky na zápěstí a za její pomoci dochází k předklonění útočníka. Technika je zakončena kopem do hlavy a odebráním nože. V detailu na obrázku číslo 31 je vidět nasazená páka na zápěstí.



Obr. 30 - Obrana proti bodnutí nožem zdola

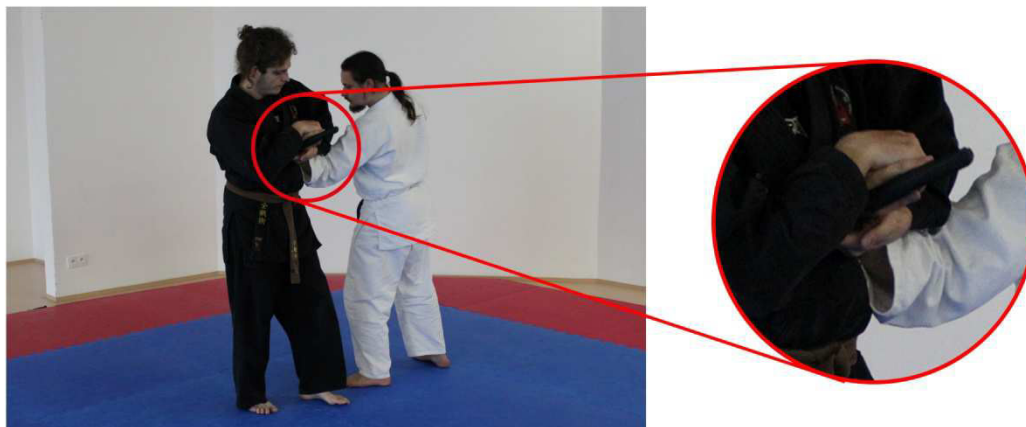


Obr. 31 - Páka na zápěstí

Poslední technikou, která byla vyučována v kurzu je míření pistolí zepředu. Pro tuto techniku je důležité být na blízkou vzdálenost od útočníka. Nemá cenu se o něco snažit, pokud na nás míří útočník zbraní na několik metrů. Další důležitou věcí je mít ruce zvednuté blízko u těla. Seběmenší náznak pohybu totiž může útočníka donutit ke střelbě. Technika samotná začíná úhybem s dvojitým sekem do oblasti zápěstí. Následuje nasazení kote gaeši, přičemž je životně důležité, aby hlaveň zbraně mířila směrem k útočníkovi (Obr. 33). Za zemi dochází k odebrání pistole a obránce tak může kontrolovat situaci.



Obr. 32 - Obrana proti míření pistolí zepředu



Obr. 33 - Detail páky se zbraní mířící k útočníkovi

Zbývající doba kurzu byla určena k procvičování vyučovaných technik a jejich nacvičení, tak aby účastníci byli schopni složit úspěšně zkoušky na vyšší technický stupeň v Allkampf-Jitsu. Tréninkový plán tedy končí s koncem listopadu, protože ve zbývající době do zkoušek se techniky už jen opakovaly a neprobíhala žádná výuka. Potěšující zprávou je, že všech 14 účastníků tohoto kurzu svoje zkoušky na vyšší technický stupeň v AKJ zvládlo na výbornou.

Tab. 3 - Tréninkový plán na měsíc listopad

03. 11. 2015	15 minut	Přivítání, seznámení s AKJ a náplní celého kurzu
	15 minut	Rozcvičení a lehké protažení svalstva
	15 minut	Opakování technik proti útokům beze zbraně
	5 minut	Výuka techniky – úder krátkou tyčí shora
	20 minut	Procvičování a oprava správnosti provedení techniky – úder krátkou tyčí shora
	5 minut	Rozloučení, seznámení s náplní příštího tréninku
05. 11. 2015	15 minut	Přivítání, seznámení s AKJ a náplní celého kurzu
	15 minut	Rozcvičení a lehké protažení svalstva
	15 minut	Opakování technik proti útokům beze zbraně

	5 minut	Výuka techniky – bodnutí nožem shora
	20 minut	Procvičování, oprava správnosti provedení techniky – bodnutí nožem shora a opakování obrany proti úderu krátkou tyčí shora
	5 minut	Rozloučení, seznámení s náplní příštího tréninku
	15 minut	Privítání, seznámení s AKJ a náplní celého kurzu
10. 11. 2015	5 minut	Privítání, seznámení s náplní tréninku
	15 minut	Rozcvičení a lehké protažení svalstva
	15 minut	Opakování technik z předešlých lekcí
	5 minut	Výuka techniky – bodnutí nožem zdola
	20 minut	Procvičování a oprava správnosti provedení techniky – bodnutí nožem zdola
	10 minut	Opakování technik z předešlých lekcí
	5 minut	Rozloučení, seznámení s náplní příštího tréninku
12. 11. 2015	5 minut	Privítání, seznámení s náplní tréninku
	15 minut	Rozcvičení a lehké protažení svalstva
	15 minut	Opakování technik z předešlých lekcí
	5 minut	Výuka techniky – obrana proti míření pistolí zepředu
	20 minut	Procvičování a oprava správnosti provedení techniky – obrana proti míření pistolí zepředu
	10 minut	Opakování technik z předešlých lekcí
	5 minut	Rozloučení, seznámení s náplní příštího tréninku
19. 11. 2015	5 minut	Privítání, seznámení s náplní tréninku
	15 minut	Rozcvičení a lehké protažení svalstva
	50 minut	Opakování technik z předešlých lekcí
	5 minut	Rozloučení, seznámení s náplní příštího tréninku

24. 11. 2015	5 minut	Přivítání, seznámení s náplní tréninku
	15 minut	Rozcvičení a lehké protažení svalstva
	50 minut	Opakování technik z předešlých lekcí
	5 minut	Rozloučení, seznámení s náplní příštího tréninku
26. 11. 2015	5 minut	Přivítání, seznámení s náplní tréninku
	15 minut	Rozcvičení a lehké protažení svalstva
	50 minut	Opakování technik z předešlých lekcí
	5 minut	Rozloučení, seznámení s náplní příštího tréninku

ZÁVĚR

Znalost jakéhokoliv bojového umění, sportu či systému výrazně zvyšuje procentuální šance na úspěšnou obranu. Člověk, který se podobným aktivitám věnuje má lepší reakční schopnosti, větší sílu a dokáže lépe pracovat se svým tělem. Otázkou je, zda-li existuje nějaký univerzální systém o kterém říct, že je nejlepší. Podle mě se všechny systémy navzájem prolínají a proto se mi zdá nejlepší cestou vyzkoušení více systémů a z nich si vybrat jednotlivé techniky, které mě fungují správně.

Allkampf-Jitsu je velmi univerzální a jeho použitelnost v praxi je poměrně vysoká. Na druhou stranu se v systému nacházejí i absolutně nepraktické věci do reálné sebeobrany. Proto bylo velmi těžké Allkampf-Jitsu zařadit. Na jednu stranu se snaží profilovat, jako moderní sebeobranný systém, na tu druhou se cvičí například kata. Právě proto je Allkampf-Jitsu na rozcestí a už by si mělo vybrat směr, kterým se bude v budoucích letech zabírat.

Techniky jsou, sami o sobě, velmi jednoduché, přitom účinné a i člověk, který se s nimi nikdy nesetkal je schopen se je velmi rychle naučit, což dokázal i výcvikový kurz. V tom vidím jednoznačně největší potenciál celého systému. Společně s faktem, že techniky nejsou pro útočníka destruktivní, je právě jednoduchost klíčem k úspěchu.

Pokud se tedy Allkampf-Jitsu vydá cestou bojového systému a bude se tak i prezentovat má poměrně velkou naději na uplatnění se v průmyslu komerční bezpečnosti. V posledních letech je viditelná snaha o posun kupředu, bohužel ne všichni by rádi viděli Allkampf-Jitsu, jako bojový systém.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] Co je Allkampf-jitsu. In: *Allkampf-jitsu.cz* [online]. [cit. 2016-05-29]. Dostupné z: <http://www.allkampf-jitsu.cz/oakj/cojeakj.php>
- [2] CRAWFORD, Steve. *Smrtící bojová umění*. Praha: Cesty, 2001. ISBN 978-807-1814-962.
- [3] EBERLE, Helmut, Günter FEUTLINSKE a Melanie FEUTLINSKE. *Allkampf - Jitsu: Die vielseitige Selbstverteidigung*. Weinmann, 2004. ISBN 9783878920762.
- [4] Historie Krav Maga. In: *Kravmaga.cz* [online]. [cit. 2016-05-29]. Dostupné z: <http://kravmaga.cz/historie/>
- [5] Imi Lichtenfeld. In: *Krav-maga.ro* [online]. [cit. 2016-05-29]. Dostupné z: <http://krav-maga.ro/images/instructori/Krav-Maga-SM-instructor-Imi-Lichtenfeld.jpg>
- [6] Jakob Beck - Chronik eines Kampfsportlers. In: *Budocenter-europa.com* [online]. [cit. 2016-05-29]. Dostupné z: <http://www.budocenter-europa.com/Chronik.html>
- [7] KAMENÍK, Jiří a František BRABEC. *Komerční bezpečnost: soukromá bezpečnostní činnost detektivních kanceláří a bezpečnostních agentur*. Praha: ASPI, 2007, 338 s. ISBN 978-80-7357-309-6.
- [8] KYNCL, Jaromír. *Bezpečnost objektu ve světle moderních technologií*. Praha: Komora podniků komerční bezpečnosti České republiky, 2014, 390 stran. ISBN 978-80-260-7115-0.
- [9] LINDH, Christopher. *Allkampf-Jitsu: Grundlagen und Techniken*. Aachen (Německo): Meyer & Meyer Sport, 2013. ISBN 978-3-89899-796-6.
- [10] LUKÁŠ, Luděk a KOL. *Bezpečnostní technologie, systémy a management I*. Brno: VeRBuM, 2011. ISBN 978-80-87500-05-7.
- [11] LUKÁŠ, Luděk a KOL. *Bezpečnostní technologie, systémy a management II*. Zlín: VeRBuM, 2012. ISBN 978-80-8750-019-4.
- [12] LUKÁŠ, Luděk. *Bezpečnostní technologie, systémy a management IV.: teorie a praxe ochrany majetku a fyzické bezpečnosti*. Zlín: VeRBuM, 2014. ISBN 9788087500576.
- [13] MATOUŠ, Martin. *Historie Allkampf-Jitsu v České republice*.
- [14] Mistr Jakob Beck. In: *Allkampf-jitsu-cb.cz* [online]. [cit. 2016-05-29]. Dostupné z: http://www.allkampf-jitsu-cb.cz/wp-content/uploads/2010/03/Jakob-Beck_uprava.jpg
- [15] O Systemě. In: *Systema.cz* [online]. [cit. 2016-05-29]. Dostupné z: <http://www.systema.cz/o-systeme>
- [16] Principy juda. In: *Judoclub-litokan.webnode.cz* [online]. [cit. 2016-05-29]. Dostupné z: <http://judoclub-litokan.webnode.cz/judo-vyklad/principy-juda/>
- [17] Principy Krav Maga. In: *Kravmaga.cz* [online]. [cit. 2016-05-29]. Dostupné z: <http://kravmaga.cz/principy/>
- [18] *Testování a rozvoj kondice v Allkampf-jitsu*. Praha, 2015. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce PhDr. Radim Pavelka PhD.
- [19] Tiger Relax Club Chomutov. In: *Allkampf-jitsu.cz* [online]. [cit. 2016-05-29]. Dostupné z: <http://www.allkampf-jitsu.cz/skola/chomutov.php>

- [20] Tři základní techniky Aikido. In: *Iwama-aikido.cz* [online]. [cit. 2016-05-29]. Dostupné z: http://www.iwama-aikido.cz/pvnft.php?id=clanky_det&id_sem=2007-11-05%2014:30:28&j=c
- [21] SDE-OR, Imi a Eyal YANILOV. *Krav Maga: umění čelit ozbrojenému útočníkovi : moderní, jednoduchý avšak razantní a efektivní izraelský systém sebeobrany a praktického bojového nácviku, prověřený ve střetnutích, nesvázaný středověkými rity a formami*. Vyd. 1. v Našem vojsku. Překlad Josef Grubhoffer. Praha: Naše vojsko, 2003, xiv, 246 s. ISBN 80-206-0689-0.
- [22] Seznam škol Allkampf-jitsu ČR. In: *Allkampf-jitsu.cz* [online]. [cit. 2016-05-29]. Dostupné z: <http://www.allkampf-jitsu.cz/skoly/skoly.php>
- [23] SKP České Budějovice. In: *Allkampf-jitsu.cz* [online]. [cit. 2016-05-29]. Dostupné z: <http://www.allkampf-jitsu.cz/skola/cbudejovice.php>
- [24] *Systema Training includes* [online]. 2013 [cit. 2016-05-29]. Dostupné z: <http://www.russianmartialart.com/training.php>
- [25] ŠBU AKJ Plzeň. In: *Allkampf-jitsu.cz* [online]. [cit. 2016-05-29]. Dostupné z: <http://www.allkampf-jitsu.cz/skola/plzen.php>
- [26] Was ist Allkampf-Jitsu? In: *Deutsche-allkampf-union.de* [online]. [cit. 2016-05-29]. Dostupné z: <http://deutsche-allkampf-union.de/index.php/2011-12-12-15-41-58/was-ist-allkampf-jitsu>
- [27] Zakladatel stylu AKJ. In: *Allkampf-jitsu-cb.cz* [online]. [cit. 2016-05-29]. Dostupné z: http://www.allkampf-jitsu-cb.cz/?page_id=270
- [28] Základní principy. In: *Karatetygr.cz* [online]. [cit. 2016-05-29]. Dostupné z: http://www.karatetygr.cz/o_karate_05-01.htm
- [29] Zen Sen Jitsu. In: *Akjbrno.cz* [online]. [cit. 2016-05-16]. Dostupné z: <http://www.akjbrno.cz/allkampfjitsu-symbol.gif>
- [30] Zkušební řád AKJ. In: *Allkampf-jitsu.cz* [online]. [cit. 2016-05-29]. Dostupné z: <http://www.allkampf-jitsu.cz/rad/smernice.php>
- [31] Znak Allkampf-Jitsu ČR. In: *Allkampf-jitsu.cz* [online]. [cit. 2016-05-16]. Dostupné z: <https://www.allkampf-jitsu.cz>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

AKJ Allkampf-Jitsu.

BJJ Brazilian Jiu-Jitsu.

SKP Sportovní Klub Policie.

ŠBU Škola Bojových Umění.

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obr. 1 – Jakob Beck, zakladatel Allkampf-Jitsu [14]</i>	11
<i>Obr. 2 - Zen Sen Jutsu [29]</i>	12
<i>Obr. 3 – Znak Allkampf-Jitsu ČR [31]</i>	14
<i>Obr. 4 - Kop kin geri</i>	24
<i>Obr. 5 – Páka kote gaeši</i>	24
<i>Obr. 6 - Hod o soto gari</i>	25
<i>Obr. 7 - Imi Lichtenfeld, zakladatel Krav Maga [5]</i>	26
<i>Obr. 8 - Útočník zkracuje vzdálenost a snaží se narušit osobní prostor obránce</i>	45
<i>Obr. 9 - Útočník chytá obránce za oděv na hrudi</i>	46
<i>Obr. 10 - Detail provedení pákové techniky na zápěstní a loketní kloub</i>	46
<i>Obr. 11 - Útočník se pokouší obejmout obránce kolem pasu</i>	47
<i>Obr. 12 - Protisměrný tlak v oblasti ramen</i>	47
<i>Obr. 13 - Útočník chytá obránce zrcadlovým úchopem za ruku</i>	48
<i>Obr. 14 - Nasazení džuži gatame</i>	48
<i>Obr. 15 - Útočník chytá obránce oběma rukama za jednu</i>	49
<i>Obr. 16 - Vyproštění ruky z úchopu oběma rukama za jednu ruku</i>	50
<i>Obr. 17 - Útočník škrtí obránce rukama zepředu</i>	51
<i>Obr. 18 - Nasazení páky na loket</i>	51
<i>Obr. 19 - Pokus o úchop za oděv na hrudi</i>	53
<i>Obr. 20 - Držení útočníka</i>	53
<i>Obr. 21 - Obrana proti škrcení na zemi</i>	54
<i>Obr. 22 - Detail uchopení hlavy útočníka</i>	54
<i>Obr. 23 - Škrcení zezadu na krátkou vzdálenost</i>	55
<i>Obr. 24 - Detail páky na zápěstí</i>	55
<i>Obr. 25 - Obrana proti útoku krátkou tyčí shora</i>	59
<i>Obr. 26 – Vytržení krátké tyče</i>	60
<i>Obr. 27 - Útok bodnutím nožem shora</i>	61
<i>Obr. 28 - Chvat, zvaný japonský klíč</i>	61
<i>Obr. 29 - Detail páky na zápěstí při odebírání nože</i>	62
<i>Obr. 30 - Obrana proti bodnutí nožem zdola</i>	62
<i>Obr. 31 - Páka na zápěstí</i>	63
<i>Obr. 32 - Obrana proti míření pistolí zepředu</i>	63

Obr. 33 - Detail páky se zbraní mířící k útočníkovi..... 64

SEZNAM TABULEK

Tab. 1 - Technické stupně v AKJ [30].....	13
Tab. 2 - Náplň výcvikového kurzu za měsíc říjen	56
Tab. 3 - Tréninkový plán na měsíc listopad.....	64

SEZNAM GRAFŮ

<i>Graf 1 - Napadení při výkonu práce</i>	31
<i>Graf 2 - Narušení osobního prostoru</i>	32
<i>Graf 3 - Útok uchopením na hrudi.....</i>	33
<i>Graf 4 - Útok objetím.....</i>	33
<i>Graf 5 - Útok chycením za ruce</i>	34
<i>Graf 6 - Útok škracením</i>	35
<i>Graf 7 - Boj na zemi.....</i>	35
<i>Graf 8 - Útoky vedené kopy a údery</i>	36
<i>Graf 9 - Útoky chycením za vlasy</i>	36
<i>Graf 10 - Útok tupým předmětem</i>	37
<i>Graf 11 - Ohrožování nožem</i>	38
<i>Graf 12 - Útok bodnutím.....</i>	38
<i>Graf 13 - Míření střelnou zbraní</i>	39
<i>Graf 14 - Pohlaví respondentů</i>	39
<i>Graf 15 - Doba působení v PKB.....</i>	40
<i>Graf 16 – Maximální počet napadení.....</i>	41
<i>Graf 17 – Zranění při výkonu práce</i>	41
<i>Graf 18 – Využití výzbroje</i>	42
<i>Graf 19 – Trénink bojových sportů, umění nebo systému.....</i>	43
<i>Graf 20 – Celková doba tréninku</i>	43
<i>Graf 21 – Týdenní intenzita tréninku.....</i>	44

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha PI: Dotazník pro pracovníky v PKB