

Využití karate a podobných bojových sportů v profesní obraně

The use of karate and other martial arts
in professional defense

Jaromír Polášek

Bakalářská práce
2009



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta aplikované informatiky

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta aplikované informatiky

Ústav elektrotechniky a měření

akademický rok: 2008/2009

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jaromír POLÁŠEK**
Studijní program: **B 3902 Inženýrská informatika**
Studijní obor: **Bezpečnostní technologie, systémy a management**
Téma práce: **Využití karate a podobných bojových sportů
v profesní obraně**

Zásady pro vypracování:

1. Charakterizovat základní principy karate a podobných bojových sportů (dále BS).
2. Specifikovat hlavní techniku BS, charakterizovat ji, včetně způsobu jejího provedení a využití.
3. Na základě potřeb profesní obrany vybrat vhodnou techniku z hlediska účinného a profesně vhodného použití.
4. Posoudit relativní snadnost zvládnutí vybrané techniky tohoto BS.
5. V práci využít dostatek obrazového materiálu a schémat.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

1. HOLOUŠOVÁ, D. KROBOTOVÁ, M. Diplomové a závěrečné práce. 1 vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 2004. 117 s. ISBN 80 244 0458 3.
2. MALÁNÍK, Z. Přednášky z předmětu Speciální tělesná příprava. 2000 2009.
3. NOVOTNÝ, F. Právo na sebeobranu. Jak se smíme bránit? 1. vyd. Praha: Lexik Nexis CZ, 2006. 114 s. ISBN 80 86920 10 0.
4. SÝKORA, M. Psychologie ve služební činnosti strážníka obecní (městské) policie a strážného civilní bezpečnostní služby. 1. vyd. Praha: Armex Trivis Praha, 1997. 70 s. ISBN 80 902283 3 - X
5. KOLÁŘ, F., KOLÁŘ, M. Karate : základy sportovního karate a úderové techniky pro sebeobranu, 1.vyd. Praha: Olympia, 1979. 156 s.
6. ŠEBEJ, F. Karate. 2.vyd. Bratislava: Timy Bratislava, 1998. 136 s. ISBN 80-88799-50-3
7. WICHMANN, Wolf-Dieter. Karate-Průvodce sportem. Praha: Computer press, 2003. 143 s. ISBN 80-7232197-8

Vedoucí bakalářské práce:

Ing. Zdeněk Maláník

Ústav elektrotechniky a měření

Datum zadání bakalářské práce:

20. února 2009

Termín odevzdání bakalářské práce:

20. května 2009

Ve Zlíně dne 20. února 2009

prof. Ing. Vladimír Vašek, CSc.
děkan



doc. RNDr. Vojtěch Křesálek, CSc.
ředitel ústavu

ABSTRAKT

Charakterizovat základní principy karate a podobných bojových sportů (dále BS). Specifikovat hlavní techniku BS, charakterizovat ji, včetně způsobu jejího provedení a využití. Na základě potřeb profesní obrany vybrat vhodnou techniku z hlediska účinného a profesně vhodného použití. Posoudit relativní snadnost zvládnutí vybrané techniky tohoto BS. V práci využít dostatek obrazového materiálu a schémat.

Klíčová slova: karate, obrana, bojový sport, profesní obrana

ABSTRACT

Characterize the basic principles of karate and other martial arts (the BS). Specify the main technique BS, characterize it, including the method of implementation and use. Based on the needs of professional defense select appropriate techniques in terms of effective and appropriate use-trig. To assess the relative ease of managing the technology selected this BS. In the work enough to use pictures and diagrams.

Keywords: karate, defense, martial arts, professional defense

Poděkování, motto

Rád bych poděkoval vedoucímu mé bakalářské práce Ing. Zdeňku Maláníkovi za jeho podnětné připomínky, návrhy, profesionální vedení, pomoc při tvorbě bakalářské práce a za odborné konzultace.

Dále děkuji své přítelkyni Barboře Kodovské a jejímu bratru Martinovi za nafocenou obrázkovou dokumentaci, která byla použita v mé práci.

Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk bakalářské práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty aplikované informatiky Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval.

V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně

.....
podpis diplomanta

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1. PROSTŘEDÍ PROFESNÍ OBRANY	12
1.1. PRÁVNÍ PROSTŘEDÍ	12
1.1.1. Nutná obrana - § 13 zák. č. 141/1961 Sb.....	12
1.1.2. Krajní nouze - § 14 zák. č. 141/1961 Sb.....	13
1.1.3. Neposkytnutí první pomoci - § 207 zák. č. 140/1961 Sb.....	14
1.1.4. Zadržení osoby podezřelé - § 76 odst. 2 TrŘ.....	15
1.2. SPOLEČENSKÉ ASPEKTY	16
1.3. OSOBNÍ ASPEKTY	16
1.4. ZÁKLADNÍ POJMY A DEFINICE	17
1.4.1. Obrana.....	17
1.4.2. Profesionální obrana a sebeobrana	17
1.4.3. Bojový sport	18
1.5. POTŘEBY PROFESNÍ OBRANY	18
2. NEJROZŠÍŘENĚJŠÍ BOJOVÉ SPORTY V ČR.....	20
2.1. KARATE.....	20
2.1.1. Historie karate	20
2.1.2. Tělesné předpoklady pro karate.....	21
2.1.3. Fyzické principy.....	21
2.1.3.1. Maximální síla.....	21
2.1.3.2. Koncentrace síly	22
2.1.3.3. Využití reakční síly	23
2.1.3.4. Využití dechu.....	23
2.1.4. Psychologické principy.....	23
2.2. KICKBOX	24
2.3. BOX.....	25
2.4. TAEKWONDO	25
3. HLAVNÍ TECHNIKY BOJOVÝCH SPORTŮ.....	27
3.1. ÚDEROVÉ PLOCHY.....	27
3.1.1. Jak se vytváří pěst	27
3.1.2. Technika úderů	28
3.1.3. Technika seků	29
3.1.4. Technika kopů	30
3.2. ZPŮSOB PROVEDENÍ	30
3.2.1. Napětí a uvolnění svalstva	30
3.2.2. Pohyby těžiště.....	31
3.2.3. Rotační pohyb boků.....	32
3.2.4. Technika dýchání	32
3.2.5. Technika postojů.....	32

3.2.6.	Pohyb nohou a pohyb těla	36
3.3.	ÚTOČNÁ TECHNIKA PAŽÍ.....	37
3.3.1.	Údery.....	37
3.3.2.	Seky	42
3.4.	OBRANNÁ TECHNIKA PAŽÍ	45
3.4.1.	Kryty	45
3.5.	TECHNIKA NOHOU A KOPŮ.....	51
3.5.1.	Technika podrážení a podmetení	56
3.6.	POUŽITÍ ÚTOČNÝCH TECHNIK.....	58
3.6.1.	Přímý útok	58
3.6.2.	Kombinovaný útok.....	58
3.6.3.	Nepřímý útok.....	59
3.6.4.	Protiútok	59
3.7.	POUŽITÍ OBRANNÝCH TECHNIK	59
II	PRAKTICKÁ ČÁST.....	61
4.	VHODNÉ TECHNIKY V PROFESNÍ OBRANĚ	62
4.1.	TECHNIKA PAŽÍ	62
4.1.1.	Kryty	63
4.1.2.	Údery a seký	67
4.1.3.	Použití u žen	71
4.2.	TECHNIKA NOHOU	73
4.2.1.	Kopy.....	73
4.2.2.	Podmety	75
4.2.3.	Použití u žen	77
4.3.	SCHÉMATA VYBRANÝCH TECHNIK	79
	ZÁVĚR	82
	ZÁVĚR V ANGLIČTINĚ	84
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	87
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	88
	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	89

ÚVOD

Mnoho technik v profesní obraně i v různých bojových sportech má svůj základ v karate. Je to velice komplexní bojové umění, které se člověk učí vlastně celý život, ale i základní techniky, ve kterých se ovšem skrývá mimořádná síla, se lze naučit poměrně rychle, proto jsou velmi dobře využitelné při výcviku v profesní obraně, ale také v obraně státu nebo sebeobraně.

Toto téma jsem si zvolil především proto, že mám ke karate velmi vřelý vztah, dlouhodobě mne zajímá, několik let jsem ho studoval a zkušenosti z tréninku mohu v práci velmi dobře využít.

Ačkoliv je karate u nás poměrně rozšířené, v profesní obraně je málo uplatňované a to je velká škoda. Bohužel instruktoři karate jsou často závodníci a nácvik technik proto není přizpůsoben reálným situacím, které mohou nastat při výkonu povolání. Proto může být tato práce přínosem především pro výcvik pracovníků komerční bezpečnosti, ale také může sloužit jako informativní příručka pro širší veřejnost nebo studenty sebeobraně zajímající se o karate nebo podobné bojové sporty.

Úder pěstí nebo kop jsou techniky dané člověku od přírody a díky jejich rychlosti a tvrdosti jsou nenahraditelné. Jejich zdokonalení díky karate je proto velice důležité, pokud chce člověk boj vyhrát.

Cílem této bakalářské práce je představit a specifikovat hlavní techniky karate a podobných bojových sportů. U každé techniky je podána co nejucelenější škála informací a schémat sloužících k jejímu správnému provedení, pochopení a využití. V neposlední řadě jsou vybrány na základě potřeb profesní obrany vhodné techniky z hlediska účinného a profesně vhodného a je posuzována relativní snadnost zvládnuté techniky.

Při zpracování tématu byl hlavním problémem nedostatek literatury z praxe. Pracoval jsem proto hlavně s knihami o klasickém karate, kterých ale také není mnoho .

Profesní obrana je širokou oblastí, v rámci které se pracovníci připravují různými směry. Jedním z těchto směrů je právě karate.

Při vypracování této bakalářské práce jsem použil tři vědecké metody: analýzu, kompilaci a syntézu. Metodu analýzy ze získaných informací jsem použil v teoretické části

práce. Při sběru informací z internetu a médií bylo použito kompilace a při tvorbě závěru jsem využil syntézy.

Práce je rozdělena na teoretickou část, což jsou první tři kapitoly zaměřené na prostředí profesní obrany, nejrozšířenější bojové sporty u nás a hlavní techniky bojových sportů. Praktickou část tvoří kapitola poslední, kde jsou vybrány a přesně popsány techniky vhodné pro použití v profesní obraně.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. PROSTŘEDÍ PROFESNÍ OBRANY

Pracovník v průmyslu komerční bezpečnosti by měl znát všechny zákony a paragrafy, které se týkají jeho práce, tedy i při fyzickém kontaktu s podezřelým. V okamžiku útoku na ně zpravidla málokdy myslí, ale je jeho povinností zachovat se dle práva. Dotýká se ho tedy právní, společenské a osobní hledisko. V reálné situaci ale pracovník PKB myslí zpravidla nejprve na sebe a svou ochranu (osobní hledisko), zkušenější pracovníci si také rychle uvědomí, co se děje kolem (společenské hledisko) a až obranná situace končí, teprve začnou řešit právní stránku věci.

1.1. Právní prostředí

Trestní zákon říká, že čin, kterým někdo odvrací útok jiné osoby proti životu, zdraví, majetku, svobodě, důstojnosti, cti nebo jiným zájmům chráněným zákonem, není trestným činem. Útok musí splňovat některé podmínky:

- musí hrozit,
- a trvat.

Z trestního zákona jde především o § 13 Nutná obrana a § 14 Krajní nouze a §207 Neposkytnutí první pomoci. Z trestního řádu se jedná hlavně o § 76 Zadržení osoby podezřelé. Často situace obrany zájmů vyžaduje kombinaci podmínek z uvedených §.

1.1.1. Nutná obrana - § 13 zák. č. 141/1961 Sb.

„Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajícím útok na zájem chráněný tímto zákonem, není trestným činem. Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.“

U nutné obrany platí, že je k ní oprávněn kdokoli, nejen ten, kdo byl sám ohrožen.

Obrana v tomto případě musí být silnější než útok a to z důvodu, aby byla účinná. Musí však být splněna podmínka, že obrana je zcela zjevně přiměřená. Při nutné obraně nemá obránce povinnost zkoumat ve chvíli, kdy fyzický útok bezprostředně hrozí nebo trvá, lze-li ho odvrátit jinak než fyzickým zákrokem. Ve většině případů se jedná o útok člověka, vyloučen však není útok pomocí tzv. „živého nástroje“, což může být poštvané zvíře nebo návod osobě s duševní poruchou nebo chorobou. Nutná obrana musí směřovat zásadně jen

proti osobě útočníka. Pokud jde o společné jednání více útočníků, je obránce oprávněn zasáhnout podle vlastní vůle proti komukoliv z nich, případně v jakémkoliv pořadí. Pokud by byly nutnou obranou zasaženy zájmy nezúčastněných (třetích) osob, musí být splněny podmínky krajní nouze podle § 14 trestního zákona.

Příklad nutné obrany dle §13 zák. č. 141/1961 Sb. :

Mladík z Přerova nasedl po jedné hodině ranní do vozidla taxi služby v Českých Budějovicích. Po projetí Českým Krumlovem si navlékl na hlavu kuklu a zaútočil na řidiče nožem. Potyčka se přesunula před vůz, kde mladík vytáhl na taxikáře pistolí. V ten moment zareagoval taxikář vytažením své legálně držené zbraně, vystřelil dvakrát do vzduchu, přičemž útok neodvrátil, tak vystřelil proti pachateli, ten zranění podlehl.



Obr. 1. Nutná obrana

1.1.2. Krajní nouze - § 14 zák. č. 141/1961 Sb.

„Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému tímto zákonem, není trestným činem. Nejde o krajní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil.“

Při krajní nouzi původ nebezpečí nerozhoduje. Může jim být přírodní katastrofa, energetické nebezpečí (týkající se například elektrického proudu či plynu), stroje (zde se jedná především o zanedbání povinností při práci se stroji, čímž může vzniknout nebezpečí),

člověk a zvíře. Podle znění zákona však následek krajní obrany nesmí být na rozdíl od nutné obrany stejně závažný a vůbec ne závažnější než ten, který hrozil.

Příklad krajní nouze dle §13 zák. č. 141/1961 Sb. :

Člověk uvidí na parkovišti v horkém dni v zamčeném autě sedět samotné malé dítě, které evidentně trpí horkem uvnitř auta, majitel auta se delší dobu nevrací a dítěti hrozí zdravotní újma. V takovém případě rozbítí skla auta za účelem poskytnutí pomoci bude jednáním v krajní nouzi.



Obr. 2. Krajní nouze

1.1.3. Neposkytnutí první pomoci - § 207 zák. č. 140/1961 Sb.

Ve znění pozdějších novel říká, že:

(1) Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví, neposkytne potřebnou pomoc, ač tak může učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného, bude potrestán odnětím svobody až na jeden rok.

(2) Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví, neposkytne potřebnou pomoc, ač je podle povahy svého zaměstnání povinen takovou pomoc poskytnout, bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta nebo zákazem činnosti.

Podle prvního odstavce tedy nemusí poskytnout pomoc ten, který by vystavil sebe nebo někoho jiného nebezpečí. Platí to zejména pro neplavce, který by měl skočit pro tonoucího nebo pokud by měl někdo vstoupit například do hořícího domu a vytahovat zraněné zpoza trosek, hrozících zřícením apod.

Pro jednání uvedené v druhém odstavci však tato podmínka neplatí, protože osoba je povinná vzhledem ke svému zaměstnání nebo postavení takové nebezpečí snášet a pomoc poskytnout. To platí zejména pro hasiče, záchranáře, policisty a další profese.



Obr. 3- Neposkytnutí první pomoci

1.1.4. Zadržení osoby podezřelé - § 76 odst. 2 TrŘ

Ve znění pozdějších novel říká:

(2) Osobní svobodu osoby, která byla přistižena při trestném činu nebo bezprostředně poté, smí omezit kdokoli, pokud je to nutné ke zjištění její totožnosti, k zamezení útěku nebo k zajištění důkazů. Je však povinen tuto osobu předat ihned policejnímu orgánu; příslušníka ozbrojených sil může též předat nejbližšímu útvaru ozbrojených sil nebo správci posádky. Nelze-li takovou osobu ihned předat, je třeba některému z uvedených orgánů omezení osobní svobody bez odkladu oznámit.

Zadržení mohou v určitých případech provádět i běžní občané a tudíž i pracovníci PKB u kterých se to i předpokládá. Jedná se o tzv. občanské zadržení. Pokud tedy existuje důvodné podezření, že osoba spáchala trestný čin, je možné ji zadržet do příjezdu výše uvedených orgánů.



Obr. 4. Zadržení osoby podezřelé

1.2. Společenské aspekty

Společnost počítá s tím, že pracovník průmyslu komerční bezpečnosti se umí vyznat v situacích a zachovat se podle práva. Společnost může pracovníka podpořit nebo mu práci naopak zkomplikovat. Jako příklad můžou sloužit nepokoje z litvínovského sídliště Janov, kdy se někteří z místních usedlíků přidali na stranu pravicových extremistů a zasahujícím jednotkám práci neulehčili.



Obr. 5. Nepokoje v Janově

Naopak v případě známého sochaře Opočenského, který v sebeobraně zabil skina, se veřejnost postavila na jeho stranu. Ač byl odsouzen, tisíce lidí podepsali petici za jeho osvobození a to se nakonec skutečně podařilo.



Obr. 6. Kauza Opočenský

1.3. Osobní aspekty

V jakékoliv situaci, do které se může pracovník PKB dostat, bere ohledy nejprve na sebe. Může být ohrožen jeho život a je naprosto logické, že se bude v první řadě starat o svou bezpečnost. Dokonce ani osobní strážce se jen tak nevrhne někomu do rány. V dnešní době se bohužel často setkáváme s nepříznivým trendem v PKB, kdy mají pracovníci

fyzické ochrany dokonce zákaz zasahovat, neboť objekty jsou dobře pojištěny a všechno tedy vyřídí pojišťovna.

1.4. Základní pojmy a definice

Tato kapitola pojednává o základních definicích a pojmech týkajících se Profesionální obrany, jako jsou obrana, sebeobrana a bojový sport.

1.4.1. Obrana

Obranu nebo-li bránění můžeme rozdělit na:

a) pasivní

b) aktivní

Zatímco v pasivní obraně se nepůsobí aktivně na útočníka, ale svojí úrovní ho lze odradit (např. neúměrnými náklady na její překonání oproti možnému zisku), v aktivní obraně se člověk útoku brání aktivně- buď fyzicky nebo jiným aktivním způsobem například útekem nebo pokusem o slovní domluvu či odrazením pachatele.

1.4.2. Profesionální obrana a sebeobrana

Profesionální obrana a sebeobrana jsou dva odlišné pojmy, ale mají řadu podobných charakteristických rysů. Základem sebeobrany je, že provádíme nutné úkony za účelem ochrany vlastní osoby. Patří sem tedy ochrana života, zdraví, svobody či majetku svého nebo svých blízkých. Naopak profesionální obranu vykonává člověk z důvodu výkonu svého povolání v oboru PKB. Tento bezpečnostní pracovník obvykle provádí obranu jiné osoby či majetku než je on sám. Obvykle chrání život, zdraví a svobodu (domovní a osobní) a majetek.



Obr. 7. Profesionální obrana

1.4.3. Bojový sport

Cílem bojových sportů je nejčastěji výchova ke sportu a dobré fyzické a někdy i psychické kondici dětí, mládeže a dospělých v soutěžích či vystoupeních. Pravidla a cíle jsou přesně stanovené, proto se závodníci mohou ve svých dovednostech a výkonech porovnávat. Obvykle jde o bojové umění zmodernizované a rozvíjené do současných podmínek. Využívají speciální oděvy a ochranné pomůcky k zajištění bezpečnosti. Oproti bojovým uměním mají omezenější počet technik, přičemž ale některou techniku upřednostňují a jiné ustupují do pozadí. Používají také soudobé a rozšířené názvosloví. Je vyžadována pečlivá a náročná fyzická příprava, ale začínat lze v každém věku. V bojových sportech je vžité pravidlo „Fair play“ .

1.5. Potřeby profesní obrany

Nejdůležitější otázkou je : Jakou techniku profesní obrana potřebuje? Technika musí být samozřejmě rychlá, účinná a pokud možno co nejsnadněji proveditelná. V průmyslu komerční bezpečnosti jsou z hlediska možného útoku nejvíce ohrožené funkce: recepční, strážný, detektiv v obchodě, pracovník převozu cenin a bodyguard. Všichni tito pracovníci musí hodně komunikovat a preventivně jednat.

Recepční- je na něj útočeno zpravidla u vchodu v recepci, nejčastěji jsou to úchopy a odstrčení

Strážný- při pokusu o zadržení na něj bude útočeno nejčastěji zepředu údery a kopy

Detektiv v obchodě- podezřelý se bude snažit vyškubnout, ohnat

Pracovník převozu cenin- riziko úderů, strhnutí, zkopání

Bodyguard- po komunikaci může následovat brutální technika, měl by znát likvidační techniky, proveditelné v co nejkratším čase

U nutné obrany platí, že je k ní oprávněn kdokoli, nejen ten, kdo byl sám ohrožen. Obrana v tomto případě musí být silnější než útok a to z důvodu, aby byla účinná. Musí však být splněna podmínka, že obrana je zcela zjevně přiměřená. Při nutné obraně nemá obránce povinnost zkoumat, ve chvíli, kdy fyzický útok bezprostředně hrozí nebo trvá, lze-li ho odvrátit jinak než fyzickým zákrokem.

Při krajní nouzi původ nebezpečí nerozhoduje. Může jim být přírodní katastrofa, energetické nebezpečí, stroje, člověk nebo zvíře. Podle znění zákona však následek krajní nouze nesmí být na rozdíl od nutné obrany stejně závažný a vůbec ne závažnější než ten, který hrozil.

Co se týká neposkytnutí první pomoci, musí být pracovníci PKB profesionální a i když se jedná například o útočnicka, který jim usiloval o život, jsou povinni mu poskytnout první pomoc.

Zadržení mohou v určitých případech provádět i běžní občané a tudíž i pracovníci PKB, u kterých se to i předpokládá. Jedná se o tzv. občanské zadržení. Pokud tedy existuje důvodné podezření, že osoba spáchala trestní čin, je možné ji zadržet do příjezdu výše uvedených orgánů.

Společenské prostředí musí brát pracovník PKB vždy v úvahu a přizpůsobit se mu. Například ve špatné čtvrti bude jeho chování jiné než na místě, kde nebezpečí prakticky nehrozí. Společnost má velký vliv, může pracovníka podpořit nebo mu naopak práci komplikovat.

V jakékoliv situaci, do které se může pracovník PKB dostat, bere ohledy nejprve na sebe. Může být ohrožen jeho život a je naprosto logické, že se bude v první řadě starat o svou bezpečnost.

Z důvodů jednotného chápání jsou základní pojmy zaměřeny na druhy obrany, zvláště na obranu profesní.

Vzhledem k charakteru útoku na pracovníka PKB, bude muset nejčastěji používat bloky, dále pak údery a kopy. Technika musí být rychlá, účinná a pokud možno, co nejjednodušší proveditelná a naučitelná.

2. NEJROZŠÍŘENĚJŠÍ BOJOVÉ SPORTY V ČR

V České republice se projevuje trvalý nárůst zájmu o bojové sporty. Zabývají se jimi lidé nejrůznějších profesí a stávají se neodmyslitelnou součástí výcviku policejních složek, armádních složek a v soukromém sektoru také bezpečnostních agentur. Ve většině bojových sportů najdeme znaky karate, proto mu bude věnována největší pozornost.

2.1. Karate

Karate je bojové umění pocházející původně z Okinawy a rozvíjející v Japonsku. Systém je založen na využití fyzických a mentálních schopností při ochraně vlastní osoby. Využitím síly celého těla a propracováním načasování obrany je efektivně účinné s vynaložením minimální hrubé síly.

2.1.1. Historie karate

Počátky bojových umění sahají až do 5.století n.l. Nový vládce na Okinawě zakázal místnímu obyvatelstvu např. nošení jakékoliv zbraně. Tím ovšem podnítil rozvoj sebeobraného systému – Okinawa-te. V tomto systému bylo hlavním úkolem přežít. Výuka probíhala tajně, protože tomu, kdo byl přistižen při praktikování Okinawa-te, hrozil trest smrti. Současně s tímto systémem se rozvíjel i systém boje se zbraní (Kobudo), kdy jako zbraně sloužily běžné věci každodenního života, např. cep na rýži (Nunchaku), klika od mlýnku na zrní (Tonfa). Toto období trvalo až do příchodu moderního karate. Za zlom v jeho vývoji se považuje rok 1868, kdy karate vystoupilo z ilegality. Díky jeho hlavnímu představiteli, kterým byl Gichin Funakoshi, se karate poprvé dostalo z Okinawy na půdu Japonska, kde se snažil o jeho rozšíření mezi japonskou veřejnost.



Obr. 8. Gichin Funakoshi

Jeho cílem bylo zdokonalování jedince a použití vlastního karate jen na případy krajních situací. Proto odmítl učit a rozvíjet prvotní útok. Tento jeho přístup vnášel mnoho rozporů mezi něj a jeho žáky, a proto jich mnoho od něj odešlo. Jeho názor na zavádění nových věcí do systému výuky ovlivnilo až přátelství s Jigoro Kano, zakladatelem Judo. Jigoro Kano, ve snaze o zpřístupnění Judo co nejširším vrstvám, byl přístupný jakékoli změně nebo modernizaci. Gichin Funakoshi nakonec pod jeho vlivem provedl některé změny, např. zavedl barevně odstupňované žákovské stupně (Kyu) atd. a zavedení zápasu (Kumite). Postupem času se karate začalo vyučovat i v americké armádě a zaznamenalo velký rozmach po celém světě.

2.1.2. Tělesné předpoklady pro karate

Pokud je tělo neschopné provést pohyb po správné dráze a svaly jsou slabé a pomalé, celá technika nestojí za nic. Samotným tréninkem karate se mnohé tělesné předpoklady rozvíjejí, ale nemusí to být úplně postačující, proto je nejlepší, pokud budoucí karatista rozvíjel své pohybové schopnosti už od dětství. U většiny sportů je rozvoj síly výchozí schopnost a předpoklad pro většinu ostatních pohybových aktivit, jako je rychlost a jiné. Každý druh sportu má své specifické požadavky na to, jaká by měla být potřebná síla, které svalové skupiny jsou nejangažovanější. V karate můžeme hovořit o statické a dynamické síle, která se může projevit jako síla výbušná (síla v rychlosti) a síla vytrvalostní (schopnost podávat opakovaný silový výkon po delší dobu). V karate je nejzajímavější pochopitelně výbušná síla.

2.1.3. Fyzické principy

Každý pohyb lidského těla závisí na svalové kontrakci a expanzi. Vykonat maximální sílu skrze tyto kontrakce a expanze závisí na mnoha faktorech.

2.1.3.1. Maximální síla

Síla je přímo úměrná stupni svalové expanze a kontrakce. Jako příklad tohoto principu můžeme uvést spirálovou pružinu, čím více je stlačena, tím větší síla se vytvoří, když je uvolněna. Mnoho částí lidského těla pracuje podobně. Síla úderu je nepřímo úměrná času potřebného pro vykonání dané aplikace. To znamená, že v karate se neužívá svalová síla potřebná pro zvedání těžkých závaží, ale síla závislá na rychlosti svalové kontrakce a

expanze. Jinými slovy, síla je kumulována ve formě rychlosti a na samém konci pohybu je rychlost přeměněna na sílu úderu.

2.1.3.2. *Koncentrace síly*

Pro vykonání jakékoliv fyzické práce je nezbytná koncentrace síly. Dokonce i při velké síle získáme velmi málo pokud je rozptýlena. A naopak pouze známka malé síly, správně koncentrované, může být velmi silná. Bez nejmenšího přehánění lze říci, že cvičení většiny technik karate je cvičení koncentrování síly ve správném čase na správné místo.

Základní principy jsou následující:

a/ Další techniky jsou tím efektivnější, čím kratší je doba předání vytvořené síly. Tento prvek koncentrace síly v závislosti na čase je v karate velmi důležitý pro okamžité provedení následující techniky.

b/ Čím více svalů je zapojeno do provedení daného pohybu, tím je větší koncentrace síly. Síla která může být využita samotnou rukou nebo nohou je relativně malá, proto musí být využita svalová síla celého těla pro vykonání akce koncentrované do místa nárazu.

c/ Maximální koncentrace tělesné síly závisí na efektivním využití výsledné síly různých svalových skupin. Jestliže svaly spolupracují koordinovaně, potom je výsledná síla větší, než pokud pracují nezávisle.

d/ Samotná koncentrace síly nezáleží pouze na současné práci svalů celého těla, ale na jejich práci ve správném pořadí. Břišní svaly a svaly v oblasti pánve jsou silné, ale pomalé, zatímco ty na končetinách jsou rychlé, ale slabé. Aby se koncentrovala síla společně ze všech oblastí, musí být svaly břicha a boků zapojeny první a tato síla je přenesena do místa nárazu končetinami. Toto vysvětluje všeobecně známé pořekadlo, nejdříve boky a potom ruce a nohy

2.1.3.3. Využití reakční síly

Tento princip odkazuje na základní pravidlo z fyziky, že každá akce vyvolá stejně silnou opačnou reakci. Tento princip má v karate široké využití; například při úderu jednou rukou je druhá současně stažena k boku, což přidává reakční sílu úderové ruce. Běh nebo skok je možný pouze tlakem opačné klesající nohy. Toto je důležitá vlastnost v karate, kde při úderu je zadní noha silně tlačena proti podlaze a výsledná reakční síla prochází skrze celé tělo do úderové ruky a tím zvyšuje samotnou sílu úderu. A navíc když úder zasáhne cíl, šok vzniklý z daného nárazu prochází celým tělem do nohou a podlahy a poté se vrací v opačném směru zpět do úderové ruky, přinášejíce další zvýšení síly úderu.

2.1.3.4. Využití dechu

Všeobecně známým faktem je, že při vydechování se svaly stahují, zatímco při vdechování se uvolňují. Tento fakt využívá karate při vykonávání technik, kde během techniky je prováděn ostrý výdech a po vykonání techniky nádech.

2.1.4. Psychologické principy

Protože v sobě karate zahrnuje přímý kontakt mezi dvěma nebo více lidskými bytostmi, psychologické faktory hrají důležitou roli. V mnoha případech psychicky silnější strana zvítězí navzdory tomu, že fyzicky je v nevýhodě. Proto se po čase stává i psychologie druhou přirozeností při tréninku karate.

Vzhledem k dlouhodobé tradici patří karate k nejrozšířenějším bojovým sportům ve světě i u nás. Co se týče tělesných předpokladů, je potřeba začít s karate, co nejdříve. V karate můžeme hovořit o statické a dynamické síle, která se může projevit jako síla výbušná (síla v rychlosti) a síla vytrvalostní (schopnost podávat opakovaný silový výkon po delší dobu). V karate se neužívá svalová síla potřebná pro zvedání těžkých závaží, ale síla závislá na rychlosti svalové kontrakce a expanze. Jinými slovy, síla je kumulována ve formě rychlosti a na samém konci pohybu je rychlost přeměněna na sílu úderu. Koncentrace síly je velmi důležitá. Pokud se využije svalová síla celého těla ve správném pořadí a koordinovaně, je technika nejúčinnější. V karate se využívá akce a reakce. Tento princip má v karate široké využití; například při úderu jednou rukou je druhá současně stažena k boku,

což přidává reakční sílu úderové ruce. I dýchání má v karate velkou roli, při vydechování se svaly stahují, zatímco při vdechování se uvolňují. Tento fakt využívá karate při vykonávání technik, kde během techniky je prováděn ostrý výdech a po vykonání techniky nádech. Při tréninku karate má také psychologie své místo, neboť psychicky silnější strana často zvítězí navzdory tomu, že je fyzicky v nevýhodě.



Obr. 9. Karate

2.2. Kickbox

Kickbox je moderní kontaktní sport. Vznikl v 60. letech minulého století v USA jako univerzální způsob boje jednotlivých bojových směrů. Za sjednotitele a zakladatele kickboxu lze považovat Howarda Hansona. Pro laika mnohdy bývá často složité rozeznat kick-box od velmi podobného muay-thai nebo také thajského boxu, který ovšem vznikl před tisíci lety v Asii. To co dodává thajskému boxu půvab a podle čeho jej dobře rozeznáme od kickboxu, je hudba, která provází bojovníka během celého zápasu, stejně jako tradiční rituál, který provádí zápasníci před zahájením boje. Další důležité rozdíly můžeme nalézt v technikách kopů a úderů a také v pravidlech zápasu. Původní kořeny kick-boxu sahají vlastně do full-contactových zápasů, které jsou i dnes velmi rozšířenou sportovní disciplínou. Technika kopu kick-boxu se prolíná až na pár detailů s technikou kopu karate, největší rozdíly však nalzáme v technice úderu rukama, která se skoro shoduje s klasickým anglickým boxem.



Obr. 10. Kickbox

2.3. Box

Box nevzešel z východních bojových umění, ale jeho počátky sahají až do Egypta zhruba 2000 lety př. n. l, což dokládají nalezené sochy, kresby a rytiny. Box byl součástí nejtvrďšího sportovního zápasu historie - řeckého pankratia. Tehdejší pěstní souboje a současný box jsou velmi rozdílné - ve starém Řecku se sokové bili holými pěstmi, později si začali ovazovat ruce koženými řemeny a poté si pro větší potěšení publika začali vpletat do řemínek kovové destičky, kuličky a hroty. Ale už tehdy borci vynikali důmyslnými obranami či úhybnými manévry. Box jako sport a umění se od dob slávy Řecka na dlouhou dobu odmlčel. Pěstní souboje se staly spíše formou zábavy na lidových slavnostech. Opětovná doba slávy boxu začala koncem 17. století v Anglii. Za zakladatele boxu je považován James Figg, londýnský mistr šermu, který byl prvním propagátorem šermu beze zbraně, šermu pěstí. Stal se prvním mistrem těžké váhy. V Londýně založil Školu ušlechtilého způsobu sebeobrany, sestavil pravidla boxu a vytvořil základ moderního boxu tak, jak ho známe dnes.



Obr. 11. Box

2.4. Taekwondo

Ve 3.stol.n.l. se v Korei objevil styl boje, nazvaný SOOBAK-GI. Tento název znamená úder rukou. V tomto bojovém komplexu se ale používalo i technik kopů. Z těchto stylů postupem času vzniklo Taekwon-do. O Taekwon-do se říká: Je to moderní korejské bojové umění zaměřené především na obranu. Skládá se ze 3200 přesně popsanych pohybů, úderů, kopů, seků, úhybů, pádů a podmetů. Taekwon-do je také formou ke zdokonalování myšlení sebeovládání, naplňuje sebeuspokojení a zdravou sebedůvěru, vede k nenucené přirozenosti. Klade nároky na rychlost a přesnost myšlení. Zakladatelem je generál Choi Hong Hi, který chtěl, aby Korea měla vlastní bojové umění, které by se vyrovnalo japonskému karate.

Generál sloužil v korejské armádě a pokračoval ve svém studiu. Dřívější teorie, techniky, metody, pravidla boje i praktické využití propracované na vědeckých základech systematizuje. Po létech neúnavné práce zakládá generál Choi Hong Hi v roce 1955 Taekwon-do.



Obr. 12. Taekwondo

3. HLAVNÍ TECHNIKY BOJOVÝCH SPORTŮ

Bojové sporty mají propracovaný systém klasifikace jednotlivých pohybových prvků a pestrou škálu technik a možných variací, které umožňuje stavba lidského těla. Systém technik je hlavně u karate produktem staletých zkušeností neustále ověřovaných praxí a zlepšit je na něm možné už jen málo. V této práci jsou ponechány technikám původní japonské názvy. Američané je zkoušeli přejmenovat, ale hlavním argumentem proti tomu je možnost dorozumívání se s karatisty a hlavně instruktory jiných národností. Většina sportů si zachovává terminologii v jazyce té země, kde má sport historické kořeny, proto ani karate není výjimkou. V této kapitole budou rozebrány veškeré techniky od postojů, pohybů a úderových ploch až po techniky rukou, nohou a jejich použití.

3.1. Úderové plochy

Zbraněmi v karate jsou různé části lidského těla. Každá z nich bez výjimky je používána jak pro obranu, tak pro útok. V tomto se karate liší od jiných bojových umění. Používaných ploch je mnoho a většinou mají specifické použití. Jsou to hlavně místa na nohou, rukou a jinde, která jsou dostatečně odolná. Při použití většiny z nich se snažíme o zvýšení účinnosti zmenšením plochy, kterou se udeřuje a koncentrováním celé energie techniky do jednoho místa.

3.1.1. Jak se vytváří pěst



Obr. 13. Jak se vytváří pěst

Chceme-li vytvořit pěst, začneme ohnutím špiček prstů tak, aby se dotýkaly kořenů prstů. Poté pokračujeme v ohýbání prstů dovnitř až konečky pevně tlačí do dlaně. Palec pak pevně přitiskneme na druhý článek ukazováku a prostředníku.

3.1.2. Technika úderů

a) Seinken- K zasažení cíle jsou určeny klouby ukazováku a prostředníku. Primární použití je direkt pěstí (cuki). Je to nejpoužívanější úderová plocha

b) Hiraken- Střední klouby prstů se užívají k útoku na krk, žebra nebo těsně pod nos soupeře.



c) Ippon-ken- Obvyklé cíle pro tento úder jsou kořen nosu, oblast horní čelisti těsně pod nosem anebo mezižeberní prostory

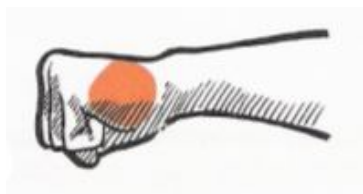
d) Nakadaka-ippou-ken- Úder vhodný na měkké části těla



e) Teisho- Výhodná pozice pro odrážení útočnickovy ruky nebo nohy stranou anebo dolů, jde o nejméně citlivou plochu pro údery při útoku účinnou na bradu a dolní čelist.



3.1.3. Technika seků



a) Tecui



b) Tecui



c) Shuto



d) Seinken



c) Washide



d) Keito



e) Seiryuto



f) Kakuto



g) Haito

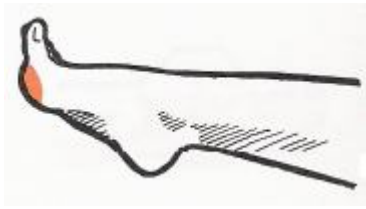


h) Ojajubi



ch)Empi

3.1.4. Technika kopů



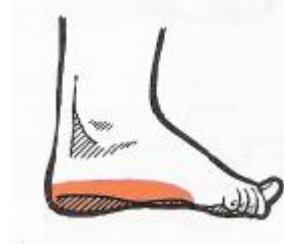
a) Koshi



b) Haisoku



c) Tsumasaki



d) Sokuto



e) Hiza



f) Kakato



g) Sokutei



h) Sokutei

3.2. Způsob provedení

3.2.1. Napětí a uvolnění svalstva

Jak už bylo popsáno výše, střídání napětí a relaxace jednotlivých svalových skupin je nejdůležitější faktor, který určuje rychlost a tvrdost technik v karate. Schopnost relaxovat

sval souvisí s jeho schopností dynamického stahu- čím se sval dokáže rychleji relaxovat ze stavu napětí, tím rychlejšího stahu je schopný. Zpětný pohyb paže před úderem, který můžeme nazývat „napřažení“, není jen takové vytvoření podmínek pro větší dráhu a tím i sílu úderu, ale hlavně způsob, jak docílit úplnou relaxaci svalů, které se potom stáhnou při akceleraci.

3.2.2. Pohyby těžiště

Účinnost většiny technik v karate závisí také na tom, kde se v okamžiku techniky nachází těžiště těla a jakým způsobem se toto těžiště pohybuje. I zde platí určité zákonitosti:

-čím níže je položené těžiště, tím je tělo stabilnější

-čím je v okamžiku dopadu techniky těžiště níže, tím je tato technika relativně silnější (úder z nižšího postavení jsou tvrdší)

-u některých technik se těžiště pohybuje a je nutné aby se pohybovalo ve směru prováděné techniky.

Techniky v karate lze všeobecně rozdělit na ty, které čerpají sílu z pohybu těžiště ve směru techniky, a ty, které mají sílu z rotačního pohybu. Rychlost pohybu těžiště závisí na síle a výbušnosti svalstva nohou a také na hmotnosti těla.



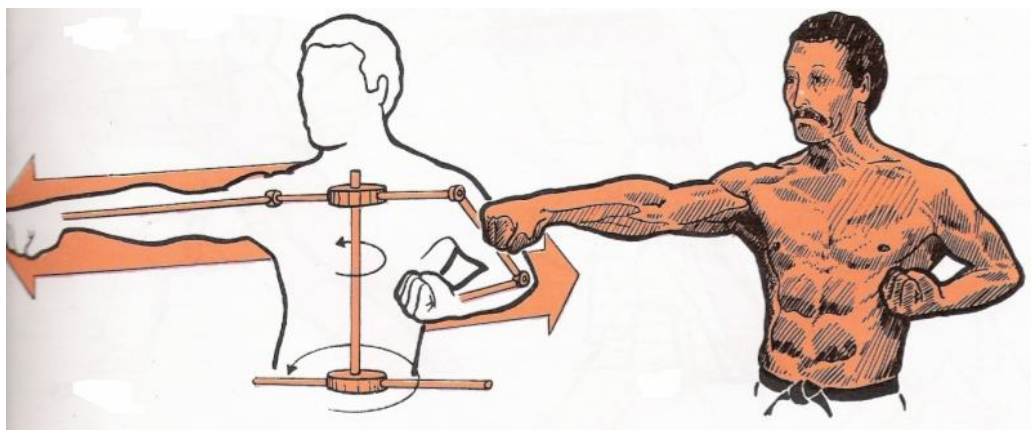
Obr. 14.a Pohyb těžiště



Obr. 14.b Pohyb těžiště

3.2.3. Rotační pohyb boků

Z rotačního pohybu boků čerpá svoji sílu velké procento technik v karate. Tento pohyb je vykonávaný pomocí svalstva nohou a sedacích svalů. Z rotačního pohybu vychází následný pohyb končetiny. Při tréninkovém procesu platí pravidlo, že nejdřív se nacvičuje rotace boků a až poté se navazuje samotnými technikami.



Obr. 15. Rotační pohyb boků

3.2.4. Technika dýchání

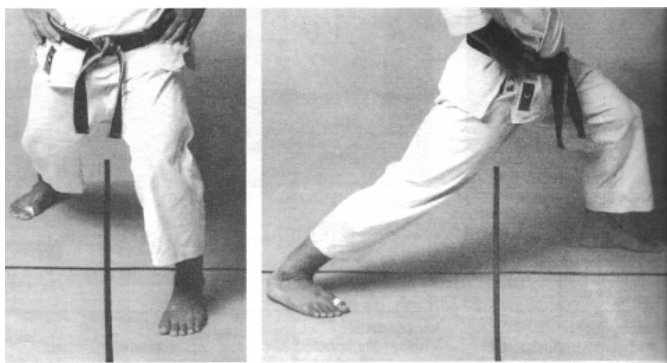
Dýchání má být koordinováno s prováděnou technikou, například vdechujeme při blokování útoku soupeře a vydechujeme při dokončování následné útočné techniky nebo vdechujeme a vydechujeme při realizaci několika rychle po sobě následujících technik. Dýchání tedy není jednotné. Jeho rytmus a forma se mění podle situace.

3.2.5. Technika postojů

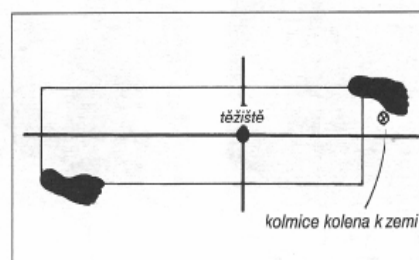
Postoje jsou nejzákladnějším stavebním kamenem karate. Termín „postoj“ se týká především dolní části těla, zejména nohou. Abychom byli schopni provádět techniky přesně, rychle, plynule a přitom s plnou silou, musíme vycházet z pevného stabilního postoje. Horní část trupu musí být vždy udržována ve svislé poloze a zachovávat kolmost k linii kyčlí. Klouby přitom nemají být v přehnaném napětí (zpevnění) a pro vlastní provedení techniky nemá být použita větší síla, než je nezbytně nutná. Postoj musí být tedy zároveň uvolněný. Dále popisují konkrétní postoje s určitým názvem, na myslí mám hlavně polohu chodidel a jejich vzdálenost, ostatní faktory jsou více méně proměnlivé.

Zenkutsu-dachi

Tento postoj je velmi pevný při nárazech zepředu a úder (cuki) z tohoto postoje se považuje za nejtvrďší. Kvůli jeho pevnosti se používá na ukončení techniky, nejčastěji úderu. V přechodných fázích boje je tento postoj spíše nevhodný, protože přemísťování je při něm zpravidla pomalé. Zadní noha je napnutá, přední noha ohnutá v kolenu tak, aby koleno bylo v úrovni chodidla, kyčle jsou snižené. Hmotnost spočívá z 60% na přední a z 40% na zadní noze.



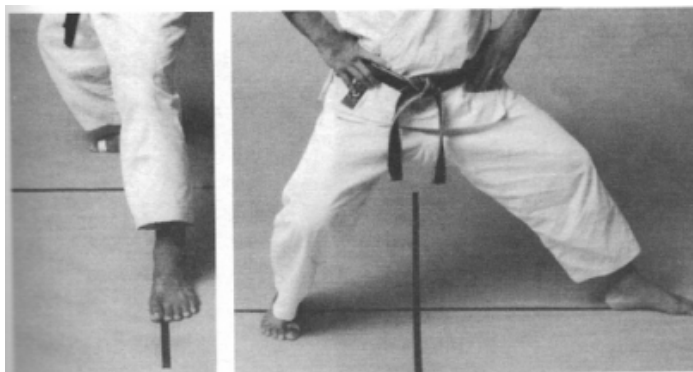
Obr. 16.a postoj Zenkutsu-dachi



Obr. 16.b- postoj Zenkutsu-dachi

Kokutsu-dachi

Je to typický obranný postoj, ale má nevýhodu, že poskytuje špatnou výchozí polohu k dalšímu pohybu a vystavuje přední nohu soupeřovu útok. Koleno zadní nohy ohnuto, přední noha lehce pokrčena a vytočena vpřed. Kyčle jsou snižené, trup svislý. Váha je ze 70% přenesena na zadní nohu. Postoj je výhodným základním postavením proti čelním útokům.



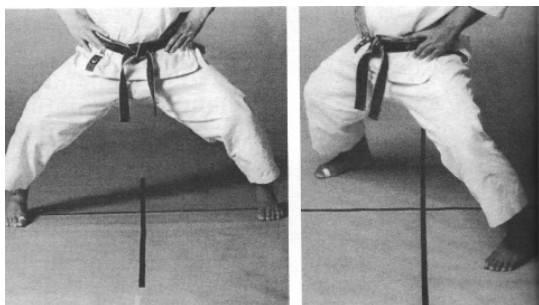
Obr. 17.a postoj Kokutsu-dachi



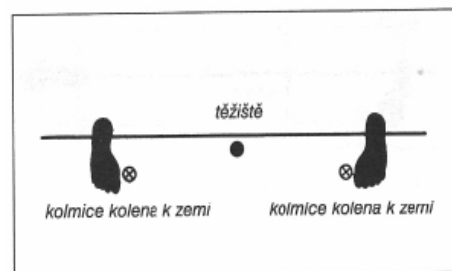
Obr. 17.b postoj Kokutsu-dachi

Kiba-dachi

Tento jezdecký postoj je základem pro získání stability při tréninku a pro trénink dolních končetin. Lze z něj zahájit útok do stran. Obě nohy jsou široce rozkročeny, paty ve stejné rovině, chodidla rovnoběžně a hmotnost rozložena mezi obě nohy.



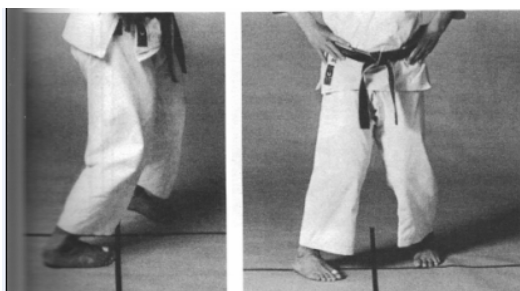
Obr. 18.a postoj Kiba-dachi



Obr. 18.b postoj Kiba-dachi

Sanchin-dachi

Velmi pevný postoj, směrem dolů se rozšiřuje a základna poskytuje dobrý základ pro úder i obranu. Kromě toho jsou díky postoji chráněny i genitálie. Nohy jsou mírně rozkročeny, jedna mírně předsunuta, kolena pokrčená a mírně stočená dovnitř



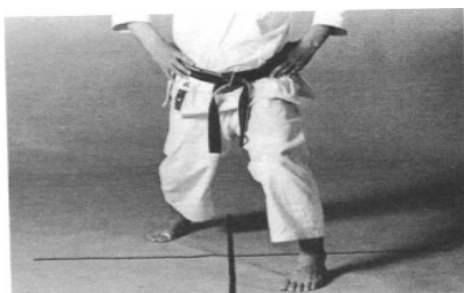
Obr. 19.a- postoj Sanchin-dachi



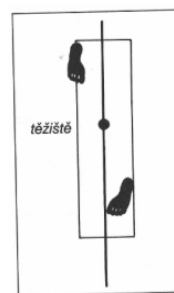
Obr. 19.b- postoj Sanchin-dachi

Hangetsu-dachi

Postoj připomíná Zenkutsu-dachi umístěním nohou a Sanchin-dachi stočením kolen dovnitř. Je vhodný jak pro útok, tak pro obranu, v praxi je však využíván spíše pro obranu.



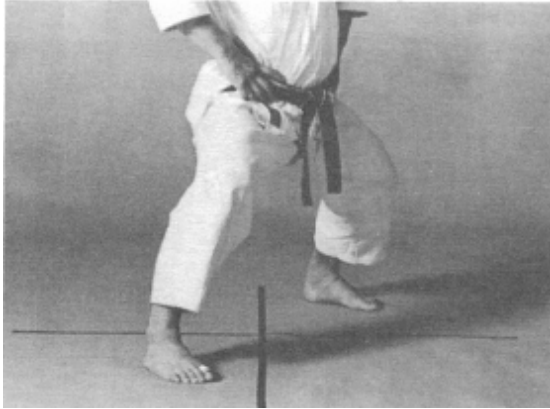
Obr. 20.a postoj Hangetsu-dachi



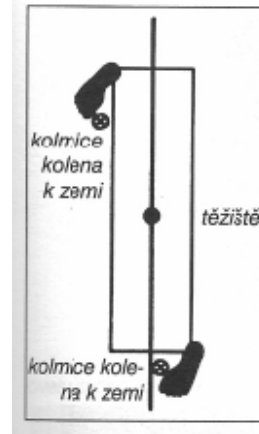
Obr. 20.b postoj Hangetsu-dachi

Fudo- dachi

Velmi silná pozice, z níž jde blokovat soupeřův útok a ihned plynule přejít do protiútok. Kolena jsou ohnutá a mírně vtočená dovnitř postoje



Obr. 21.a postoj Fudo-dachi



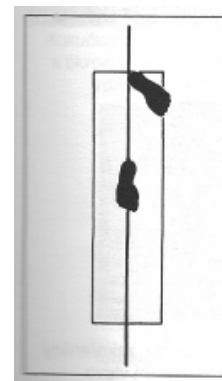
Obr. 21.b postoj Fudo-dachi

Neko-ashi-dachi

Z této pozice lze snadno provést úhybný pohyb při napadení a okamžitě začít protiútok. Koleno přední nohy směřující vpřed je lehce pokrčeno a její pata je zdvižená- hlavní váha tedy spočívá na zadní noze. Ta je lehce pokrčena a chodidlo mírně vytočeno ven.



Obr. 22.a- postoj Neko-ashi-dashi



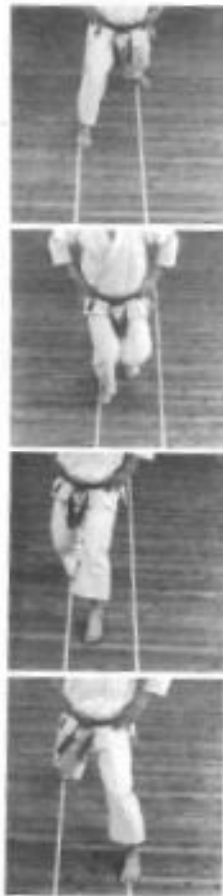
Obr. 22.b- postoj Neko-ashi-dashi

3.2.6. Pohyb nohou a pohyb těla

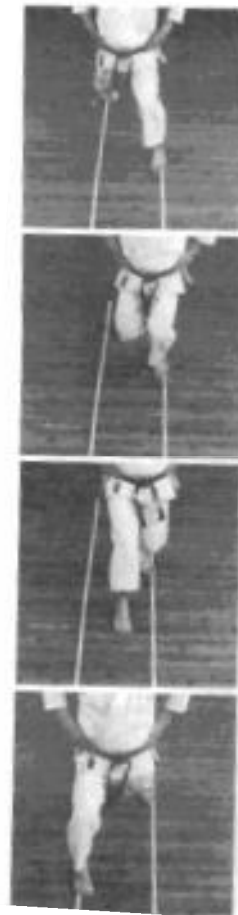
V karate platí několik pravidel při pohybu těla a nohou. Při jejich dodržení je pohyb efektivní a dynamický.

- výška těžiště se při většině přemísťovacích pohybů nemá měnit
- výška pohybujícího se chodidla nemá být při přemísťování více než několik milimetrů nad zemí
- přemístění se uskutečňuje jedním plynulým klouzavým pohybem
- všechny přemísťovací pohyby vycházejí z pohybu těžiště, tedy z pánve
- všechny rotační pohyby se provádějí na přední části chodidla- koši

Tyto pravidla jsou velmi důležitá, pokud se například při přesouvání mění těžiště, snižuje se účinnost pohybu a zároveň síla a rychlost technik. Také všechny nepravidelnosti v dynamice nebo zastavení pohybu zhoršují efektivnost.



Obr. 23. Pohyb vpřed



Obr. 24. Pohyb vzad

3.3. Útočná technika paží

V útocích rukama nebo lokty rozlišujeme dva typy: údery (cuki) a seky (uchi).
Používají se ale také bodnutí (sachi)

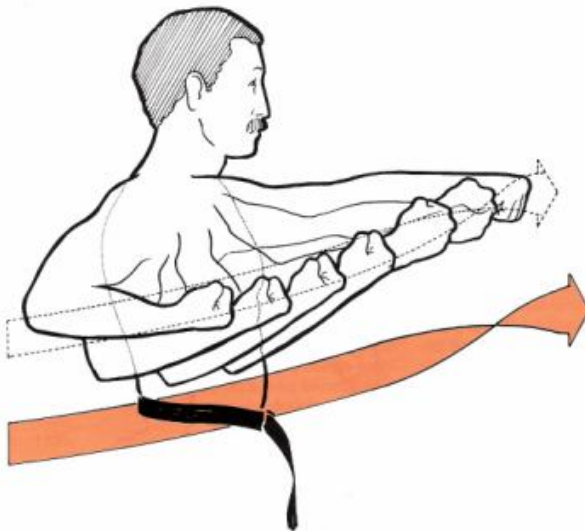
3.3.1. Údery

Čoku-cuki- základní dráha úderu

-Správný směr- nejkratší spojnici dvou bodů je přímka a to je také správný směr pro vedení úderu. V závěrečné fázi úderu je třeba předloktí pootočit dovnitř.

-Rychlost- K vyvinutí maximální rychlosti a tím i síly by se měla současně s pohybem paže provádějící úder vpřed, stáhnout opačnou paži kolem těla směrem vzad a tím se spojí účinnost obou se podporujících pohybů

-Koncentrace síly- Do paže a ruky nemá být vkládána větší než přiměřená síla. Úder má být proveden uvolněně a rychle se soustředěním vši tělesné síly na moment nárazu



Obr. 25.a Základní dráha úderu

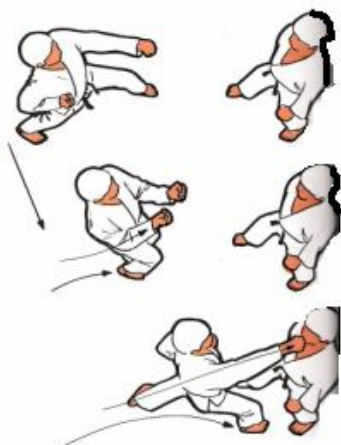


Obr. 25.b Základní dráha úderu

Oi-cuki

V klasické podobě je Oi-cuki nejčastějším úderem, který čerpá část síly z dlouhého kroku vpřed. Úder se provádí v souladu s pravidly, které jsou uvedeny u Čoku-cuki. Oi-cuki je velmi tvrdý úder, protože při jeho dopadu nepůsobí jen vlastní letící pěst, ale i hmotnost celého těla, která se pohybuje rychlým krokem dopředu. Proto je chybou, když se

úder provede až po dokročení-největší část síly se tak ztrácí. Oi- cuki se provádí v mnoha postojích a variacích, které budou zmíněny dále.



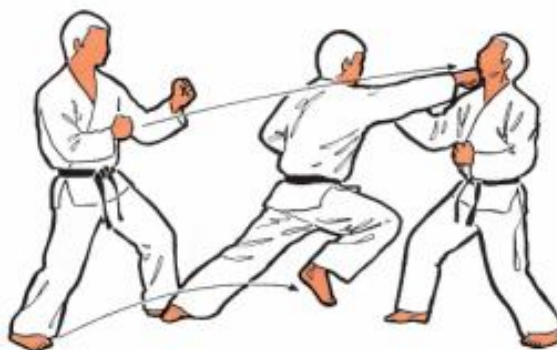
Obr. 26.a úder Oi-cuki



Obr. 26.b úder Oi-cuki

Tobikomi-cuki

Jak už bylo popsáno výše, z důvodu ztráty síly se úder provádí před dokročením a v případě Tobikomi-cuki se do úderu přímo skáče, aby se zvětšil jeho účinek.

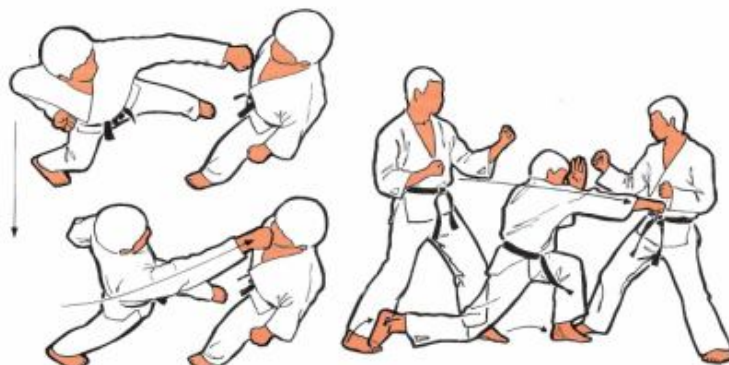


Obr. 27. úder Tobikomi-cuki

Gyaku-cuki

Úder, který se ve sportovním karate používá nejčastěji. Největší část síly v této technice pochází z rotačního pohybu boků a celého těla. Provádí se jednak na místě-obyčejně jako

protiúder navazující na některý kryt, nebo s vykročením. Úder se provádí opačnou paží než noha, která je v postoji vpředu, synchronně s rotací boků směrem do čelního postavení.



Obr. 28. úder Gjaku-cuki

Kizami-cuki

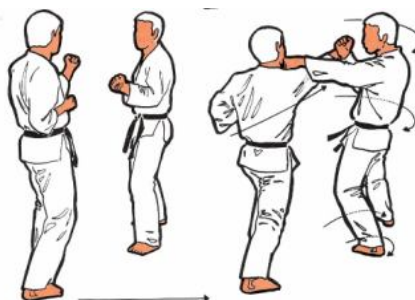
Tento úder se obvykle dělá z místa nebo s pohybem nohy vpřed. Od Oi-cuki se liší tím, že se při něm vysunuje vpřed rameno úderové paže- trup se natáčí o 45 stupňů. V praxi se tento úder nejčastěji využívá jako překvapivý útok nebo jako protiútok- vykročení do soupeřova útoku.



Obr. 29. úder Kizami-cuki

Nagashi-cuki

Podobný úder jako Kizami-cuki s tím rozdílem, že při úderu tělo uhýbá stranou před soupeřovým útokem a rotuje okolo přední nohy



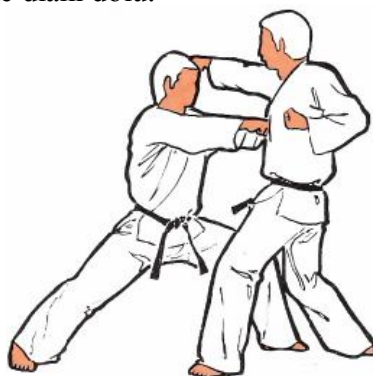
Obr. 30. úder Nagashi-cuki

Morote-cuki

Názvem Morote-cuki označujeme všechny údery, které se provádějí oběma pažemi současně. Tyto údery jsou silné a poměrně těžko se kryjí. Riskantní na nich je, že ten, kdo úder provádí, se vystavuje protiútoků.

Heiko-cuki

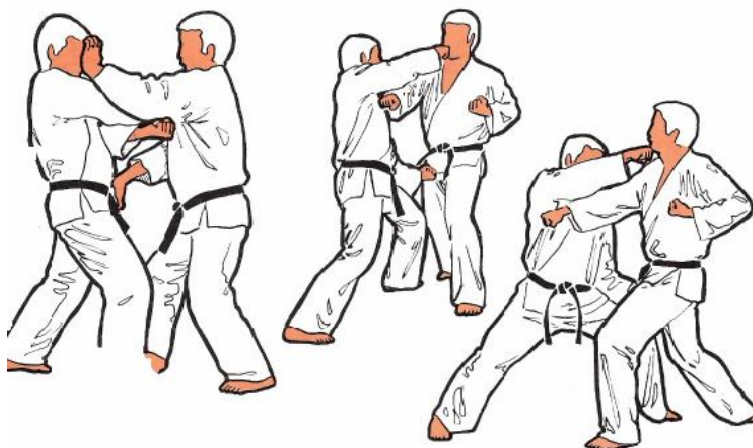
Při heiko-cuki provádějí obě paže přímý úder Čoku-zuki. Při dopadu úderu jsou obě pěsti v jedné výšce, obrácené dlaní dolů.



Obr. 31. úder Heiko-cuki

Jama-cuki

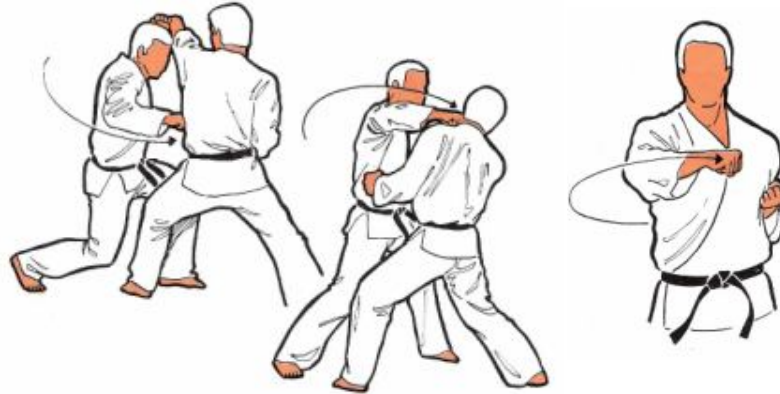
Úder, při kterém jedna ruka útočí na pásmo hlavy(džodan) nebo trupu (čudan) a končí úder dlaní dolů a zároveň ruka druhá útočí na spodní část těla (gedan) a končí úder dlaní nahoru.



Obr. 32. úder Jama-cuki

Kagi-cuki

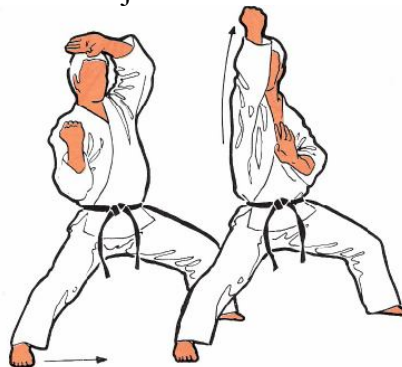
Kagi-cuki znamená v překladu hákový úder. Je to obloukový úder, který se používá na kratší vzdálenosti a je to obdoba pěstního háku. Pěst obvykle rotuje, takže úder končí dlaní dolů



Obr. 33. úder Kagi-cuki

Age-cuki

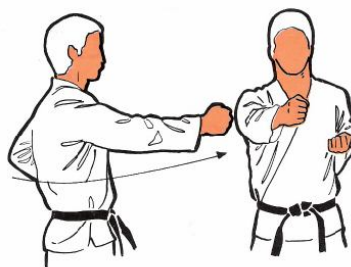
Podobně jako Kagi-cuki má svou obdobu v boxu. Je to vlastně zdvihák. Provádí se směrem nahoru a jeho nejčastějším cílem je brada.



Obr. 34. úder Age-cuki

Tate-cuki

Při tomto úderu pěst rotuje jen o 90stupňů. Výhodou je rychlost při úderu na hlavu.



Obr. 35. úder Tate-cuki

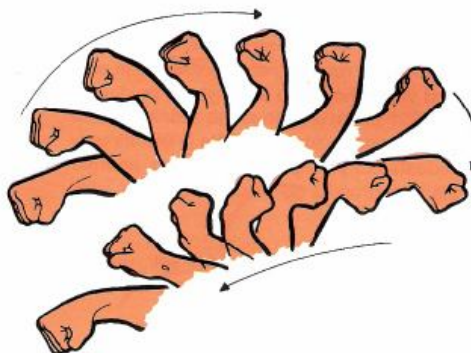
3.3.2. Seky

Uči-vaza

Uči-vaza neboli technika seků se liší od úderů obloukovou či švihovou dráhou. Seky mají v okamžiku dopadu větší rychlost a mnozí tvrdí, že z hlediska účinku na překážku jsou nebezpečnější. K zasažení soupeře může být používán také loket. V tom případě je celá horní končetina sevřena do ostrého úhlu a špička lokte míří na cíl. Tato technika je cenná zejména pro boj na krátkou vzdálenost, kdy došlo k určitému omezení volnosti pohybu paží, dolních končetin nebo těla anebo pokud jste napadeni a drženi zezadu.

Uraken-uči

Tato technika se nejvíce používá ve sportovním zápase. Důvodem je její rychlost a zároveň to, že je možné ji poměrně snadno kontrolovat. Tato technika připomíná šlenutí bičem, při kterém díky vlnivému zpětnému pohybu části biče blíže k rukojeti nabývá jeho konec obrovskou rychlost



Obr. 36. sek Uraken-uči

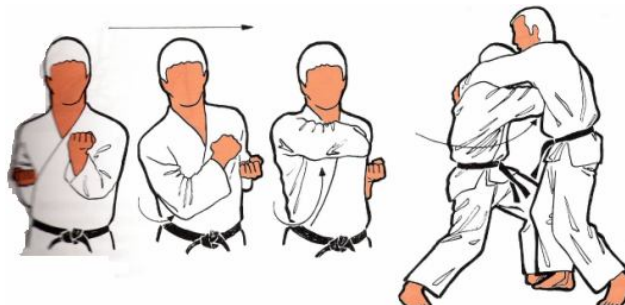
Empi-uči

Empi-uči (sek loktem) je nejsilnější technika, kterou je možné udělat paží. Zároveň je loket i nejméně zranitelná plocha v technice paží. Při použití platí zásady:

- techniky jsou účinné na krátkou vzdálenost, použití na větší vzdálenost je chybou
- trup by měl být ve svislé poloze, jinak bude protivník lehce zvýhodněný
- pěst a předloktí by při úderu mělo být co nejbliže trupu, jinak se síla úderu snižuje
- účinnost a síla úderu přímo závisí na rotaci předloktí a na co nejsilnějším ohnutí paže v lokti.

Mae-empi-uči

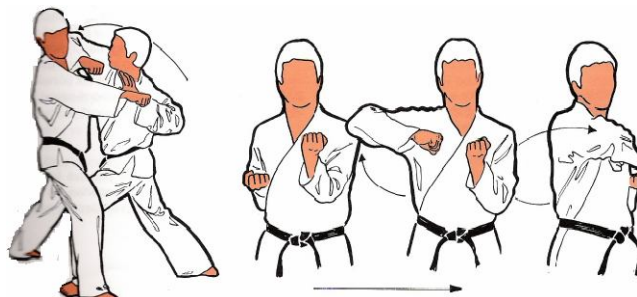
Úder slouží k útoku na hrud' nebo břišní pásmo čelně proti vám stojícího protivníka, zejména pokud se vás snaží uchopit a znehybnit zepředu.



Obr. 37. sek Mae-empi-uči

Mavaši-empi-uči

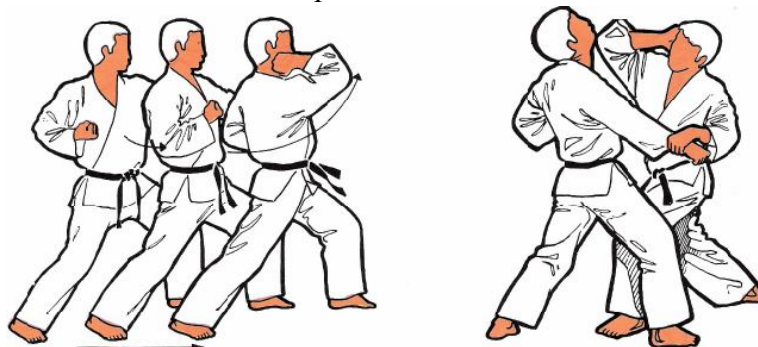
Sek loktem, který jde po obloukové dráze zvenku dovnitř. V okamžiku dopadu úderu udržíme pěst dlaní dolů. Velmi účinná technika používaná džodan i čudan.



Obr. 38. sek Mavaši-empi-uči

Age-empi-uči

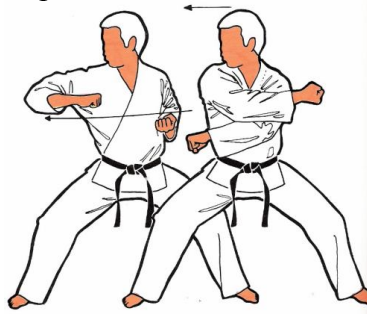
Sek směřující zdola nahoru a používá se většinou jako útok na bradu. Pěst má být ve vertikální rovině. Pokročením dopředu s tímto úderem lze krýt čelní úder a současně provést protiútok na bradu nebo břicho protivníka.



Obr. 39. sek Age-empi-uči

Joko- empi-uči

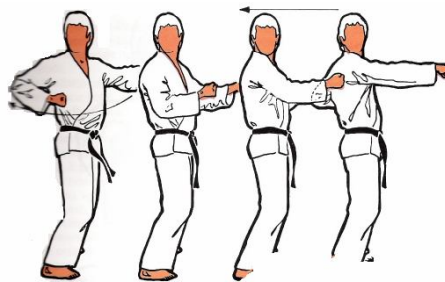
Sek loktem do strany. Techniku provází rotace předloktí. Někdy je síla znásobena druhou paží, která tlačí do té, která provádí sek.



Obr. 40. sek Joko-empi-uči

Uširo- empi-uči

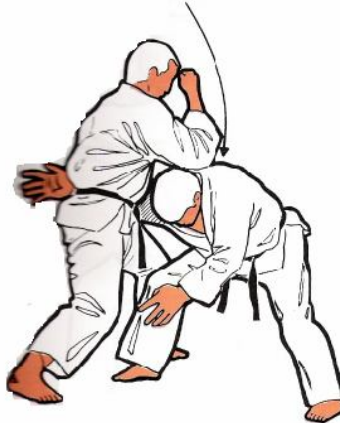
Sek loktem vzad. Dráha úderu je totožná s pohybem přitahované čoku-cuki. Shodná je i rotace pěstí.



Obr. 41. sek Uširo-empi-uči

Otoši- empi-uči

Je to sek loktem shora dolů, který se používá většinou k útoku na předkloněného nebo na zemi ležícího protivníka. Předloktí při něm rotuje z polohy, kde je při vzpažené ruce pěst otočená dlaní dopředu, do konečné polohy, ve které je pěst otočená dlaní k tělu.



Obr. 42. sek Otoši-empi-uči

3.4. Obranná technika paží

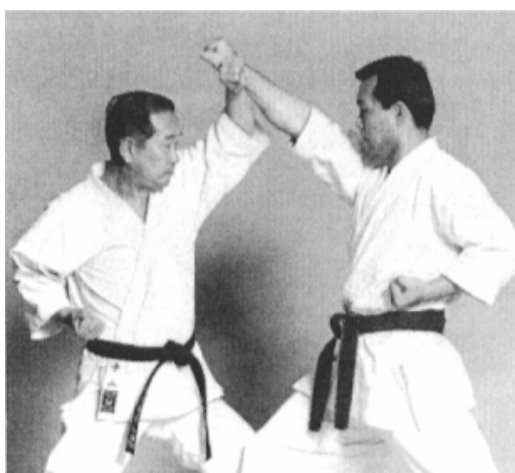
V obranných technikách se karate liší od boxu nebo jiných bojových umění. Pro vlastní krytí proti kopům existuje řada technik, jež užívají jak chodidlo či holeň, tak i dlaň či předloktí. V tomto směru je karate unikátní. Všechny techniky krytů je vždy třeba provádět v okamžiku, kdy protivník zahajuje útok. Proto je důležité umět útok předvídat. Při realizaci krytu platí zásady:

- protivníka odstrašit, odradit od dalšího útoku- obranná technika provedená velkou silou může protivníka odradit od dalšího útoku.
- odklonit útok- útočící ruka nebo noha může být odkloněna jen relativně malou silou
- kryt se a zahájit protiútok- je možné realizovat kryt a zároveň přejít do protiútku
- vyvést protivníka z rovnováhy
- ústup-po uplatnění krytu a odražení útoku lze ustoupit do bezpečné vzdálenosti a vyčkat vhodné příležitosti k protiútku

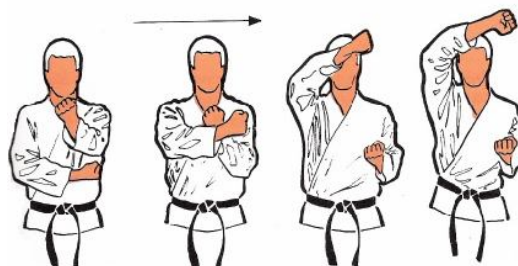
3.4.1. Kryty

Age-uke

Kryt proti útokům na hlavu. Jeho účinek spočívá v tom, že krytovou plochou- předloktím-se úder směřující na hlavu nadzdvihne nad ní. Na vychýlení útoku se podílí kromě obloukového pohybu nahoru i rotace předloktí okolo podélné osy.



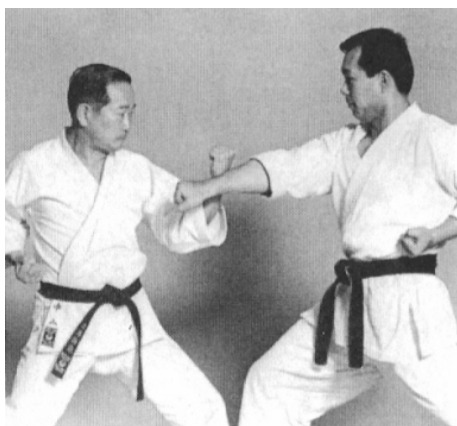
Obr. 43.a- kryt Age-uke



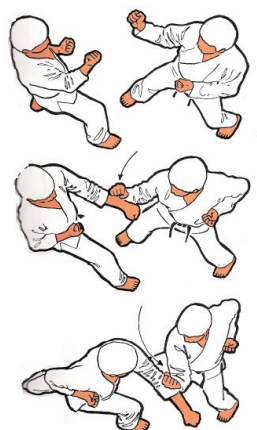
Obr. 43.b- kryt Age-uke

Soto-uke

Je to kryt předloktím zvenku dovnitř. Nejčastěji se používá na útoky do pásma čudan. Kryjící paže začíná pohyb pěsti v blízkosti ucha a vysoko dozadu staženým loktem. Dráha kryjící paže dělá oblouk zvenku a končí před středem těla, pěst je přibližně ve výši ramene, paže ohnutá v lokti do pravého úhlu, loket je od trupu vzdálený na šířku pěsti.



Obr. 44.a kryt Soto-uke



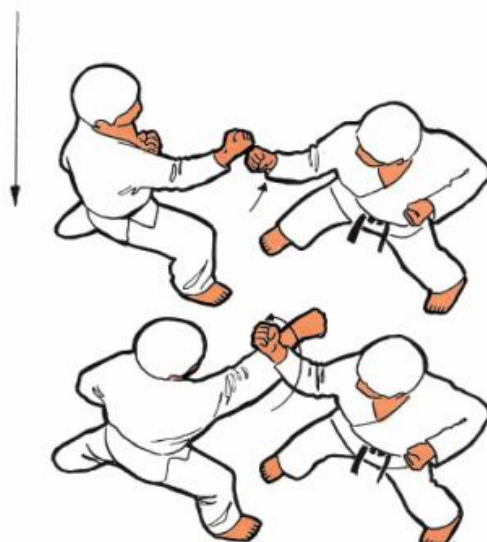
Obr. 44.b kryt Soto-uke

Uči-uke

Je to kryt předloktím, používá se hlavně na pásmo čudan, ale také na pásmo džodan. Dráha krytu je zevnitř ven a krytová ruka končí přibližně ve stejné poloze jako při soto-uke. Plocha, kterou se kryje, je ale opačná, palcová strana předloktí.



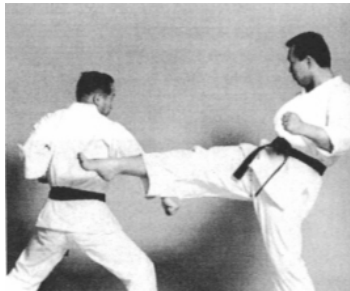
Obr. 45.a kryt Uči-uke



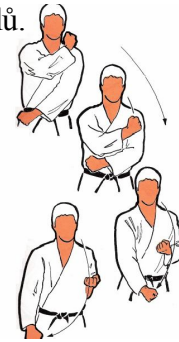
Obr. 45.b kryt Uči-uke

Gedan-barai

Plochou, která kryje je opět předloktí. Používá se proti útokům na pásmo gedan nebo proti útokům přicházejícím zespodu, jako jsou například kopy. Pohyb začíná paže. Pěst se pohybuje po oblouku shora dolů a v poslední fázi, při kontaktu se soupeřovým útokem, rotuje pěst a předloktí tak, že končí obráceně dlaní dolů.



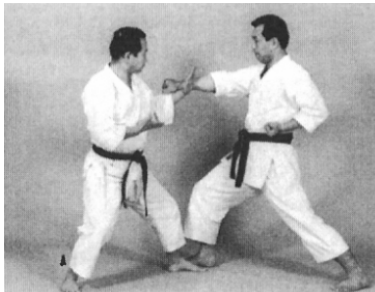
Obr. 46.a kryt Gedan-barai



Obr. 46.b kryt Gedan-barai

Shuto-uke

Obranná technika proti útokům směřujícím na oblast břišní, hrudní nebo obličejovou. Hrana odrážející ruky je vedena plnou silou, sekavým pohybem, jakoby se snažila useknout protivníkovu paži.



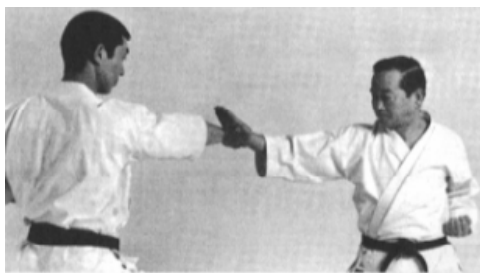
Obr. 47.a- kryt Shuto-uke



Obr. 47.b- kryt Shuto-uke

Kake-uke

Paže provádí široký sek směrem ven s cílem zasáhnout útočnickovo zápěstí, je také možno útočnickovo zápěstí uchopit.



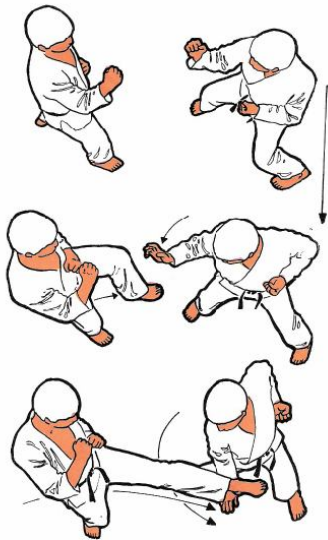
Obr. 48.a kryt Kake-uke



Obr. 48.b kryt Kake-uke

Sukui-uke

Sukui znamená v překladu podebrat. Označujeme tak více variací krytů, které obloukovitým způsobem podebírají zespondu soupeřovu útočící končetinu. Nejtypičtějším je kryt proti přímému kopu (mae-geri), který kromě vychýlení kopu z dráhy využije ještě energii na narušení soupeřovy rovnováhy. Můžeme ho provádět směrem ven i dovnitř



Obr. 49.a kryt Sukui-uke



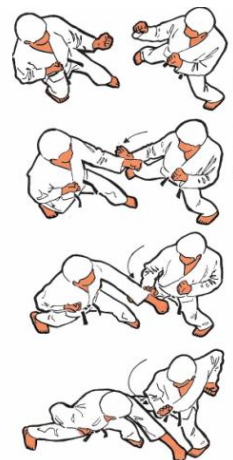
Obr. 49.b kryt Sukui-uke

Nagashi-uke

Nagashi znamená v překladu smést a nejčastěji používaná plocha při tomto krytu je dlaň a teišo. Tento kryt se velmi často používá v zápase a je téměř ideálním prostředkem na krytí přímých úderů na hlavu



Obr. 50.a kryt Nagashi-uke



Obr. 50.b kryt Nagashi-uke

Teišo-uke

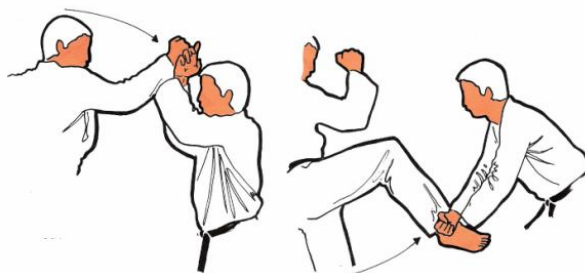
Jako Teišo-uke se označuje celá škála krytů, které využívají jako nástroj spodní část dlaně- teišo. Lze jím zasáhnout předloktí či kopající nohu protivníka a odklonit úder nahoru, dolů či do strany.



Obr. 51. Teišo-uke

Džudži-uke

Také se nazývá X-kryt, protože toto písmeno při něm vytváříme pažemi. Při krytu v pásnu gedan je bezpečnější mít ruce sevřeny v pěst.



Obr. 52. kryt Džudži-uke

Džoge-uke

Kombinace uči-uke a gedan-barai.



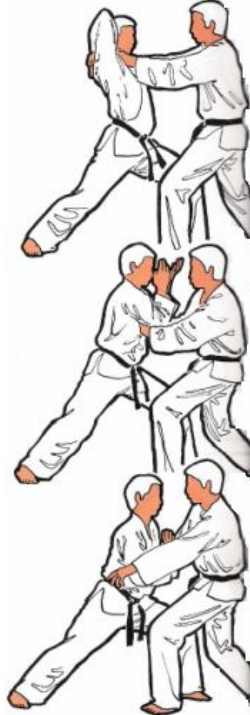
Obr. 53.a kryt Džoge-uke



Obr. 53.b kryt Džoge-uke

Jama-uke

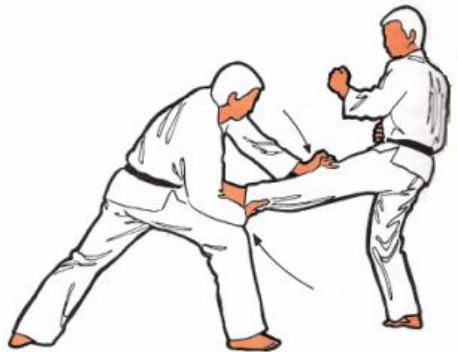
Název tohoto krytu pochází z jehlanovitého tvaru (jama-vrch, hora), který spolu tvoří obě předloktí. Jama-uke slouží k rozrazení soupeřových rukou pokoušejících se o úchop zředu.



Obr. 54. kryt Jama-uke

Morote-sukui-uke

Soupeřovu nohu zachytáváme za kotník nebo strháváme nohu silou, druhá ruka simultánně provádí úder teisho-cuki proti kolenu zachycené nohy. Použití je často v případech, kdy se snažíme soupeře podrazit,



Obr. 55. kryt Morote-sukui-uke

3.5. Technika nohou a kopů

V karate jsou kopy stejně důležité jako techniky prováděné pažemi. Je třeba zdůraznit, že kop má větší sílu, než může dosáhnout úder pěstí.

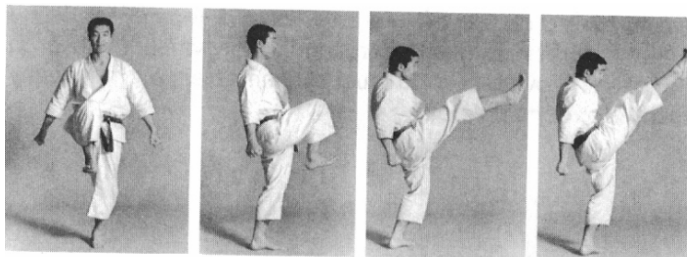
Přitom je velmi důležitá rovnováha: není to jen proto, že po dobu celé techniky spočívá celá tělesná hmotnost kopajícího pouze na jedné noze, ale i pro nutnost vyrovnat se s reaktivní silou v momentu nárazu kopající nohy. Pro udržení rovnováhy za těchto okolností je proto neopomenutelnou podmínkou, aby chodidlo nosné nohy spočívalo celou plochou na podlaze a aby byl kotník dostatečně zpevněn. Je třeba využít síly z pohybu kyčlí, přitom se však kopající noha musí rychle stáhnout, abychom byli včas připraveni k další technice. Jinak by nám hrozilo nebezpečí, že protivník tuto nohu výrazně odkloní nebo uchopí. Síla kopu závisí na délce dráhy kopu a na pružné síle, jež je vyvinuta pohybem v koleni. Zvláštní důležitost má svalová síla, vyvinutá při napnutí končetiny v kolenou.

Keage- švihové kopy (např. mae-geri)- vytváří po zdvižení končetiny kolenní kloub osu švihového pohybu vpřed. Rozhodujícím faktorem je při tom rychlost švihu: bez patřičné rychlosti nemůže být kop dostatečně důrazný a pomalejším pohybem se rovněž snižuje rovnováha.

Kekomi- přímé, nárazové kopy- koleno se ve zdvižené poloze prudce napne a vlastní úder nohou pak směřuje buď přímo vpřed nebo diagonálně vpřed, či směrem stranou nebo diagonálně stranou.

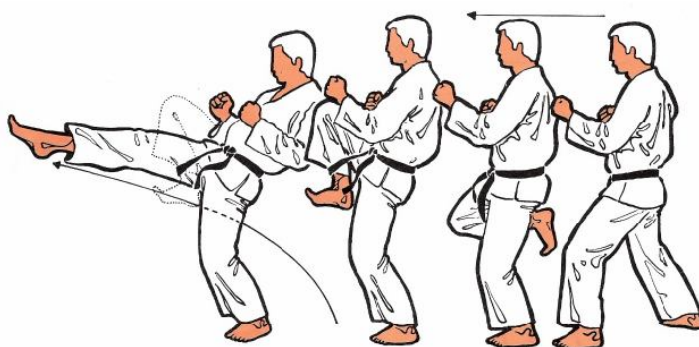
Mae-geri

Nejběžněji používaná technika kopu v karate. Plně ohnuté koleno zdvihneme do výše prsou a vykopneme silným švihem. Noha se pohybuje po stoupající obloukové dráze s kolenem jako osou pohybu. Po zásahu ihned stáhneme kopající končetinu směrem k vnitřní straně stojné nohy, přičemž dbáme na to, abychom zachovali rovnou polohu těla (trupu) a kyčlí.



Obr. 56.a kop Mae-geri

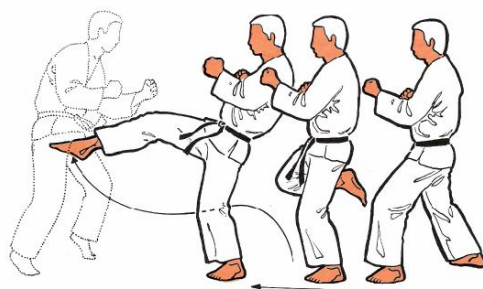
Mae-geri lze provést i kekomi způsobem. Dráha kopu se už značně přibližuje horizontále. Úderovou plochu může být mimo koši i například pata.



Obr. 56.b kop Mae-geri

Kin-geri

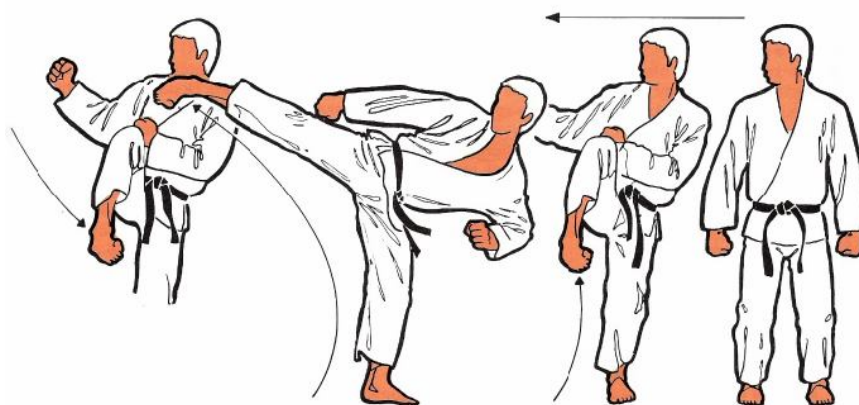
Kop, který se podobá mae-geri. Jeho dráha je ale vysloveně kyvadlová (keage). Zpravidla míří zesponu na genitálie a úderovou plochou je nárt.



Obr. 57. kop Kin-geri

Yoko-geri

Zatímco trup je obrácen vpřed, užijeme proti cíli nacházejícímu se stranou kop vnější hranou nohy nebo patou. Používá se spíše kop kekomi.



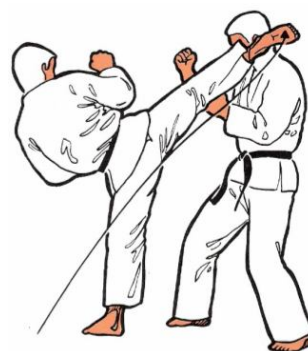
Obr. 58. kop Yogo-geri

Mavaši-geri

Je to obloukový kop, který dopadá na soupeřovo tělo ze strany. Aby byl účinný, rotace kyčlí musí probíhat rychlým pohybem a s náležitou silou. Proti cíli čelně před námi nebo mírně stranou můžeme provést kop jak přední, tak i zadní nohou. Protočíme končetinu obloukem zvenku dovnitř a využijeme švihovou sílu kolena.



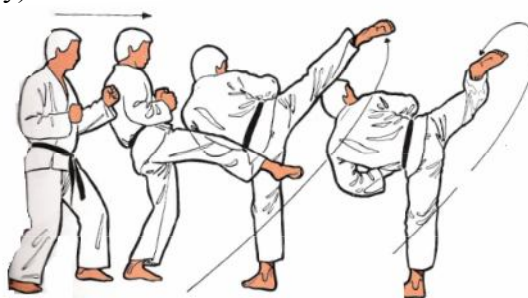
Obr. 59.a kop Mavaši-geri



Obr. 59.b kop Mavaši-geri

Ura-mavaši-geri

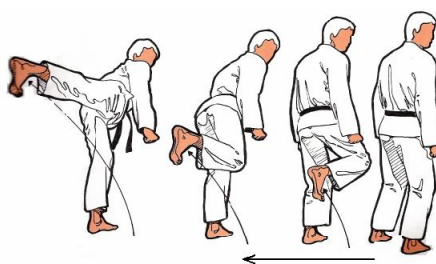
Kop, při kterém je dráha opačná než v klasickém mavaši-geri. Dopadající část nohy je pata nebo celá plocha chodidla. Tento kop vyžaduje velký rozsah pohybu v kyčelních kloubech (má-li být dostatečně rychlý)



Obr. 60. kop Ura-mavaši-geri

Uširo-geri

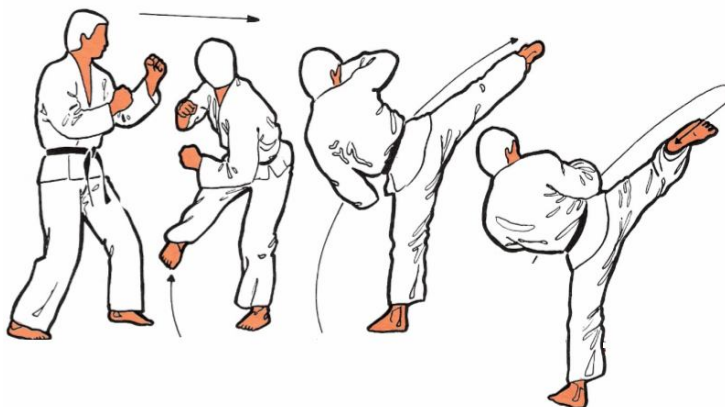
Kop vzad, obvykle je to typický kekomi kop, který směřuje vzad po přímé dráze. Úderová plocha je pata nebo sokuto.



Obr. 61. kop Uširo-geri

Mavaši-uširo-geri

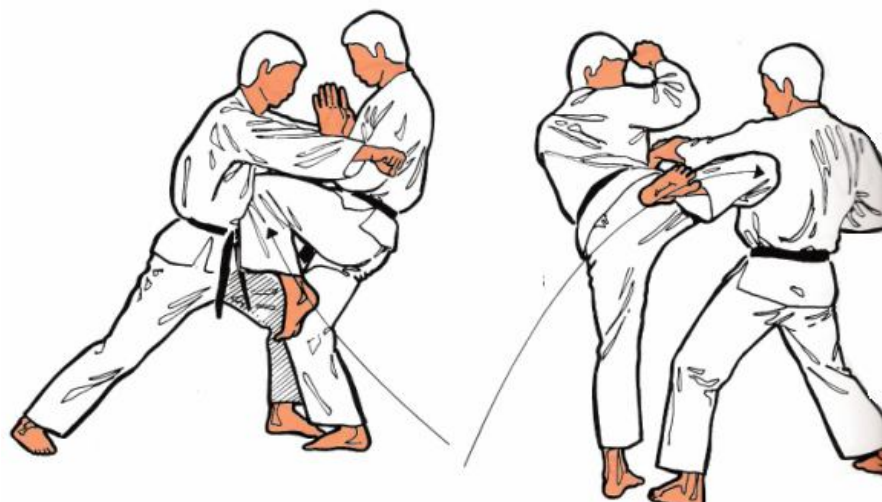
Tento kop je v okamžiku dopadu podobný nebo stejný jako ura-mavaši-geri. Liší se tím, že se dělá spolu s rotací celého těla okolo svojí osy asi o 360 stupňů. Je to mimořádně tvrdý kop, který téměř není možné kontrolovat nebo zastavit. Nevýhodou kopu je, že jestliže mine cíl, kopající se dostává do riskantní situace. Úderová plocha je pata nebo chodidlo.



Obr. 62. kop Mavaši-uširo-geri

Hiza-geri

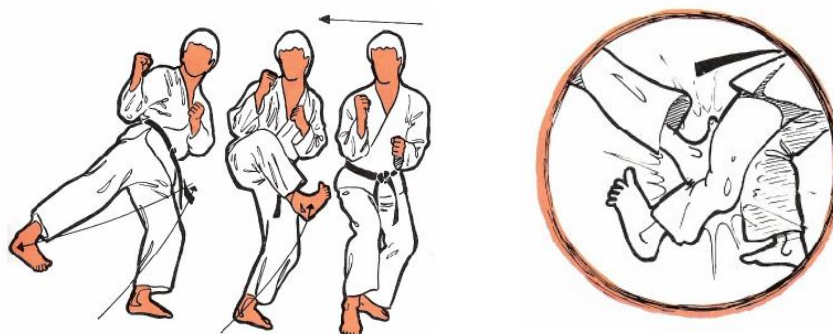
Je to kop kolenem. V zásadě existují dvě formy tohoto kopu. Je to mae-hiza-geri, při kterém je pohyb stejný s první fází mae-geri a koleno provádí úder zdola nahoru, a mavaši-hiza-geri, při kterém koleno opisuje obloukovou dráhu jako při mavaši-geri. Je to jeden z nejtvrdších kopů a v praxi se používá často s přitažením soupeře proti směru kopu.



Obr. 63. kop Hiza-geri

Kansecu-geri

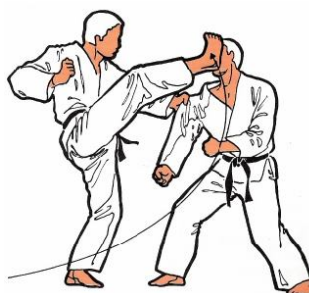
Kansecu-geri je kop do kolenního kloubu a je vlastně formou gedan yoko-geri. Úderovou plochou je sokuto- vnější hrana chodidla.



Obr. 64. kop Kansecu-geri

Mikazuki-geri

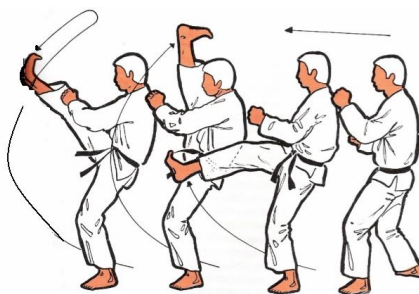
Je to tzv. kosový kop, protože jeho dráha je velký oblouk, připomínající dráhu kose. Kope se prakticky nataženou nohou, která opisuje velký oblouk zvenku směrem dovnitř a dopadá plochou chodidla na překážku. Provedení je lehčí než u mavaši-geri, ale kop je také méně účinný.



Obr. 65. kop Mikazuki-geri

Kakato-geri

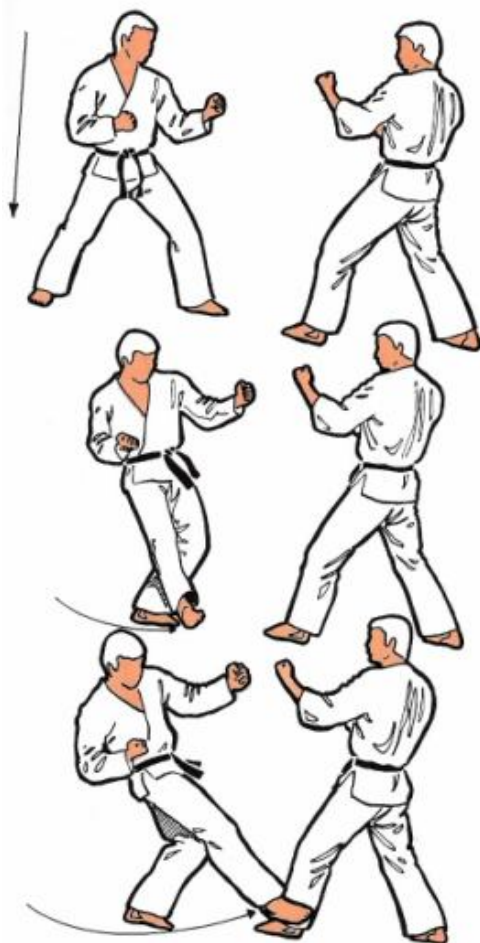
Takto by se daly označit všechny kopy, při kterých je úderovou plochou pata. Název se ale rozšířil pro kop, při kterém noha nejprve švihne téměř napjatá, až se stehno dotkne hrudníku, potom udeří patou dolů. Je to velmi tvrdý kop.



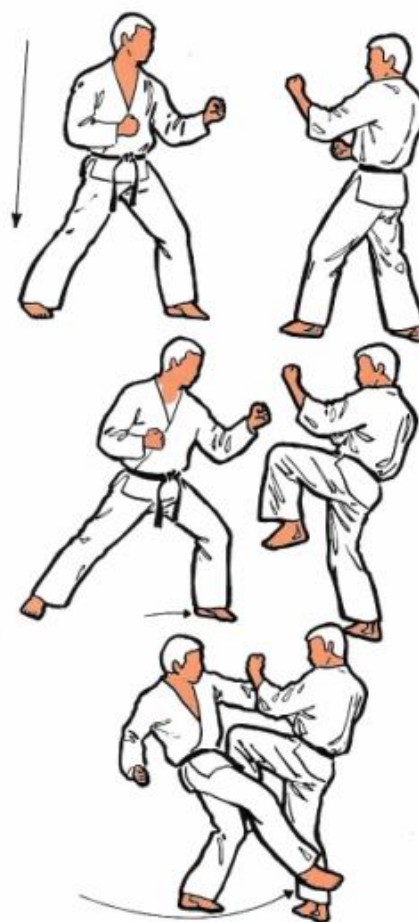
Obr. 66. kop Kakato-geri

3.5.1. Technika podrážení a podmetení

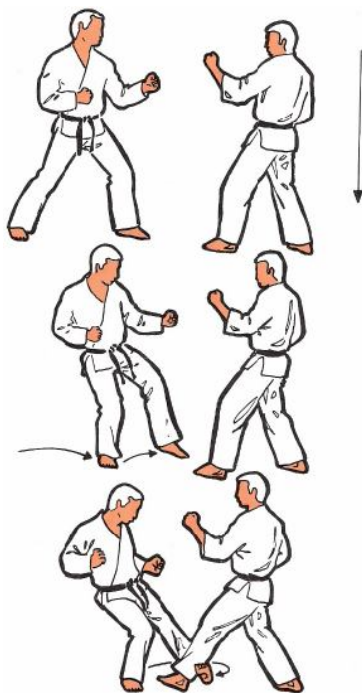
Harai-vaza znamená v překladu techniku zametení, podmetení. Mezi tyto techniky lze přiřadit i výše zmiňovaný kop mikazuki-geri, pokud jde o zametení, sražení soupeřova krytu stranou. Především však mezi tyto techniky patří aši-barai. Judisté je znají důvěrně a mají je systematicky rozdělené na více druhů. V karate se používá především de-aši-barai a okuri-aši-barai. Tyto techniky mají velké uplatnění i ve sportovním zápase a často se kombinují s úchopem. Konceptně sem patří i technika, která se nazývá kaiten-gari. Je to technika, při které těžiště těla klesne úplně dolů a současně s otočkou o 360stupňů na jedné noze vykonává druhá noha těsně při zemi podobný pohyb jako při mavaši-uširo-geri a podmete soupeřovi nohy. Někdy se takto dá doslova odkopnout soupeřova noha, když kope.



Obr. 67.a- podmet De-aši-barai



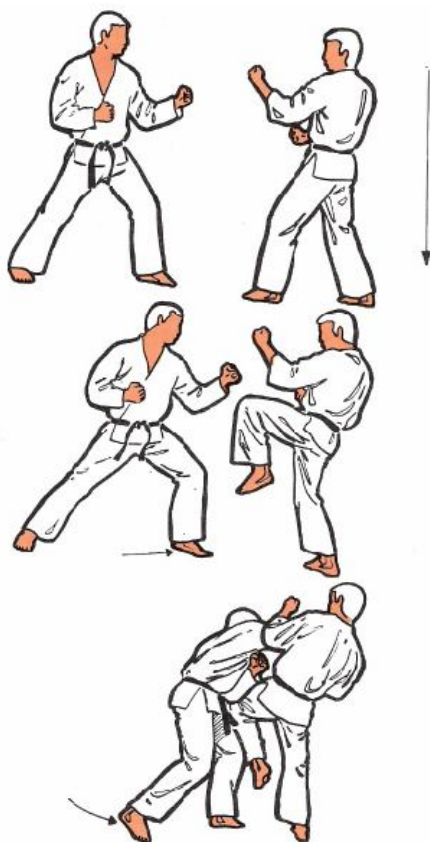
Obr. 67.b- podmet De-aši-barai



Obr. 68. podmet Okuri-aši-barai



Obr. 69. podmet Kaiten-gari



Obr. 70. podmet De-aši-barai s úchopem



3.6. Použití útočných technik

Způsob použitých útoků je možné zařadit do určitých skupin a forem. Náročnost výcviku použití jednotlivých forem je různá. Za nejjednodušší je možné považovat přímý útok. Nepřímý útok (s fintou) a protipohyb jsou zase velmi náročné. Z toho vyplývá i časový rozvrh při jejich nácviku.

3.6.1. Přímý útok

Pod přímým útokem rozumíme jednoduchou útočnou techniku (kop, úder, sek) použitou bez přidavných akcí na soupeře, který v daném okamžiku přímo neutočí. Tato forma útoku je nejjednodušší, neznamená to ale, že zasáhnout soupeře je lehké. Rychlost kterou musí mít taková akce, je většinou mnohem větší než například při nepřímém útoky nebo protiútoky. Je to vlastně souboj rychlostí soupeřovy obranné reakce a našeho útoku. Hlavní požadavek je tedy na maximální výbušnost. Zvláštním požadavkem při přímé formě útoku je (opačně než při fintě) omezit na minimum ideomotorický pohyb, což je nápřah nebo ohnání se, a nesignalizovat soupeři začátek úderu či kopu. Pokud to nedodržíme, dáváme mu dost času uhnout nebo se krýt.

3.6.2. Kombinovaný útok

Pod kombinovaným útokem rozumíme sérii dvou nebo více útočných technik za sebou. Na rozdíl od nepřímé formy útoku (ve které první technika je jen předstíraná a pohyb není dotažen do konce) v něm jde o následnost plnohodnotných akcí. Cílem nácviku je naučit se navazovat na sebe techniky, které jsme předtím zvládli odděleně. Kombinace se často spojuje s přemístováním. Důležitým faktorem při nácviku útočných technik je plynulost přechodu z jedné techniky do druhé. Dosáhneme toho využíváním dynamiky a setrvačnosti předcházejícího pohybu. Jako příklad můžeme uvést přechod z oi-cuki do gjaku cuki, kdy rotace boků při prvním pohybu je zároveň nápřahem pro druhý v opačném směru. Podobně při kombinování kopů je rotace boků spojena s prvním kopem a zároveň startem do druhého kopu, který tuto počáteční rotaci a její setrvačnost využívá. V bojovém karate je velmi účinná kombinace s uchopením soupeře. Soupeř tak má prakticky znemožněnou obranu. Síla úderu se může znásobit přitážením soupeřova těla proti směru úderu. Velmi účinné je například hiza-geri, při kterém stáhneme soupeřovi oběma rukama hlavu proti směru kopu.

3.6.3. Nepřímý útok

Tento útok je ve skutečném souboji velmi důležitý, protože jen málokdy je možné zasáhnout rovnocenného soupeře jednoduchým přímým útokem. Většinou má dost času, aby se kryl nebo uhnul. Proto snad všechna bojová umění znají takzvaný klamavý pohyb neboli fintu. Smyslem finty je přinutit protivníka reagovat na jeden naznačovaný útok, respektive znemožnit mu včas reagovat na potřebnou techniku. Finta by měla splňovat požadavky:

- Pohyb, který použijeme jako klamný útok, musí být dostatečně věrohodný a realistický, aby vyvolal soupeřovu obrannou reakci,
- spojení finty a následujícího útoku musí mít smysl; následný útok tedy musí směřovat do místa odkrytého soupeřovou obrannou reakcí,
- čas, který odděluje fintu od následného útoku, musíme přesně odhadnout. Jestliže následuje útok příliš rychle po fintě, může se stát, že se soupeř neodkryje (nestihne) a útok jde do krytu.

Soupeřovu pozornost můžeme odvést i jinými triky, při kterých se snažíme, aby znervózněl, podíval se na okamžik jinam a podobně.

3.6.4. Protiútok

Je to vlastně nejčastěji používanou aplikací útočné techniky hlavně v klasickém bojovém karate. Vzhledem k okamžiku soupeřova útoku můžeme protiútok různě načasovat. Nejlehčí je útok nejdříve krýt a po ukončení krytu přejít do protiútku, náročnější je krýt soupeřův útok a zároveň dělat protiútok. Nejnáročnější je vpadnout s útočnou technikou do počáteční fáze soupeřova útoku. Je to také nejúčinnější forma reakce, protože se znásobuje síla vlastního protiútku s energií soupeřova útočícího těla. Soupeř doslova vletí do úderu nebo kopu

3.7. Použití obranných technik

Do obranných technik patří kryt nebo úhyb. Základem při nácviku aplikace je zvládnutí z technické stránky. Použití krytů není možné rozdělit do takových skupin jako v případě útoků, protože existuje jen jedna forma aplikace krytu. Můžeme se spíše zabývat obrannou reakcí na útok. Základní typy reakcí už byly vyjmenovány v předchozí

podkapitole. Všeobecně platí, že kryt má být, pokud je to možné, spojený s úhybem. Ve většině případů se útok nezastavuje, ale jen vychyluje z dráhy. V určitých případech je možné využít energii útoku a trochu mu pomoci- přidat svoji sílu k síle úderu nebo kopu. Jestliže se nám to podaří, soupeř ztratí rovnováhu a dostává se do bezbranné polohy.

Většinou se používají kryty ve zkrácené formě, bez plného nápřahu a vycházejí z takové polohy paží, ve které se paže právě v okamžiku útoku nacházejí. I dráha aktivní části krytu se obvykle přizpůsobuje. Toto je jeden z vážných důvodů, proč je třeba klást důraz na současně prováděné rotační a úhybné pohyby těla- kryty jsou totiž ve zkrácené formě slabší.

Při tréninku musíme sledovat, proč se nám útok vykrýt podařilo nebo nepodařilo a proč jsme nestihli uhnout. Většinou je lepší, když zásah opravdu pocítíme. Bývá to dostatečně silný podnět pro zvýšenou pozornost, případně sebeanalýzu. Potom se musíme na tuto slabinu při nácviku koncentrovat.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4. VHODNÉ TECHNIKY V PROFESNÍ OBRANĚ

V průmyslu komerční bezpečnosti jsou z hlediska možného útoku nejvíce ohrožené funkce: recepční, strážný, detektiv v obchodě, pracovník převozu cenin a bodyguard. Všichni tito pracovníci musí hodně komunikovat a preventivně jednat. Vzhledem k charakteru útoku budou z technik karate nejvíce využívat kryty a jako následný protiútok údery, seky, kopy a případně i podmety. Všechny tyto techniky lze provádět v mnoha postojích, ale obvykle bývá nejlepší volba postoj Zenkutsu-dachi. Nejvhodnější a nejsnáze zvládnutelné techniky jsou vybrány v následujících kapitolách.

4.1. Technika paží

Techniky paží budou pracovníci PKB používat nejčastěji. Ve většině případů se budou nejdříve bránit krytem a poté vhodně zaútočí například úderem. Údery i kopy lze vést na tři pásma lidského těla znázorněná na obrázku:



- a) Džodan- je to pásmo v oblasti hlavy
- b) Čudan- pásmo v oblasti trupu
- c) Gedan- pásmo spodní části těla

Obr. 71. Pásma lidského těla

4.1.1. Kryty

Kryty jsou poměrně snadno naučitelné techniky a pokud jsou provedeny s velkou silou mohou protivníka dokonce odradit od dalšího útoku. Nejdůležitější je rychlost. Všechny techniky krytů je vždy třeba provádět už v okamžiku, kdy protivník zahajuje útok. Proto je důležité umět útok předvídat.

Age uke

Tento kryt se používá proti útokům na pásmo džodan. Je to nejlepší technika proti útokům na krk a hlavu. Krytovou plochou, kterou je v tomto případě ude- předloktí, se úder nadzdvihne nad hlavu. Tímto krytem lze při včasné reakci zblokovat i útok tyčí.

Provedení:

- Jedna ruka provádí kryt, druhá se stáhne k tělu (poloha hikite),
- kryjící paže přechází po oblouku nahoru a s přitahovanou paží se kryjí ve výšce brady,
- předloktí rotuje z polohy palce nahoru do opačné polohy až při kontaktu s útočníkem,
- kryjící paže končí ve vzdálenosti několika centimetrů od čela,
- boky se otevírají z čelního do poločelního postavení.



Obr. 72. kryt Age-uke

Soto-uke

Kryt Soto-uke se používá proti útokům na pásmo čudan a patří mezi nejpoužívanější. Odklání protivníkův úder stranou, k obraně používá vnější hranu zápěstí.

Provedení:

- kryjící paže začíná pohyb v blízkosti ucha, loket je stažený vysoko dozadu,
- dráha krytu tvoří oblouk zvenku dovnitř a končí před středem těla, pěst je přibližně ve výšce ramen, druhá paže se stahuje do polohy hikite,
- Boky se otevírají stejně jako u techniky age uke. S rotací boků probíhá kruhový pohyb paže. V závěrečné fázi krytu dochází k rotaci předloktí kolem vlastní osy.



Obr. 73. kryt Soto-uke

Gedan- barai

Kryt Gedan-barai se už podle názvu používá pro krytí v oblasti gedan, což jsou nejčastěji útoky formou kopů do břicha či rozkroku. Krytovou plochou je opět předloktí.

Provedení:

- Kryt začíná náprahem paže na opačném rameni dlaní k uchu, následuje pohyb směrem dolů, v poslední fázi pěst a předloktí opět rotují do polohy dlaní dolů.
- Druhá paže se opět stahuje do polohy hikite.



Obr. 74. kryt Gedan-barai

Sukui-uke

Sukui znamená podebrat, takže je to kryt, kdy se zvedne kopající noha dlaní. Při vychýlení kopu z dráhy se naruší soupeřova rovnováha a je možno jej lehce zneškodnit. Kryt se dá provádět směrem dovnitř i ven, ale nejdůležitější je včas zareagovat.



Obr. 75. kryt Sukui-uke

Jama-uke

Jama- uke se řadí mezi kryty, ale podobá se spíše úderu Otoši-empi-uči. Slouží k rozražení soupeřových rukou pokoušejících se o úchop zepředu. Ruce jsou při nápřahu za hlavou. Poté směřují mezi soupeřovy ruce, které tím rozrazí.



Obr. 76.a kryt Jama-uke



Obr. 76.b kryt Jama-uke

4.1.2. Údery a seky

Pracovník v profesní obraně si samozřejmě nevystačí jen s použitím krytů, ale bude muset zvolit i vhodný útok nebo protiútok. Rozlišujeme údery (cuki) a seky (uchi).

Gjaku-cuki

Gjaku-cuki je nejpoužívanější úder, kterým se útočí na pásma džodan nebo čudan. Úder se provádí buď na místě- jako protiúder nebo s vykročením. Úderovou plochou je Seinken (klouby pěsti).

Provedení:

- stejně jako u krytů se úder provádí s rotací boků, ale zatímco kryty v čelní poloze začínají, údery v ní končí,
- úderová paže vykonává pohyb těsně u hrudníku vpřed, druhá paže se stahuje do polohy hikite. (přitažení by mělo být stejně prudké jako úder),
- ideální je udeřit před střed těla- úder je nejsilnější,
- v době dráhy úderu by mělo být svalstvo, co nejuvolněnější a v okamžiku jeho dopadu se teprve prudce napnout.



Obr. 77.a úder Gjaku-cuki na pásmo čudan



Obr. 77.b- úder Gjaku-cuki na pásmo džodan

Tate-cuki

Tate cuki je úder podobný Gjaku-cuki, ale pěst při něm rotuje jen o 90° a při dopadu končí ve vertikální poloze. Úder je výhodný při úderu na pásmo džodan, protože je rychlejší a zápěstí pevnější než při úplné rotaci. Při úderu na pásmo čudan je ale úder slabší.



Obr. 78. úder Tate-cuki

Kagi-cuki

Kagi-cuki znamená hákový úder a je to obloukový úder, který se používá na kratší vzdálenost na pásma džodan i čudan. Provádí se přední stranou pěsti a s paží ohnutou v lokti o 90° .



Obr. 79. úder Kagi-cuki

Ura-cuki

Ura- cuki je krátký úder, který se provádí v pásmu čudan. Pěst při něm nerotuje a zůstává obrácená dlaní nahoru. Při úderu musí být zapojeny a plně napjaty svaly na bocích, jinak je slabý. Používá se na krátké vzdálenost, když se nás soupeř snaží například uchopit.



Obr. 80. úder Ura-cuki

Uraken-uči

Uraken-uči je technika účinná hlavně z důvodů své rychlosti . Úderovou plochou je seiken, kloub ukazováku a prostředníku. S využitím pákové síly je sek veden po obloukové dráze buď horizontálně nebo vertikálně. Je určený především jako protiútok na pásmo džodan nebo čudan.



Obr. 81. sek Uraken-uči

Otoši-empi-uči

Je to sek loktem shora dolů, který se používá pokud je protivník stažen nebo se nás snaží uchopit. Síla je znásobená, pokud se ve směru seku pohybuje i těžiště směrem dolů.



Obr. 82. sek Otoši-empi-uči

Joko-empi-uči

Je to sek loktem, který se používá zejména v situaci, kdy se nás protivník snaží uchopit ze strany nebo zaútočil zblízka a bezprostředně poté se odsune stranou. Výchozí pozice je předloktí držené těsně před hrudníkem, jehož se dotýká. Pohybuje se loktem stranou, po přímce ve směru útoku.



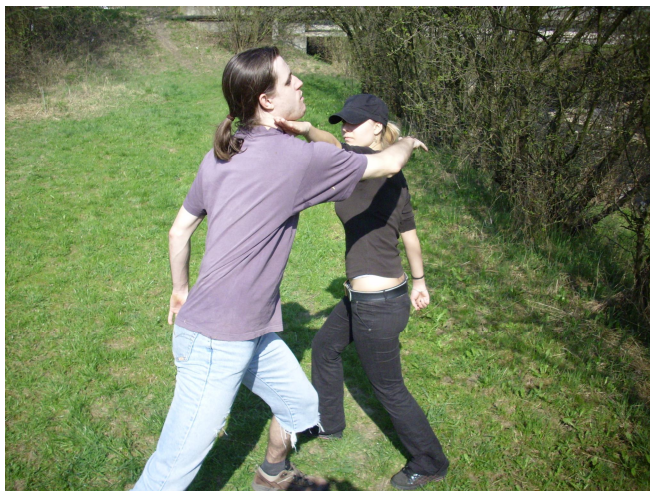
Obr. 83. sek Joko-empi-uči

4.1.3. Použití u žen

Techniky jako jsou přímé údery pěstmi nejsou pro ženy vhodné, většinou nemají potřebnou sílu a hrozí riziko zranění. V úvahu připadají spíše seky na citlivá místa lidská těla, jako je například ohryzek apod.

Šuto-uči

Šuto-uči je známá a velmi účinná technika v karate. Šuto je vnější, malíková hrana otevřené dlaně. Je vhodná spíše jako protiútok, ale v případě ženy ho lze dobře použít i na začátku akce, protože útočník zpravidla velký odpor nečeká. Technika je velmi tvrdá a například ve sportovních zápasech jsou takové údery otevřenou dlaní zakázané. Šuto-uči má více variací, které se dělí podle dráhy úderu.



Obr. 84. sek Haito-uči



Obr. 85. sek Jokomen-uči



Obr. 86.- sek Gammen-šuto-uči

4.2. Technika nohou

Techniky nohou jsou pro pracovníka PKB stejně důležité jako techniky prováděné pažemi. Při použití kopů se útočí z větší vzdálenosti od protivníka než v případě úderů, což může být výhoda. Podmety jsou důležitá z hlediska zneškodnění útočnicka a například jeho spoutání. V následující části budou rozebrány kopy a podmety, dále pak jejich použití u žen.

4.2.1. Kopy

Kopy jsou velice účinné techniky, které mají větší sílu, než může dosáhnout úder pěstí. Velmi důležitá je rovnováha, protože hmotnost kopajícího spočívá jen na jedné noze. Pro udržení rovnováhy je tedy nutnou podmínkou, aby chodidlo nosné nohy spočívalo celou plochou na podlaze a aby byl kotník dostatečně zpevněn. Do kopu se vkládá síla celého těla, využívá se síly z pohybu kyčlí a je kopající noha se musí rychle stáhnout, abychom byli připraveni k další technice a soupeř nemohl nohu odklonit nebo uchopit. K dokonalému zvládnutí kopu je třeba dodržovat zásady:

- Ohnutí kolena- kopající končetina se zvedne kolmo vzhůru s plně ohnutým kolenem, váha této nohy se přesouvá na kyčle.
- Vykopnutí a napnutí nohy v kolenu- zde se rozlišuje kyvadlový (keage) a přímý nárazový kop (kekomi).

Mae-geri

Mae-geri je základní a nejpoužívanější kop, který se provádí kyvadlovým způsobem. Pokročilí můžou útočit prakticky na všechna pásma lidského těla, ale dostatečně účinný je nejjednodušší útok do pásma gedan. Kopnout výše je složitější, zásah není tak jistý jako u pásma gedan a riziko zblokování kopu je také vyšší. Úderovou plochou při klasickém mae-geri je koši, při kopu do genitálií je úderovou plochou haisoku, tedy nárt. Rozhodujícím faktorem při tomto kopu je rychlost švihů. Bez dostatečné rychlosti není kop dostatečně důrazný a pomalejším pohybem se také snižuje rovnováha. Toto platí u většiny kopů



Obr. 87.a kop Mae-geri-koši



Obr. 87.b kop Mae-geri-haisoku

Kansecu-geri

Kansecu-geri je kop do kolenního kloubu. Nprovádí se kyvadlově jako Mae-geri, ale nárazově, trčením (kekomi). Je vhodný, protože může vyřadit protivníka z boje a kop do výšky kolena není složitý na provedení. Úderovou plochou je sokuto- vnější hrana chodidla.



Obr. 88. kop Kansecu-geri

4.2.2. Podmety

Podmety jsou techniky, díky kterým se podaří pracovníkům profesní obrany dostat protivníka na zem, kde už je jeho zneškodnění a případné spoutání snazší. I zde existují určitá pravidla, která je třeba dodržovat:

- Při podrážení soupeře musí být těžiště co nejnižší- kvůli stabilitě a síle podrážecí techniky.

- Podrážecí techniky musí dopadat na soupeřovu nohu co nejnižší- nejlépe těsně nad zemí ve výšce kotníku.

- Podrážení není kop do soupeřovy nohy, ale plynulé, prudké a současně měkké podmetení, vykonané co největší plochou nohy.

- Technika podrážení má úspěch, hlavně když zasáhne soupeře v nestabilní poloze. To se stává pokud soupeř například kope nebo ho můžeme zmást útokem či fintou, která ho donutí přenést hmotnost jiným směrem. Většinou se zaměřujeme na zadní nohu, přední nohu je vhodné podrážet, pokud na ni soupeř zrovna došlapuje.

De-aši-barai

De-aši-barai je podmet, který se často kombinuje s úchopem. Je to jeden z nejpoužívanějších podmetů a co se týká provedení, není těžký. Pokud se nás například soupeř snaží kopnout a včas zareagujeme, podaří se nám ho lehce uchopit a podkopnout. Na zemi už by jeho zneškodnění neměl být problém.



Obr. 89.a podmet De-aši-barai



Obr. 89.b podmet De-aši-barai



Obr. 89.c podmet De-aši-barai

4.2.3. Použití u žen

Při použití kopů u žen je důležité, aby směřovaly do citlivých míst. Například přímý kop Mae-geri má v případě ženy málokdy dostatečnou sílu, proto je nejvýhodnější ho kopat úderovou plochou haisoku do rozkroku (pokud je tedy protivník muž)



Obr. 90. kop Mae-geri-haisoku

Mezi velice účinné patří různé prokopávací techniky jako je například Kansecu-geri. Tento kop do kolenního kloubu může protivníka snadno vyřadit z boje.



Obr. 91. kop Kansecu-geri

Pokud se protivník dostane příliš blízko, opět je neúčinnější kop do pásma gedan, což je například Hiza-geri (kop kolenem). Pohyb při tomto kopu je stejný jako je první fáze Mae-geri a koleno provádí úder zdola nahoru. Jestliže se protivník po tomto kopu nebo jiné technice předkloní, můžeme opět použít Hiza-geri, tentokrát ale do pásma džodan.



Obr. 92. kop Hiza-geri do pásma gedan



Obr. 93. kop Hiza-geri do pásma gedan

4.3. Schémata vybraných technik

Vybrat nejvhodnější obrannou či útočnou techniku nejde úplně jednoznačně, protože vždy záleží na konkrétní situaci. V následující části jsou vybrány techniky v každém pásmu lidského těla, které považují za neúčinnější a jsou nejsnáze proveditelné.

Kryty

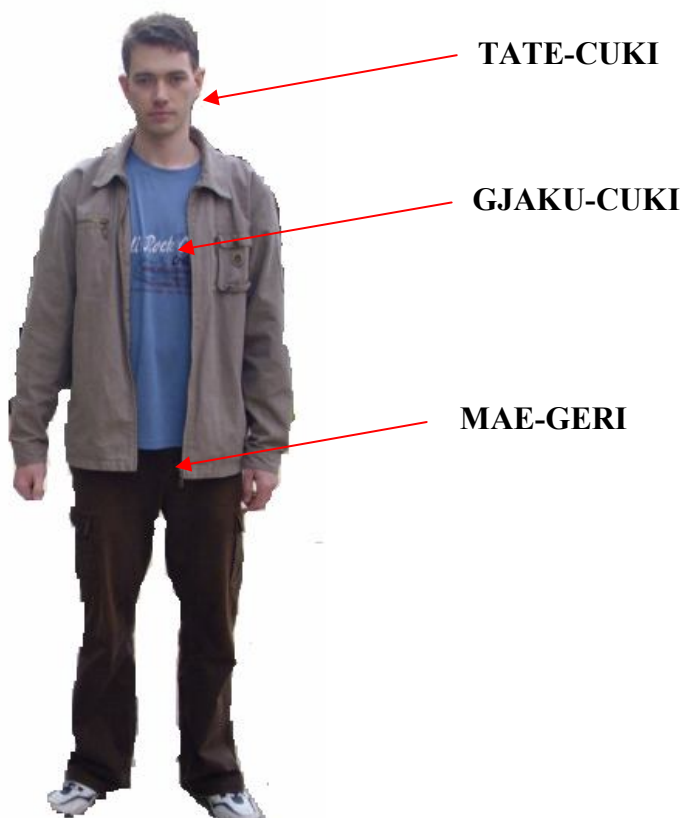
Nejlepší kryt na hlavu je určitě Age-uke. Na pásmo trupu-čudan existuje více vhodných triků, ale co se týká jednoduchosti, vede Soto-uke. Na pásmo spodní části těla je nevhodnější kryt Gedan-barai, je jednoduchý a při dobrém provedení je šance, že se nám podaří útočníka uchopit a pak snáze podkopnout,



Obr. 94. Schéma vhodných krytů

Údery a kopy

U útočných technik považuji za nejúčinnější útok do pásma hlavy úder Tate-cuki, protože je velice rychlý, silný a hrozí při něm menší riziko zranění prstů než u Gjaku-cuki, který je vhodnější do pásma čudan, kde se lépe využije rotace boků. V pásmu gedan je jednoznačně nejúčinnější přímý kop Mae-geri.



Obr. 95. Schéma vhodných úderů a kopů

Techniky vhodné pro ženy

Jak už bylo řečeno výše, vhodné techniky pro ženy se hodně liší. Pro pásmo hlavy je nejvhodnější velice tvrdý sek Šuto-uči, zvláště do oblasti krku. V pásmu čudan je volba vhodné techniky obtížná, protože zde příliš citlivých míst není. Pokud je útočník předkloněný, v úvahu připadá například kop kolenem Hiza-geri. V pásmu gedan je nejvhodnější přímý kop Mae-geri vedený do rozkroku. Úderovou plochou je nárt (haisoku). Pokud se kop podaří, je většinou o vítězi rozhodnuto.



Obr. 96. Schéma vhodných úderů a kopů pro ženy

ZÁVĚR

V první kapitole jsem se věnoval prostředí profesní obrany. To můžeme rozdělit na osobní, společenské a právní. Co se týká právního prostředí, má jedinec (v tomto případě příslušník soukromých bezpečnostních služeb) právo se bránit, pokud útok hrozí a trvá. Obrana ale nesmí být zcela zjevně nepřiměřená útoku. Pracovník může zadržet osobu, pokud existuje důvodné podezření, že spáchala trestný čin. Pokud neohrozí život svůj nebo svých blízkých, je povinen poskytnout první pomoc osobě, která ji potřebuje. Společenské prostředí musí brát pracovník PKB vždy v úvahu a přizpůsobit se mu. Například ve špatné čtvrti bude jeho chování jiné než na místě, kde nebezpečí prakticky nehrozí. Společnost má velký vliv, může pracovníka podpořit nebo mu naopak práci komplikovat. V jakékoliv situaci, do které se může pracovník PKB dostat, bere ohledy nejprve na sebe. Může být ohrožen jeho život a je naprosto logické, že se bude v první řadě starat o svou bezpečnost. Teprve poté si začne uvědomovat společenské prostředí a většinou až obranná situace skončí, začne řešit právní stránku věci. Z důvodů jednotného chápání jsou základní pojmy zaměřeny na druhy obrany, zvláště na obranu profesní. V průmyslu komerční bezpečnosti jsou z hlediska možného útoku nejvíce ohrožené funkce: recepční, strážný, detektiv v obchodě, pracovník převozu cenin a bodyguard. Všichni tyto pracovníci by se měli v první řadě chovat preventivně. Pokud ovšem i přes prevenci dojde k útoku, je důležitá hlavně rychlá a účinná technika, kterou je schopný se pracovník naučit v poměrně krátkém čase. Vzhledem k charakteru útoku na pracovníka PKB, bude muset nejčastěji používat bloky, dále pak údery a kopy.

Ve druhé kapitole jsem se zaměřil na historii a vývoj bojových sportů. Největší pozornost patřila karate, protože vzhledem k jeho dlouhodobé tradici patří k nejrozšířenějším bojovým sportům ve světě i u nás. Co se týče tělesných předpokladů, je potřeba začít s karate, co nejdříve. V karate můžeme hovořit o statické a dynamické síle, která se může projevit jako síla výbušná (síla v rychlosti) a síla vytrvalostní (schopnost podávat opakovaný silový výkon po delší dobu). V karate se neuvžívá svalová síla potřebná pro zvedání těžkých závaží, ale síla závislá na rychlosti svalové kontrakce a expanze. Jinými slovy, síla je kumulována ve formě rychlosti a na samém konci pohybu je rychlost přeměněna na sílu úderu. Koncentrace síly je velmi důležitá. Pokud se využije svalová síla celého těla ve správném pořadí a koordinovaně, je technika nejúčinnější. V karate se využívá akce a reakce. Tento princip má v karate široké využití; například při úderu jednou

rukou je druhá současně stažena k boku, což přidává reakční sílu úderové ruce. I dýchání má v karate velkou roli, při vydechování se svaly stahují, zatímco při vdechování se uvolňují. Tento fakt využívá karate při vykonávání technik, kde během techniky je prováděn ostrý výdech a po vykonání techniky nádech. Při tréninku karate má také psychologie své místo, neboť psychicky silnější strana často zvítězí navzdory tomu, že je fyzicky v nevýhodě.

Ve třetí kapitole jsem se zaměřil na hlavní techniky bojových sportů. Je zde popsána široká škála úderových ploch, které se v karate používají. Dále je nastíněna důležitost napětí a uvolnění svalstva, rotačního pohybu boků, pohybu těžiště a dýchání při provádění technik. V další části jsou pomocí obrázků popsány nejpoužívanější postoje a pohyby v karate. Pro větší přehlednost jsem rozdělil útoky paží na údery a seky. Techniky nohou na kopy a podmetry. Také obranné technice paží - tedy krytům je věnována velká pozornost, protože budou v profesní obraně využívány velmi často. U všech technik je mimo názorných obrázků uveden také popis techniky a jejího provedení. Na závěr kapitoly je popsán způsob použití útočných a obranných technik.

V poslední kapitole jsem vybíral techniky z karate, které jsou vhodné k použití v profesní obraně. Z celé široké škály jsou to tedy techniky, které jdou poměrně rychle naučit a po zvládnutí základů se dají výborně využít. V potaz jsem vzal také charakter útoku, který lze očekávat. Techniky jsou velice rychlé a účinné, často vyřadí protivníka z boje. Použití některých technik u žen je problematické, proto se liší a také jim je věnována pozornost. Na závěr jsem zvolil jednu techniku pro každou část těla, kterou z karate považuji za nejlepší pro profesní obranu.

Závěrem bych chtěl uvést, že karate považuji za základní bojový sport, který by měl být startovací pro všechny pracovníky soukromého sektoru, protože jeho prvky můžeme nalézt v mnoha sebeobranných technikách i dalších bojových sportech. Z důvodů rychlosti a efektivnosti při eliminaci útočníka je karate nezastupitelné.

"Umět karate znamená vyhrát."

ZÁVĚR V ANGLIČTINĚ

The first chapter is focused on the field of vocational self-defence, which we can split into categories of personal, social matters and in terms of law. If considering the law, the person (in this case the member of security services) who is encountering an attack, has the right to defend himself, but only when the attack lives on or is threatening. However, the defence must be fair enough to the attack apparently. The member has the right to hold a person, if there is a significant reason the person committed a crime. If there is no danger of being jeopardized, the member of security services must provide the first aid if needed. He must also consider and adjust to a social environment. For an instance, the behaviour of the PKB must be different on danger points of the places, where there is almost no possibility a danger can occur. Society has a big impact on the work of PKB. It can help on, or make the work complicated on the other hand. In any situation, PKB must take care of himself at first. Hence, he himself might be jeopardized and he is about to manage the situation. Right after he must mind the environment where he is being in and the law is to be considered at last. Because of the definition of the basic terms in order to delimitate the law, there are different kinds of self-defence and those terms are mostly vocational self-defence consequent. In the commercial safety industry there are most danger-charged jobs as receptionist, guard, investigator in shopping-centre, staff of guarded transport of money and other kind of luxuries, bodyguard. All of those must behave preventive at first. Although, if there is an attack encountered, there is quick and effective technique essentially needed. The technique is in relatively short time easy to handle. A member of PKB uses mostly blocks, punches and eventually kicks depending on an attack of an enemy.

In the second chapter I focused on the history and the progress of martial arts. The most attention took karate, hence its long tradition makes it one of the most spread martial art either in the Czech republic or in the world. It is most beneficial to start with karate in the earliest age possible because of physical condition mainly. In the terms of karate we can speak about the static power and the dynamic power, that might raise into the impulsive power (the speed power) and the endurance power (the ability to produce regular endurance within quite long period). The power which is in use for lifting heavy weight is not an important aspect in karate, there is the power depending on the muscle contraction and expansion falling into account instead. In other words, the power itself is cumulated and used in a form of speed and at the end of the movement is transformed into impact.

Especially the concentration is very important. If the power of whole the body is used in the properly and the right coordination, the technique becomes most effective. Action and reaction are the common terms for karate. This principle gets in karate wide range of usage; for an example, if punching using one hand the other one is pulled down to the hip what gives to the striking hand even more reaction power. Even breathing plays an important role in karate. Breathe out is causing the contraction of the muscles, whilst breathe in is causing their release. This is taken to account when performing a technique. In the performing a technique there is so called sharp breathe out, whilst after the finish of the performing there is breathe in. Psychics takes significant part of the karate training as well. Hence the psychically stronger side usually wins even though it has physical disadvantage.

In the third chapter there are the main techniques of martial arts analysed. Here is the wide range of impact body areas, that are commonly used in karate. Furthermore, there is an importance of the stretch and the release of the muscles, the rotating movements of the hips, the movement of the gravity centre and breathing pointed out. In the next part of the chapter there is a picture gallery of the most used poises and movements in karate. In order this thesis would be more clear to the reader I separated offence into thrusts of arms (knocks and chops) and thrusts of legs (kicks and chops). There is also separated part of blocking techniques of arms, because it is very common and used in the vocational self-defence. Each of the depicted techniques has its own comments and notes about the performance itself. At the end of the chapter there is the way of using of defensive and offensive techniques described.

In the last chapter I chose couple of techniques, those are appropriate to use in the vocational self-defence. Those are the techniques, which are relatively easy to learn and are very effective. I considered not just technique itself but the kind of an attack that can be assumed as well. These are often very quick and put the enemy out of the way. Anyway, the usage of some of them is for women quite difficult or impossible. That is why there is a special attention to thrusts appropriate for women. At the very end I chose one technique per each part of body in my opinion considered the best for the vocational self-defence.

On the end I would like to point out, that I consider karate the basic martial art, that it should be the starting line for anyone who is somehow interested or employed in the commercial safety industry. Hence its aspects we can see in many self-defence-based

techniques among many martial arts. Because of agility and effectivity of eliminating the enemy karate stays irreplaceable.

" To know how to do karate means to know how to be a winner."

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] HOLOUŠOVÁ, D. – KROBOTOVÁ, M. Diplomové a závěrečné práce. 1 vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 2004. 117 s. ISBN 80 – 244 – 0458 – 3.
- [2] MALÁNÍK, Z. Přednášky z předmětu Speciální tělesná příprava. 2000 – 2009.
- [3] NOVOTNÝ, F. Právo na sebeobranu. Jak se smíme bránit? 1. vyd. Praha: Lexik Nexis CZ, 2006. 114 s. ISBN 80 – 86920 – 10 – 0.
- [4] SÝKORA, M. Psychologie ve služební činnosti strážníka obecní (městské) policie a strážného civilní bezpečnostní služby. 1. vyd. Praha: Armex – Trivis Praha, 1997. 70 s. ISBN 80 – 902283 – 3 - X
- [5] KOLÁŘ, F., KOLÁŘ, M. Karate : základy sportovního karate a úderové techniky pro sebeobranu, 1.vyd. Praha: Olympia, 1979. 156 s.
- [6] ŠEBEJ, F. Karate. 2.vyd. Bratislava: Timy Bratislava, 1998. 136 s. ISBN 80-88799-50-3
- [7] WICHMANN, Wolf-Dieter. Karate-Průvodce sportem. Praha: Computer press, 2003. 143 s. ISBN 80-7232197-8
- [8] NAKAYAMA, M. Best Karate. Praha: Miroslav Sobotka, 2003. 144 s. ISBN 80-903079-2-2

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

PKB Průmysl komerční bezpečnosti

SBS Soukromá bezpečnostní služba

BS Bojový sport

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr.1. Nutná obrana.....	12
Obr. 2. Krajní nouze.....	13
Obr. 3. Neposkytnutí první pomoci.....	14
Obr. 4. Zadržení osoby podezřelé.....	14
Obr. 5. Nepokoje v Janově.....	15
Obr. 6. Kauza Opočenský.....	15
Obr. 7. Profesní obrana.....	16
Obr. 8. Gichin Funakoshi.....	19
Obr. 9. Karate.....	23
Obr. 10. Kickbox.....	23
Obr. 11. Box.....	24
Obr. 12. Taekwondo.....	25
Obr. 13. Jak se vytváří pěst.....	26
Obr. 14.a Pohyb těžiště.....	30
Obr. 14.b Pohyb těžiště.....	30
Obr. 15. Rotační pohyb boků.....	31
Obr. 16.a postoj Zenkutsu-dachi ...	32
Obr. 16.b- postoj Zenkutsu-dachi... ..	32
Obr. 17.a postoj Kokutsu-dachi... ..	32
Obr. 17.b postoj Kokutsu-dachi	32
Obr. 18.a postoj Kiba-dachi	33
Obr. 18.b postoj Kiba-dachi.....	33
Obr. 19.a- postoj Sanchin-dachi	33
Obr. 19.b- postoj Sanchin-dachi.....	33
Obr. 20.a postoj Hangetsu-dachi	33

Obr. 20.b postoj Hangetsu-dachi.....	33
Obr. 21.a postoj Fudo-dachi.....	34
Obr. 21.b postoj Fudo-dachi.....	34
Obr. 22.a- postoj Neko-ashi-dashi.....	34
Obr. 22.b- postoj Neko-ashi-dashi.....	34
Obr. 23. Pohyb vpřed	35
Obr. 24. Pohyb vzad.....	35
Obr. 25a Základní dráha úderu.....	36
Obr. 25b Základní dráha úderu	36
Obr. 26a úder Oi-cuki.....	37
Obr. 26b úder Oi-cuki.....	37
Obr. 27 úder Tobikomi-cuki.....	37
Obr. 28 úder Gjaku-cuki.....	38
Obr. 29 úder Kizami-cuki.....	38
Obr. 30 úder Nagashi-cuki.....	38
Obr. 31 úder Heiko-cuki.....	39
Obr. 32 úder Jama-cuki.....	39
Obr. 33. úder Kagi-cuki.....	40
Obr. 34. úder Age-cuki.....	40
Obr. 35. úder Tate-cuki.....	40
Obr. 36. sek Uraken-uči.....	41
Obr. 37. sek Mae-empi-uči.....	42
Obr. 38. sek Mavaši-empi-uči.....	42
Obr. 39. sek Age-empi-uči.....	42
Obr. 40. sek Joko-empi-uči.....	43

Obr. 41. sek Uširo-empi-uči.....	43
Obr. 42. sek Otoši-empi-uči.....	43
Obr. 43.a kryt Age-uke.....	44
Obr. 43.b kryt Age-uke.....	44
Obr. 44.a kryt Soto-uke.....	45
Obr. 44.b kryt Soto-uke.....	45
Obr. 45.a kryt Uči-uke.....	45
Obr. 45.b kryt Uči-uke.....	45
Obr. 46.a kryt Gedan-barai.....	46
Obr. 46.b kryt Gedan-barai.....	46
Obr. 47.a- kryt Shuto-uke.....	46
Obr. 47.b- kryt Shuto-uke.....	46
Obr. 48.a kryt Kake-uke.....	46
Obr. 48.b kryt Kake-uke.....	46
Obr. 49.a kryt Sukui-uke.....	47
Obr. 49.b kryt Sukui-uke.....	47
Obr. 50.a kryt Nagashi-uke.....	47
Obr. 50.b kryt Nagashi-uke.....	47
Obr. 51. Teišo-uke.....	48
Obr. 52. kryt Džudži-uke.....	48
Obr. 53.a kryt Džoge-uke.....	48
Obr. 53.b kryt Džoge-uke.....	48
Obr. 54. kryt Jama-uke.....	49
Obr. 55. kryt Morote-sukui-uke.....	49
Obr. 56.a kop Mae-geri.....	50
Obr. 56.b kop Mae-geri.....	51

Obr. 57. kop Kin-geri.....	51
Obr. 58. kop Yogo-geri.....	51
Obr. 59.a kop Mavaši-geri.....	52
Obr. 59.b kop Mavaši-geri.....	52
Obr. 60. kop Ura-mavaši-geri.....	52
Obr. 61. kop Uširo-geri.....	52
Obr. 62. kop Mavaši-uširo-geri.....	53
Obr. 63. kop Hiza-geri.....	53
Obr. 64. kop Kansecu-geri.....	54
Obr. 65. kop Mikazuki-geri.....	54
Obr. 66. kop Kakato-geri.....	54
Obr. 67.a- podmet De-aši-barai.....	55
Obr. 67.b- podmet De-aši-barai.....	55
Obr. 68. podmet Okuri-aši-barai.....	56
Obr. 69. podmet Kaiten-gari.....	56
Obr. 70. podmet De-aši-barai s úchopem.....	56
Obr. 71. Pásma lidského těla.....	61
Obr. 72. kryt Age-uke.....	62
Obr. 73. kryt Soto-uke.....	63
Obr. 74. kryt Gedan-barai.....	64
Obr. 75. kryt Sukui-uke.....	64
Obr. 76.a kryt Jama-uke.....	65
Obr. 76.b kryt Jama-uke.....	65
Obr. 77.a úder Gjaku-cuki na pásmo čudan.....	66
Obr. 77.b- úder Gjaku-cuki na pásmo džodan.....	67

Obr. 78. úder Tate-cuki.....	67
Obr. 79. úder Kagi-cuki.....	68
Obr. 80. úder Ura-cuki.....	68
Obr. 81. sek Uraken-uči.....	69
Obr. 82. sek Otoši-empi-uči.....	69
Obr. 83. sek Joko-empi-uči.....	70
Obr. 84. sek Haito-uči.....	71
Obr. 85. sek Jokomen-uči.....	71
Obr. 86. sek Gammen-šuto-uči.....	71
Obr. 87.a kop Mae-geri-koši.....	73
Obr. 87.b kop Mae-geri-haisoku.....	73
Obr. 88. kop Kansecu-geri.....	74
Obr. 89.a podmet De-aši-barai.....	75
Obr. 89.b podmet De-aši-barai.....	75
Obr. 89.c podmet De-aši-barai.....	75
Obr. 90. kop Mae-geri-haisoku.....	76
Obr. 91. kop Kansecu-geri.....	76
Obr. 92. kop Hiza-geri do pásma gedan.....	77
Obr. 93. kop Hiza-geri do pásma gedan.....	77
Obr. 94. Schéma vhodných krytů.....	78
Obr. 95. Schéma vhodných úderů a kopů.....	79
Obr. 96. Schéma vhodných úderů a kopů pro ženy.....	80