


# **Zranitelná místa lidského těla z hlediska sebeobrany**

Injured parts of the human body from the point of self - defence



Lucie Juříková

---

Bakalářská práce 2007	 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně Fakulta aplikované informatiky
--------------------------	---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta aplikované informatiky

Ústav elektrotechniky a měření

akademický rok: 2006/2007

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Lucie JURÍKOVÁ**  
Studijní program: **B 3902 Inženýrská informatika**  
Studijní obor: **Bezpečnostní technologie, systémy a management**  
  
Téma práce: **Zranitelná místa lidského těla z hlediska sebeobrany**

Zásady pro vypracování:

**Seznámit se zranitelnými místy lidského těla.**

**Zpracujte a zdůvodněte zranitelná místa (dále jen ZM) lidského těla z hlediska techniky sebeobrany se zbraní a beze zbraně.**

**Uvedte čím a jak na tato místa působit, zdůvodněte pravděpodobné následky tohoto působení a stanovte možné pořadí účinnosti.**

**Zpracujte vhodná schémata zranitelných míst.**

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

**Novák J., Špička I.; Moderní sebeobrana; Naše vojsko; Praha 1969**

**Novák J.; Úvod do studia sebeobrany MS-1; TJ Sokol Kyje; Praha 1989**

**Spurný J.; Psychologie násilí; Eurounion; Praha 1996**

**Špidlen D.; Vrhání nožů; Naše vojsko; Praha 1996**

**Belner B., Balner R.; Pokročilá technika Čchin-na; Edice Budo; Bratislava 2003**

**Holoušová D., Robotová M.; Diplomové a závěrečné práce; Univerzita Palackého v Olomouci; Olomouc 2004**

**Nusseberger J.; Budeme se bránit; Sdružení MAC; Praha 1995**

**Faktor Z.; Zbraně pro sebeobranu; Magnet-Press; Praha 1993**

**Fojtík I.; Aikidó-Cesta harmonie; Naše vojsko; Praha 2001**

Vedoucí bakalářské práce:

**Ing. Zdeněk Malánik**

Ústav elektrotechniky a měření

Datum zadání bakalářské práce:

**13. února 2007**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**29. května 2007**

Ve Zlíně dne 13. února 2007

prof. Ing. Vladimír Vašek, CSc.  
*děkan*



doc. RNDr. Vojtěch Křesálek, CSc.  
*ředitel ústavu*

## ABSTRAKT

Cílem této práce je poskytnout obecný přehled, jak nejlépe uspět v sebeobraně situaci, seznámit se zranitelnými místy lidského těla. Pomocí schémat lidského těla zobrazit a zdůvodnit zranitelná místa na těle z hlediska sebeobrany se zbraní a beze zbraně. Uvést čím a jak na tato místa působit, zdůvodnit pravděpodobné následky tohoto působení a stanovit možné pořadí účinnosti. Zpracovat vhodná schémata zranitelných míst. Při práci budou využity volně dostupné internetové informační zdroje, odborná literatura.

Klíčová slova: anatomie, citlivost, zbraně pro sebeobranu, úderové techniky, improvizované zbraně

## ABSTRACT

The objective of this work is to give general survey, how to best succeed in self-defence situation, make the acquaintance of vulnerable places of the human body. By the help of schematics of the human body display and give reasons for vulnerable places on body from the point of self-defence with arms and without arms. Demonstrate wherewith and how to impact on these places, give reasons for supposable consequences of these influences and determine possible order of effectiveness. Work out acceptable schematics of vulnerable places. There will be used freely accessible Internet sources, professional literature at this work.

Key words: anatomy, sensitiveness, arms for self-defence, punching techniques, improvised arms

## Poděkování

Ráda bych poděkovala 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 studentovi UTB a spolužákovi Jaroslavu Kolářovi za nafocenou obrázkovou dokumentaci, která byla použita v mé práci jako příklad využití v praxi.

Zdravotní a dětské sestře Markétě Dujkové za odborné konzultace v oblasti anatomie a poskytnutou literaturu a materiály.

Souhlasím s tím, že s výsledky mé práce může být naloženo podle uvážení vedoucího bakalářské práce, ředitele ústavu a institutu. V případě publikace budu uvedena jako spoluautorka. Prohlašuji, že jsem na bakalářské práci pracovala samostatně s použitou literaturou a radami Ing. Maláníka.

ve Zlíně,

.....  
Podpis

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>1. LIDSKÉ TĚLO A SEBEOBRANA</b> .....	<b>11</b>
1.1. VÝZNAM TĚLA V SEBEOBRANĚ .....	11
1.1.1. Výhody .....	11
1.1.2. Nevýhody .....	11
1.2. ROZDÍLY MEZI MUŽI A ŽENAMI Z ASPEKTŮ SEBEOBRANY .....	12
1.2.1. ANATOMIE .....	12
1.2.2. FYZIOLOGIE .....	12
1.2.3. PSYCHOLOGIE .....	12
1.3. HLAVNÍ ROZDÍLY VE ZRANITELNÝCH MÍSTECH MUŽE A ŽENY .....	14
1.4. ANATOMIE LIDSKÉHO TĚLA .....	15
1.4.1. Definice citlivosti .....	15
1.4.2. Citlivé body na lidském těle .....	15
1.4.3. Kostra lidského těla .....	18
1.4.4. Kostí hlavy .....	19
1.4.5. Svaly hlavy .....	20
1.4.6. Artérie .....	21
1.4.7. Místa, na nichž lze měřit puls .....	22
1.5. SEBEOBRANA A TRESTNÍ ZÁKON .....	23
<b>2. ZRANITELNÁ MÍSTA LIDSKÉHO TĚLA Z HLEDISKA POUŽITÝCH PROSTŘEDKŮ</b> .....	<b>24</b>
2.1. PALNÉ ZBRANĚ .....	25
2.2. OBRANNÉ SPREJE A PLYNOVKY .....	26
2.2.1. Obranný sprej .....	26
2.2.2. Plynovka .....	28
2.3. PARALYZÉRY, TASERY .....	29
2.3.1. Paralyzér .....	29
2.3.2. Taser .....	30
2.4. NOŽE, BOXERY, OBUŠKY .....	33
2.4.1. Nože .....	33

2.4.2. Boxery .....	34
2.5. IMPROVIZOVANÉ ZBRANĚ .....	37
2.5.1. Klíče, mince a kreditní karta .....	38
2.5.2. Speciální špendlík .....	39
<b>3. ZRANITELNÁ MÍSTA LIDSKÉHO TĚLA Z HLEDISKA ÚTOKU BEZE</b>	
<b>ZBRANĚ .....</b>	<b>41</b>
3.1. ÚDEROVÉ TECHNIKY .....	41
3.2. SÍLA ÚDERU A ZPŮSOBENÁ BOLEST .....	42
3.3. STUPNĚ BOLESTI .....	42
<b>HORNÍ ČÁST TĚLA .....</b>	<b>43</b>
1. ZASÁHNUTÍ HLAVY .....	43
2. OČI .....	43
3. NOS .....	44
4. HORNÍ ČELIST .....	45
5. DOLNÍ ČELIST .....	46
6. SPÁNKY .....	46
7. HRTAN .....	47
<b>STŘEDNÍ ČÁST TĚLA .....</b>	<b>49</b>
1. ZASÁHNUTÍ LOPATKY .....	49
2. KLÍČNÍ KOST .....	49
3. SOLAR PLEXUS .....	50
4. PODBŘÍŠEK .....	51
5. ŽEBRA .....	52
6. SRDCE .....	53
7. LOKETNÍ A VŘETENNÍ KOST .....	53
8. ZÁPĚSTÍ .....	54
<b>DOLNÍ ČÁST TĚLA .....</b>	<b>55</b>
1. ZASÁHNUTÍ LEDVIN .....	55
2. KŘÍŽOVÁ KOST .....	56
3. ACHILLOVA PATA .....	56
4. KOLENO .....	57

5. KOTNÍK.....	58
6. SLABINY A GENITÁLIE.....	59
<b>DĚLENÍ PODLE DRUHŮ TECHNIK.....</b>	<b>60</b>
3.4. TECHNIKA ÚDERŮ .....	60
3.5. TECHNIKA SEKŮ.....	61
3.6. TECHNIKA KRYTŮ .....	62
3.7. TECHNIKA BODNUTÍ.....	63
3.8. TECHNIKA KOPŮ .....	64
<b>4. SEBEOBRANNÉ TECHNIKY.....</b>	<b>65</b>
1. ŠKRÁBÁNÍ .....	65
2. KOUSÁNÍ.....	65
3. VYTAŽENÍ KŮŽE DO ŘASY, ŠTÍPNUTÍ.....	66
4. PÁKA.....	67
5. TLAKY.....	68
6. ŠKRCENÍ.....	72
<b>5. SEBEOBRANA A BOJOVÉ SPORTY.....</b>	<b>74</b>
5.1. BOJOVÝ SPORT A POUŽITÍ NÁSILÍ.....	74
5.2. ROZŠÍŘENÉ SOUČASNÉ BOJOVÉ SPORTY.....	75
5.2.1. AIKIDÓ.....	75
5.2.2. BOX .....	76
5.2.3. KARATE.....	78
5.2.4. Kick-box.....	78
5.2.5. TAEKWONDO.....	79
5.3. SEBEOBRANNÉ SYSTÉMY .....	81
5.3.1. Bojový systém KRAV MAGA .....	81
5.3.2. Základní metodika aplikace technik Krav Maga .....	82
<b>6. MOŽNÉ POŘADÍ ÚČINNOSTI .....</b>	<b>84</b>
1. Z HLEDISKA DOSAHU.....	84
2. Z HLEDISKA ÚČINNOSTI.....	84
3. Z HLEDISKA ČETNOSTI POUŽITÍ – U MUŽŮ .....	85
4. Z HLEDISKA ČETNOSTI POUŽITÍ – U ŽEN.....	85



5. Z HLEDISKA DOSTUPNOSTI PROSTŘEDKŮ .....	86
<b>7. SCHÉMATA ZRANITELNÝCH MÍST .....</b>	<b>87</b>
IMPROVIZOVANÉ PROSTŘEDKY .....	87
1. VYUŽITÍ DEŠTNÍKU .....	87
2. VYUŽITÍ KABELKY .....	88
3. VYUŽITÍ NOVIN .....	90
4. VYUŽITÍ HŘEBENU .....	92
5. VYUŽITÍ KREDITNÍ KARTY .....	93
6. VYUŽITÍ ŠPENDLÍKU .....	94
7. VYUŽITÍ KLÍČŮ .....	95
8. VYUŽITÍ PROPISOVACÍHO PERA .....	97
9. VYUŽITÍ MINCE .....	98
10. VYUŽITÍ OPASKU .....	99
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>101</b>
<b>SUMMARY .....</b>	<b>103</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A DALŠÍCH PRAMENŮ .....</b>	<b>105</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>106</b>

## Úvod

V dnešní době se počet zjištěných trestných činů násilné kriminality se stále zvyšuje a vzrůstají počty trestných činů vraždy a pokusy o vraždu. K nejhroženějším skupinám obyvatel patří ženy, děti a senioři a handicapovaní lidé, kteří se často a velmi snadno stávají oběťmi násilné nebo majetkové kriminality. Znalost sebeobranu a zranitelných míst lidského těla nebo bojového sportu, je hlavní podmínkou k tomu, abychom se dokázali úspěšně bránit v sebeobraně situaci, protože každý občan má právo na obranu. Výběr zbraně a použítá technika je jeho dobrovolná volba na ochranu svého zdraví, života a majetku, pochopitelně v souladu se zákonem.

Proto jsem zvolené téma zaměřila především na zbraně, úderové techniky a improvizované zbraně, které můžeme využít v sebeobraně situaci. Nastínila jsem místo útoku a možné zranění na lidském těle s využitím analýzy, syntézy, kompilace, vědeckých poznatků a odborné literatury, včetně konzultací. V průmyslu komerční bezpečnosti je ovládání sebeobranu samozřejmostí a nezbytnou podmínkou při výkonu většiny funkcí. Problematika zranitelných míst lidského těla mne zaujala v předmětu Speciální tělesná příprava a proto jsem si toto téma vybrala ke zpracování. Během studia jsem si prohloubila znalosti a zpracováním této práce se dozvěděla více o sebeobraně a zranitelných místech, které bych mohla využít při výkonu budoucího povolání. Bakalářská práce bude poskytovat informace široké veřejnosti o zranitelných místech, v průmyslu komerční bezpečnosti a v praxi jako pomocný studijní materiál pro výuku sebeobranu a předmět Speciální tělesná příprava.

Práce je zaměřena na význam lidského těla v sebeobraně, na rozbor anatomie člověka a rozdílů muže a ženy z aspektů sebeobranu. V další kapitole se zabývám zbraněmi a zranitelnými místy z hlediska jejich použití, pomocí schémat znázorním místo jejich útoku a pravděpodobný následek působení. Ve třetí kapitole uvádím zranitelná místa lidského těla bez zbraně a použití úderových technik v horní, střední a dolní části. Schémata znázorňují techniku a místo, na které můžeme útočit. Čtvrtá kapitola je zaměřena na bojové sporty a sebeobranu, včetně bojových sportů. V poslední kapitole jsou pomocí obrázkové dokumentace znázorněna zranitelná místa lidského těla s využitím improvizovaných prostředků, které může mít občan neustále při sobě.

# 1. Lidské tělo a sebeobrana

## 1.1. Význam těla v sebeobraně

Použití své tělo jako „zbraň“ je nám dán už od dětství. Stejně jako u použití skutečných zbraní zde platí, že bychom se měli nejprve naučit tuto „zbraň“ ovládat.

K tomu slouží:

- krátkodobé kurzy sebeobrany
- nebo některý z bojových sportů

### 1.1.1. Výhody:

- tuto „zbraň“ máme vždy u sebe a připravenou k použití
- zdravotní aspekty pravidelného cvičení
- nemožnost použít vaši „zbraň“ proti vám

### 1.1.2. Nevýhody:

- potřeba fyzické zdatnosti
- pouze na boj z blízka
- potřeba dlouhodobého tréninku

Shrnutí:

Využití lidské tělo jako „zbraň“ v sebeobraně situaci nezáleží jen na jeho výhodách nebo nevýhodách, samozřejmě i na typu člověka. Někteří jedinci, k tomu aby se ubránili a mají předpoklady (např. pravidelné cvičení, trénovaná postava, dobrá fyzická kondice, atd.) stejně se neodvážejí pustit se do boje. A naopak jsou i takoví jedinci, kteří se bezhlavě vrhnou do boje s protivníkem (např. jen kvůli cti, nebo se ukázat před partou, atd.) a nemají na to vhodné tělesné předpoklady.

Lidské tělo má mnoho zranitelných, a proto bych se ráda v této bakalářské práci věnovala lidskému tělu, poukázala na jeho citlivá místa, na které je možné útočit v sebeobraně situaci.

## 1.2. Rozdíly mezi muži a ženami z aspektů sebeobranu

Rozdíl mezi mužem a ženou je v oblasti:

- anatomie – to je nejvíce
- fyziologie
- psychologie

### 1.2.1. ANATOMIE

č.	Ukazatel	Ženy	Muži
1.	akční rádius – dosah končetin	menší – 20cm	větší
2.	tělesná výška	menší	větší
3.	hmotnost těla	menší – 18 kg	větší
4.	síla a pevnost kostí	menší	větší
5.	fyzická síla	menší – 30 kg	větší
6.	kloubní pohyblivost	větší	menší
7.	výška těžiště od země	menší – 56,1%	větší – 56,7%
8.	šířka pánve	větší	menší
9.	menší plocha chodidel a tedy menší stabilita	menší plocha –25%	větší plocha
10.	rozložení muskulatury	spíše více nohy	více trup a ruce
11.	rozložení důležitých vitálních bodů	rozdílné oproti mužům	rozdílné oproti ženám

### 1.2.2. FYZIOLOGIE

č.	Ukazatel	Ženy	Muži
1.	% tělesného tuku	vyšší	nižší
2.	hustota těla	nižší	vyšší
3.	% hemoglobinu	nižší – 10%	větší
4.	citlivost k vytváření hematomů (podlitin)	větší	menší
5.	různá citlivost i stejných vitálních bodů	ano	ano

### 1.2.3. PSYCHOLOGIE

č.	Ukazatel	Ženy	Muži
1.	intuice	větší	menší
2.	emotivnost	větší	menší

3.	motivace ke cvičení sebeobraně	menší	větší
4.	sebedůvěra ve vztahu k boji, obraně	menší	větší
5.	celkový zjev budící strach, hrůzu	ne	někdy ano

Shrnutí:

V některých ukazatelích mají ženy převahu před muži, ale většinou se ovšem nejedná o ukazatele, které by byly z pohledu úspěšné sebeobraně rozhodující, eventuelně šance na přežití.

Bisexuální rozdíly vyplývají z rozdílných biologických předpokladů:

- zpravidla i z nižší motivace ke cvičení
- trénovanosti
- pohybové zkušenosti žen

V mnohých částech výcviku (hlavně úvodu) sebeobraně mohou být stejné, ale ve finální fázi výcviku je třeba silně rozlišovat a výcvik žen raději organizovat individuálně, včetně:

- využití zbraní
- taktiky
- vitálních bodů
- strategie
- operace atd.

Nelze uvažovat, že žena zvládne muže v realitě pomocí síly a že ho např. snadno přehodí přes záda apod. Velkým problémem bývá mnohdy nácvik některých sportů (judo, karate). Ženy by se měly více věnovat (i v rámci prevence) cvičení sebeobraně, promýšlet a dodržovat zásady prevence a ne čekat, že vše nějak dopadne.

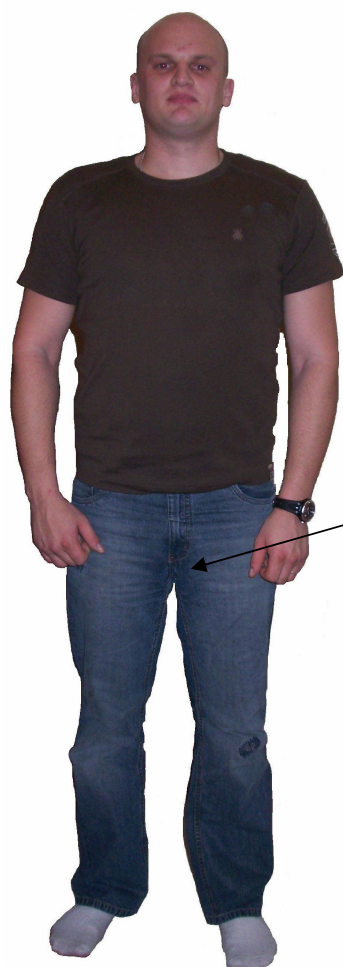
Velkou výhodou je **pokud ženy cvičí techniky sebeobraně** v nácviku na jejich rozdílnosti (výše uvedené) s **muži** a zvykají si tak již na mužskou postavu a sílu.

**Těchto rozdílností lze rovněž v praktické sebeobraně využít.**

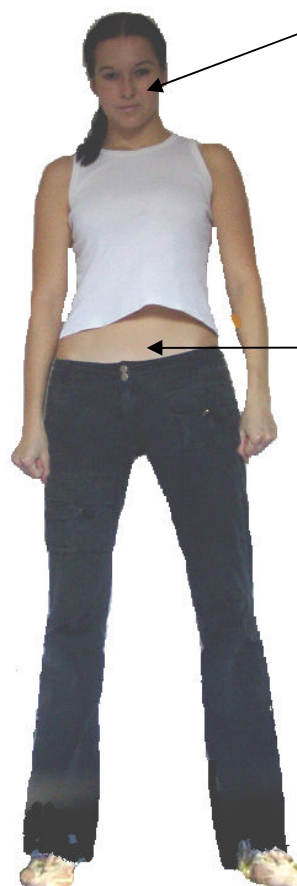
### 1.3. Hlavní rozdíly ve zranitelných místech muže a ženy

MUŽ

ŽENA



genitálie



oblast hlavy

břišní oblast

## 1.4. Anatomie lidského těla

### 1.4.1. Definice citlivosti:

Reakce na nějaký podnět, při krátkodobém působení může být jak příjemná tak i nepříjemná a způsobovat i bolest, ale při dlouhodobém působení tato bolest může způsobit vážnější problémy osobě, lehké nebo vážné zranění, ale i smrt.

Citlivost je seřazena do 3 stupňů a označena hvězdičkami:

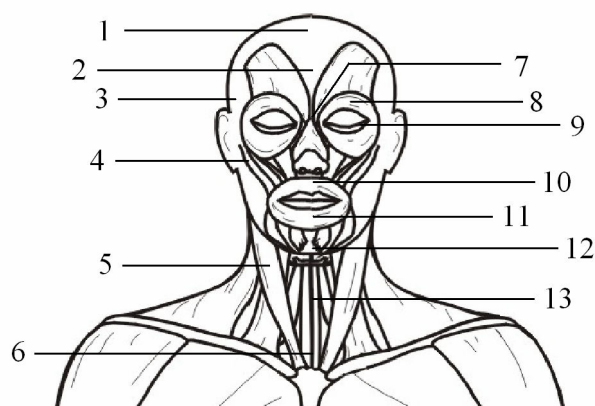
- \* bolest, lehké zranění
- \*\* velká bolest, těžké zranění
- \*\*\* smrt

Nejvíce zranitelných míst se nachází v oblasti hlavy a krku – to má svůj pochopitelný důvod, protože je zde uložen mozek a v jeho blízkosti jsou umístěny hlavní smyslové orgány, tj. – zrak, čich, sluch a chuť.

Obojí – mozek i smyslové orgány musí být zásobovány živinami a kyslíkem a z toho v konečném důsledku vyplývá, že jde o velké množství špatně chráněných míst na malé ploše.

Lze je napadnout libovolným způsobem, nevyžaduje to příliš síly a má to zpravidla zničující důsledky. Konkrétně jsou to tedy oči, uši, nos, ústa.

### 1.4.2. Citlivé body na lidském těle



obr.č.1 zobrazení citlivých bodů na obličeji

1. temeno hlavy \*\*
2. čelo \*\*
3. spánek \*\*\*
4. lící kost \*\*
5. krční tepna \*\*\*
6. průdušnice \*\*\*
7. glabella \*\*  
(mezi nadočnicovými oblouky)
8. nitrooční tlak \*\*
9. oční koule \*\*\*
10. philtrum (střed horního rtu) \*\*
11. čelist \*\*
12. brada \*\*
13. ohryzek \*\*\*

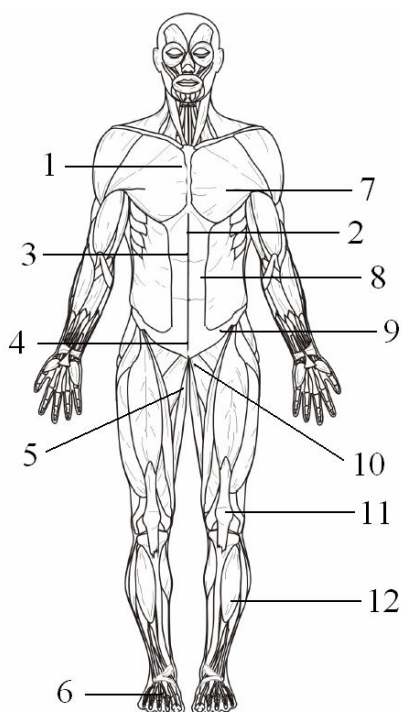
Asi nejméně zranitelnou oblastí je naopak hrudník. Jsou zde umístěné dva životně důležité orgány – plíce a srdce, ale právě proto je hrudník jako celek velmi dobře „pancéřován“ žebry. Ty lze napadnout a poškodit, ale vyžaduje to poměrně dost síly. Existují ale výjimky, kdy může jít o přímý útok na srdce (především zepředu) a na páteř (především zezadu).

V oblasti břicha není tolik napadnutelných míst jako na hlavě, ale jsou téměř hodnotné i dostupné. Jde především o ledviny, močový měchýř a oblast genitálií. Ve všech případech může být zásah smrtelný, ale většinou má jen silný zneschopňující účinek.

Ve spodní oblasti zad se nachází páteř, která je dobře odkryta a leží dost nízko, tak aby ji bylo možné napadnout spodní končetinou – kopem.

Další skupinou cílů jsou končetiny a především jejich klouby. Důležitá jsou kolena (prokopnutí), ale často můžeme stejně dobře i loket (páky) a zápěstí. Velmi dobrým a snadno napadnutelným cílem mohou být také články prstů (prolamování).

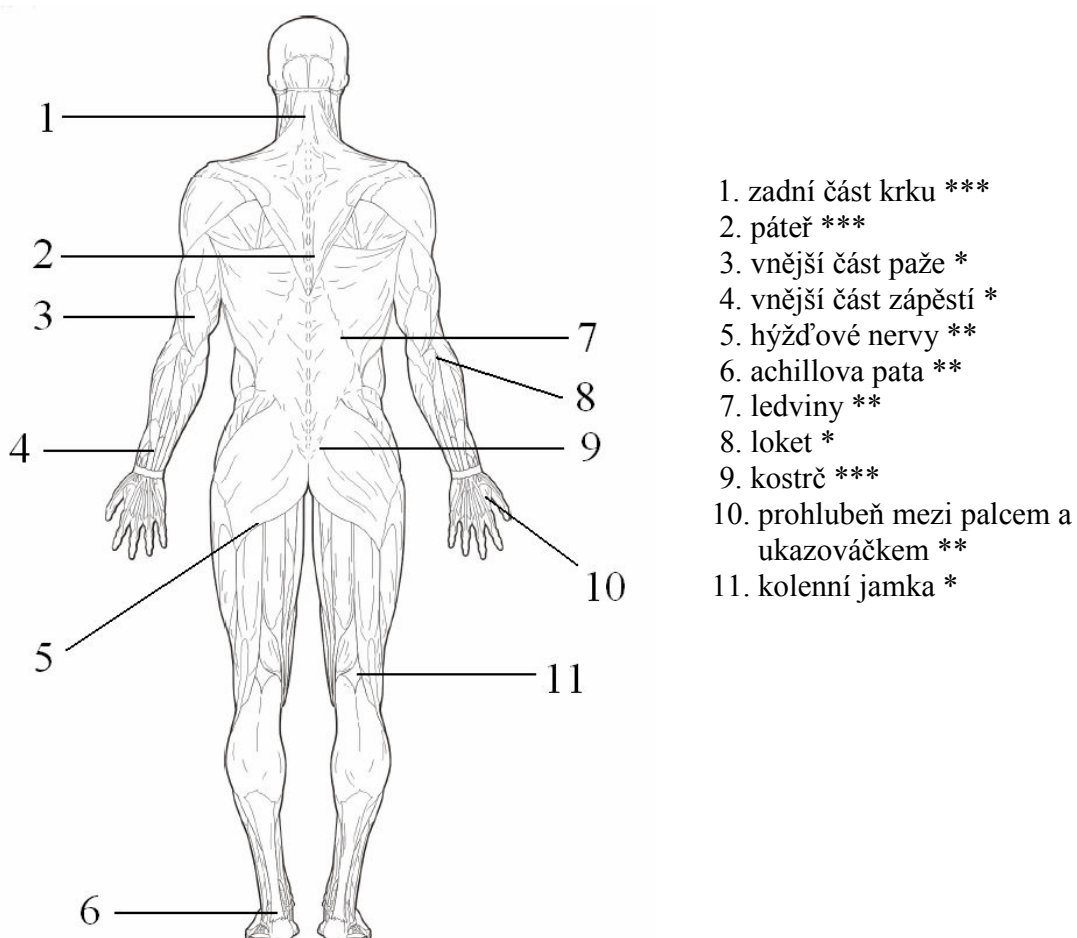
Velmi zajímavým místem je taky předloktí – na jeho vnitřní části se nachází tepny, nervová centra a cévy, které je možné napadnout „přiskřípnutím“ úderem ke kosti. Výsledkem může být krátkodobé ochromení celé paže nebo dokonce celé poloviny těla.



1. střed trupu \*\*
2. spodní hrana kosti hrudní \*\*\*
3. solar plexus \*\*\*
4. podbřišek \*\*
5. slabiny na vnitřní části stehen \*\*
6. střed nártu \*\*
7. hrudník \*
8. slabiny trupu \*\*
9. slabiny pasu \*\*
10. genitálie \*\*\*
11. horní hrana kolena \*\*
12. holeň \*

obr.č.2 zobrazení citlivých bodů na lidském těle (čelní část)



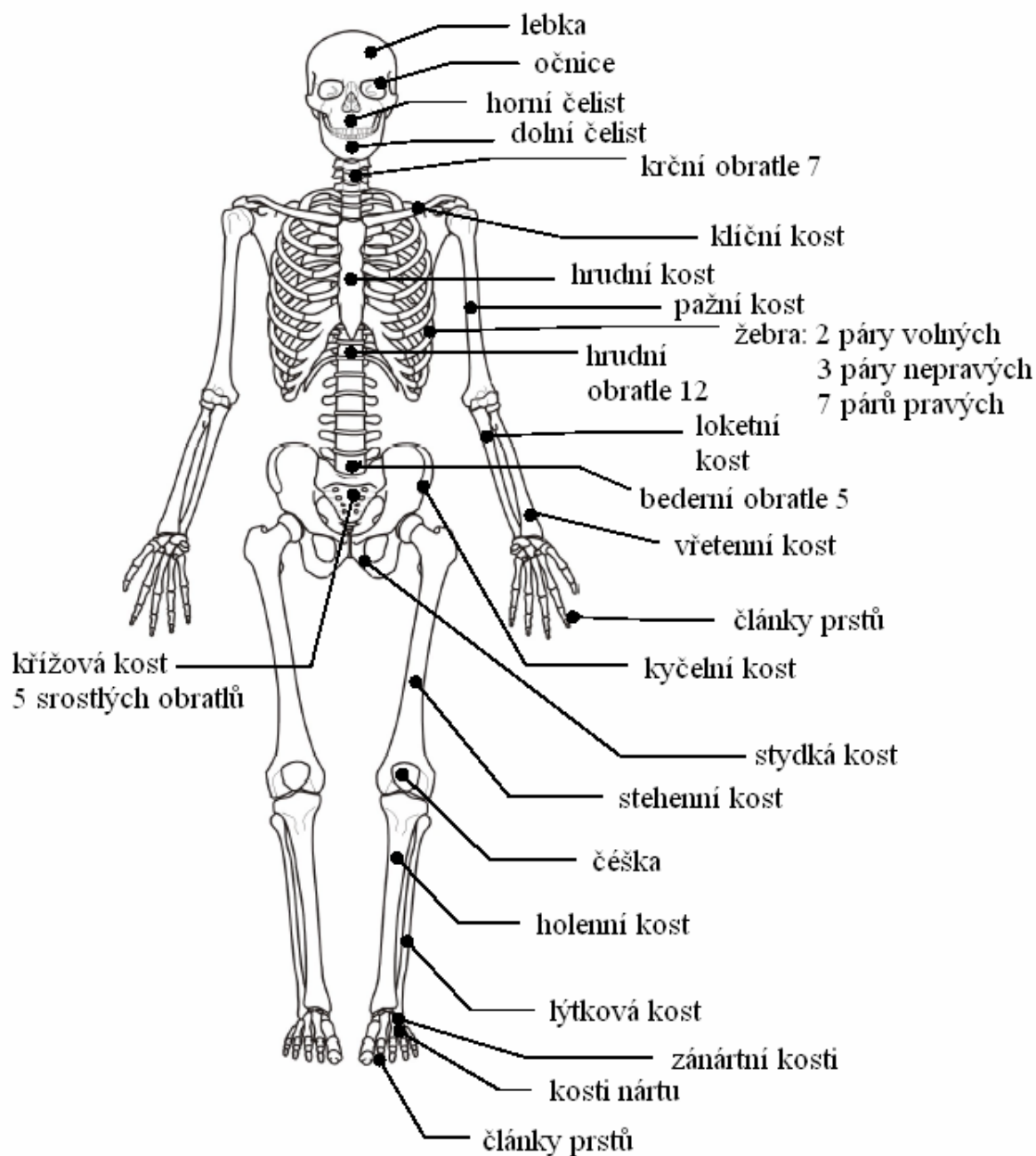


obr.č.3 zobrazení citlivých bodů na lidském těle (zadní část)

Místa, která jsem uvedla jsou dostatečně rozptýlená po lidském těle, abychom z nich mohli volit v závislosti na konkrétních bojových podmínkách.

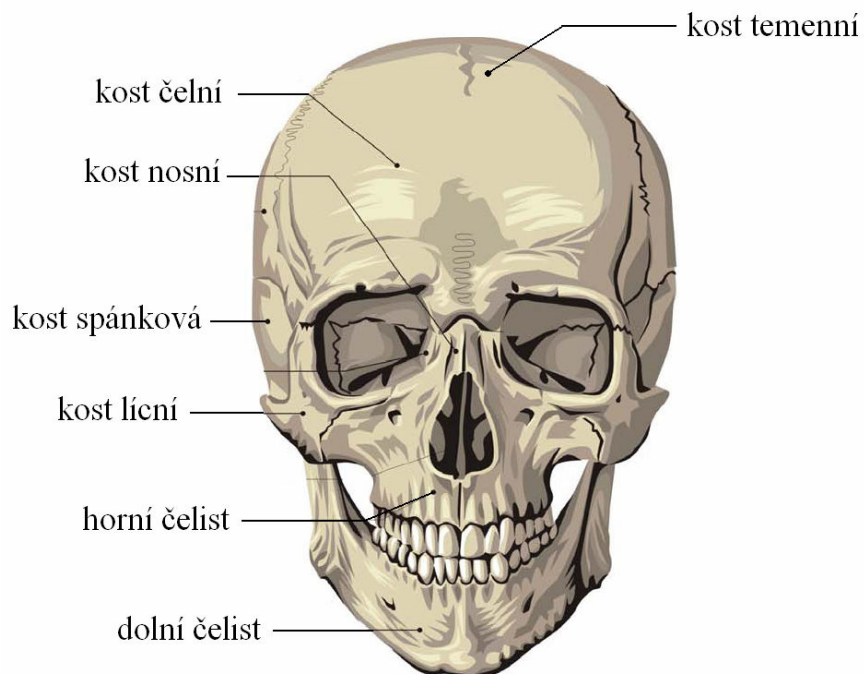
Jsou to nejspíše **dosazitelná a nejdůležitější zranitelná místa lidského těla.**

## 1.4.3. Kostra lidského těla – kostru tvoří cca 233 kostí

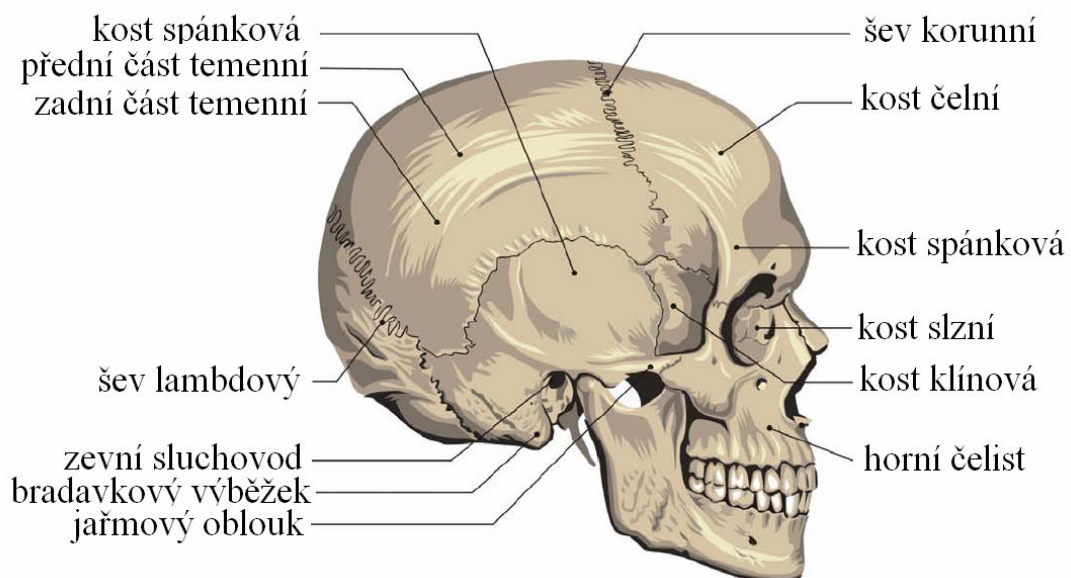


obr.č.4 kostra lidského těla

## 1.4.4. Kostí hlavy

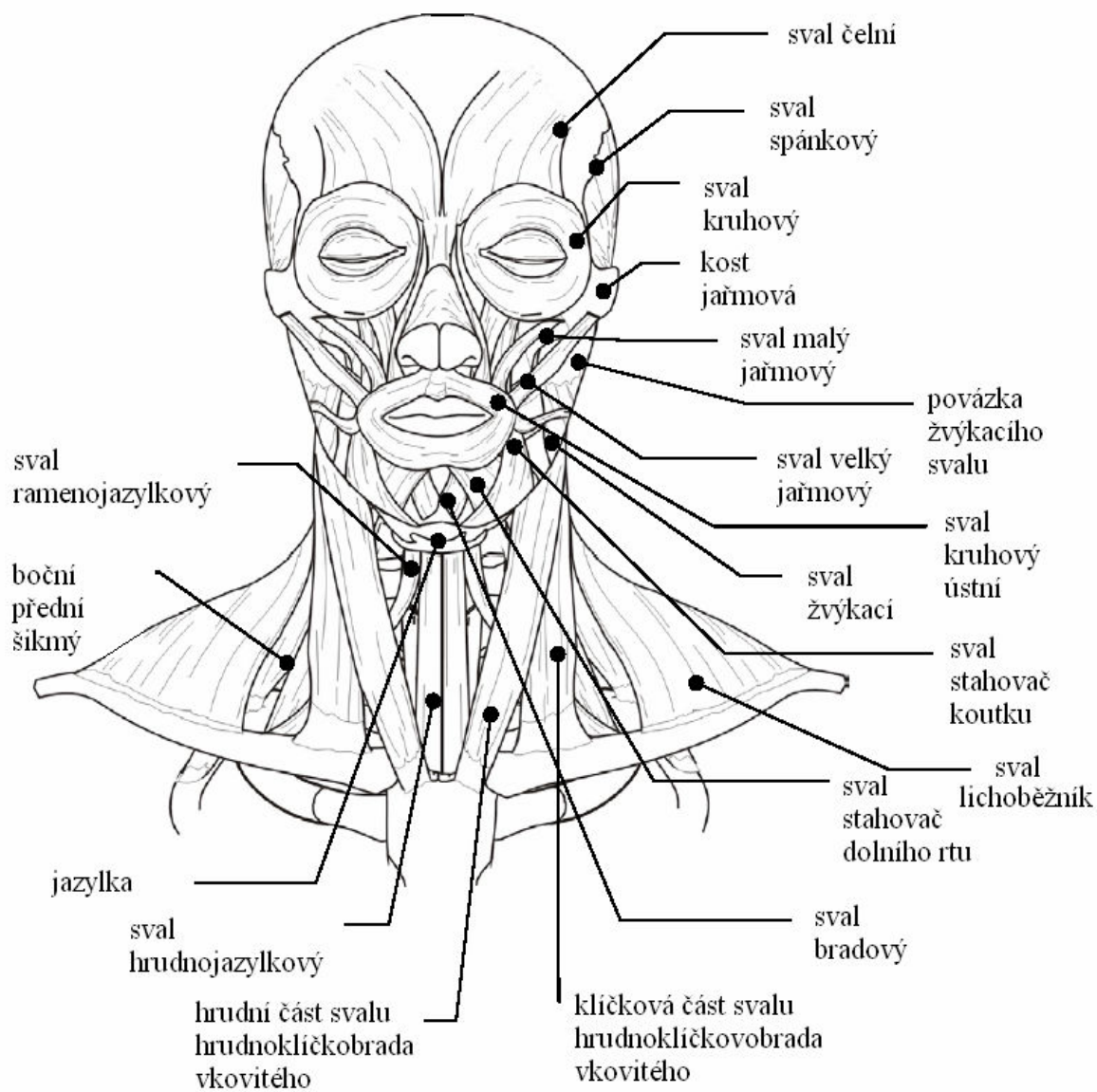


obr.č.5 kosti hlavy zepředu



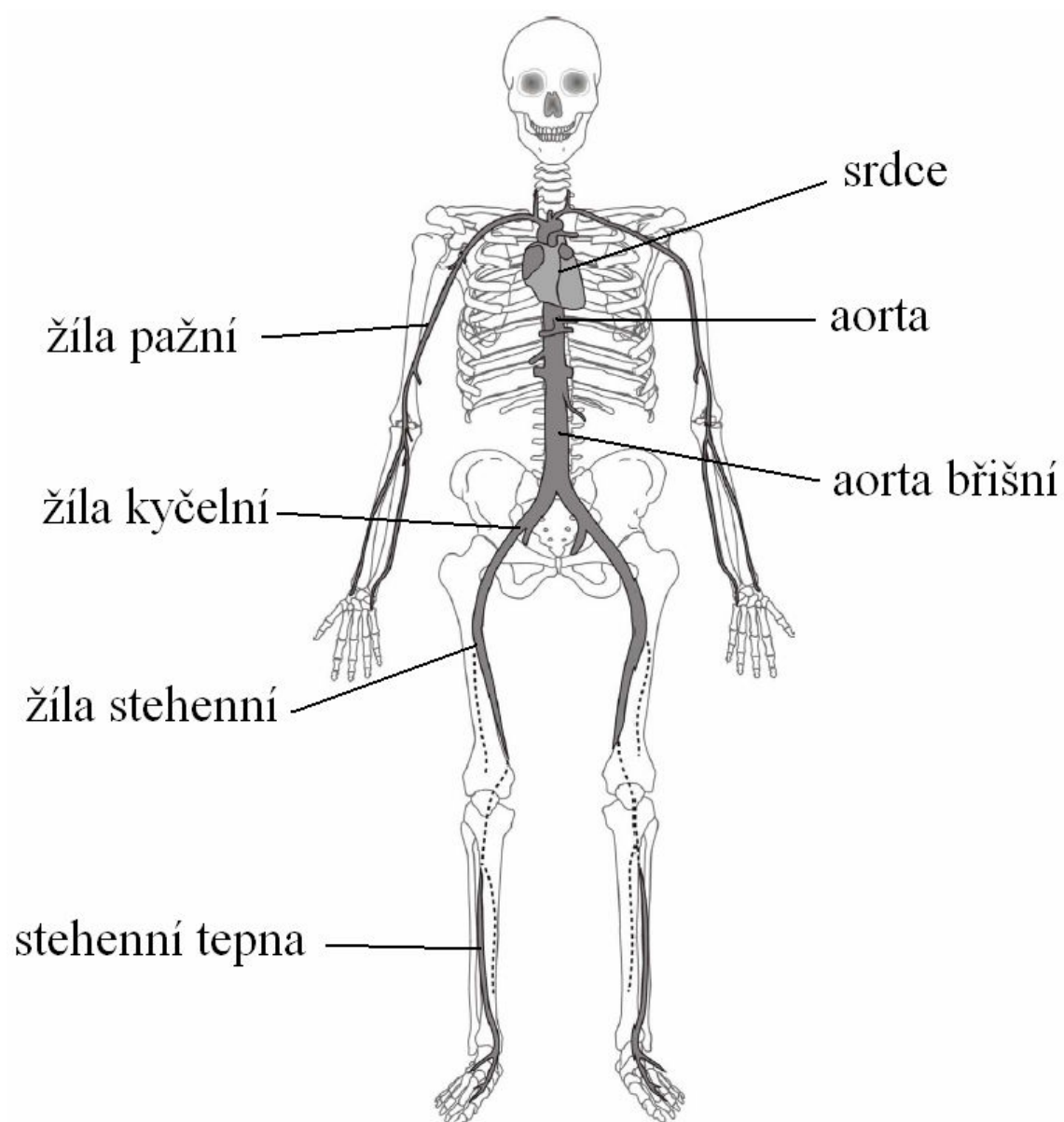
obr.č.6 kosti hlavy z boku

### 1.4.5. Svaly hlavy



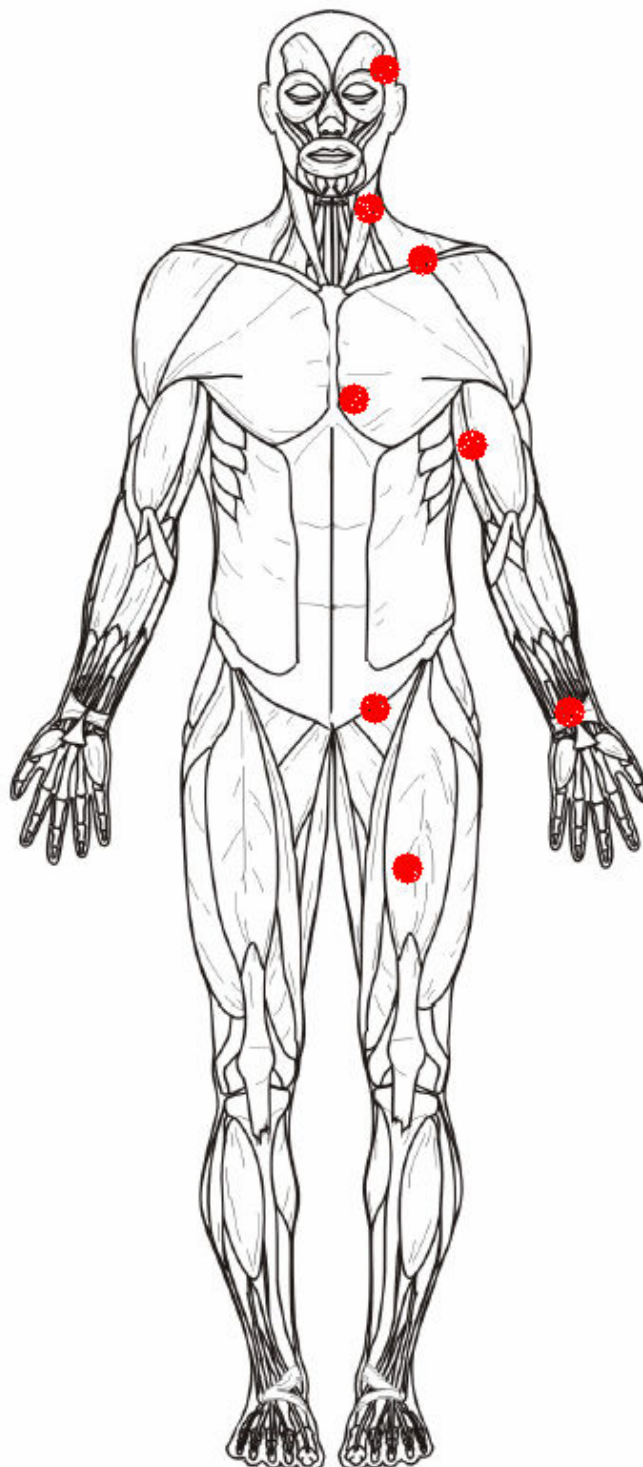
obr.č.7 svaly hlavy

## 1.4.6. Artérie



obr.č.8 zobrazení artérie lidského těla

#### 1.4.7. Místa, na nichž lze měřit puls



*obr.č.9 zobrazení míst, na kterých lze měřit puls*

## 1.5. Sebeobrana a trestní zákon

Jaká je možnost napadeného člověka se bránit z právního hlediska?

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.**

### NUTNÁ OBRANA

- ✓ 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

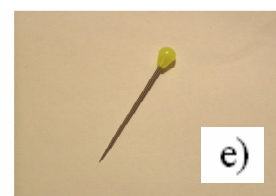
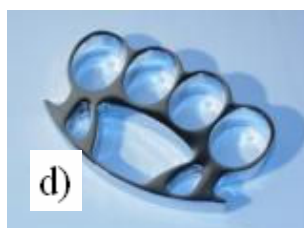
### KRAJNÍ NOUZE

- ✓ 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**

## 2. Zranitelná místa lidského těla z hlediska použitých prostředků

V této části bakalářské práce je hlavním cílem poukázat na zranitelná místa na lidském těle z hlediska použitých prostředků a to :

- a) palné zbraně,
- b) obranné spreje a plynovky,
- c) paralyzéry, tasery,
- d) nože, boxery, obušky,
- e) improvizované zbraně (klíče, kreditní karta, popř. mince, použití spec.špendlíku).





## 2.1. Palné zbraně

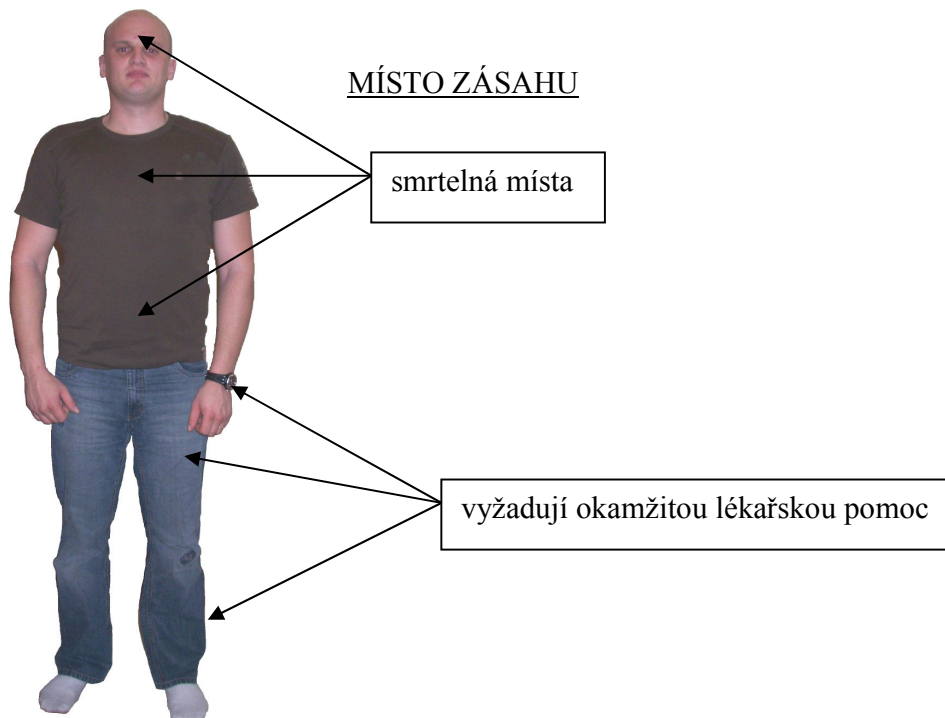
### VÝHODY

- velký psychologický aspekt
- můžeme použít na boj na dálku
- dají se snadno schovat do kabelky ale i do bundy apod.
- použití je jednoduché
- vyrábí se i „dámské“ zbraně – které jsou menší



### NEVÝHODY

- nebezpečí, vyhrocení konfliktu, útočník může také použít zbraň i když to nezamýšlel
- nutná úschova zbraně (např. před dětmi, dětská zvědavost)
- právní, osobní a morální následky
- nutnost chránit zbraň před zcizením
- potřeba zbrojního průkazu + náročný výcvik



## MOŽNÉ ZRANĚNÍ

- při zasáhnutí palnou zbraní je každé místo zasažené bolestivé a při neposkytnutí první pomoci může dojít i ke smrti
- jestliže se dostaneme do sebeobraně situace a máme dostatek času, je možné provést varovný výstřel, který zpravidla pachatele odradí od činu
- pokud pachatele nezastavíme, snažíme se nestřílet na životně důležitá místa, ale mířit spíše na ruce a nohy, pokud je v sebeobraně situaci k tomu dostatek času

## **2.2. Obranné spreje a plynovky**



### **2.2.1. Obranný sprej:**

Typy obranných sprejů:

**MLHA:** Spreje tohoto typu vytváří kuželovitý oblak (např. jako lak na vlasy), díky snadnému vdechnutí dochází k zasáhnutí očí ale i dýchacích cest. Výhodou je velký rozptyl, nevyžaduje přesně míření. Dosah je 1 – 3 metry

**PĚNA:** Při správném zasažení pokryje útočnickovu tvář a způsobí mu silné podráždění (pěna - podobně jako pěna na holení). Jsou nejméně závislé na přírodním větru. Dosah pěnového spreje je až do vzdálenosti 4 metrů

**TEKUTÁ STŘELA:** Pracuje podobně jako stříkací pistole, tenký proud umožňuje vynikající možnost zamíření. Protivníka lze zasáhnout až do vzdálenosti 6 metrů

## VÝHODY

- jsou lehké a diskrétní
- vhodné i při napadení zvířetem
- snadné použití
- lze použít až do vzdálenosti 2 a více metrů (až 5 metrů)

### NEVÝHODY

- možnost zasáhnutí vlastní osoby při silném větru
- snižuje účinek má-li útočník brýle (pouze lyžařské nebo pevně obepínající oblast okolo očí)



### MÍSTO ZÁSAHU



oblast tváře (sliznice) – především  
**očí, nosu, úst**

### MOŽNÉ ZRANĚNÍ

- zasáhnutí očí bývá velmi nepříjemné, ale ne smrtelné
- může útočníka ochromit na pár minut a tím získáme čas k útěku nebo popř. můžeme využít sebeobranný prostředek nebo sebeobrannou techniku

**2.2.2. Plynovka:** Plynové pistole jsou replikami opravdových zbraní a tak je jejich psychologický účinek na útočníka zpravidla velký. Plynové pistole mohou být nabitý nábojkami s paralyzujícím plynem nebo jen slepými nábojkami.

#### VÝHODY

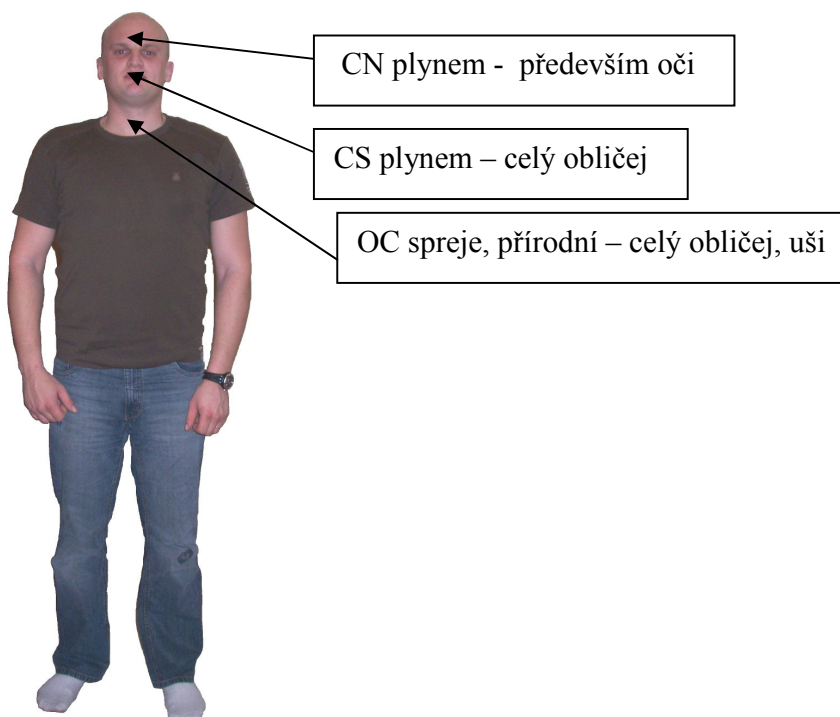
- mají velký psychologický aspekt
- dosah plynu je až 3 metry



#### NEVÝHODY

- hrozí nebezpečí – vyhrocení konfliktu
- útočník může použít zbraň, i když to nezamýšlel

#### MÍSTO ZÁSAHU



## MOŽNÉ ZRANĚNÍ

- CS (chlorbenzalmalodinitril) – nábojky se vyznačují **žlutě**
- CN (chloracetofenon) – nábojky se vyznačují **modře**
- dráždivá látka s označením CN účinkuje jen při zásahu očí – ochromení na pár minut
- účinnější sloučenina CS působí také při vdechnutí a kontaktním způsobem přímo na sliznice.

Při zasažení tváře útočnicka slzí a pálí oči, navíc je postižen kašlem, kýčáním a ztíženým dýcháním.

Jak látka CN zapůsobí na živý organismus je dost individuální, záleží na aktuálním zdravotní kondici.

- OC (oleoresin capsicum) je botanický název označující pálivé feferonky.  
Hlavní výhodou přírodních látek je spolehlivý a okamžitý účinek, látka způsobuje dočasné oslepnutí, dušnost, dráždivý kašel a silné pálení pokožky. Působí i na osoby se sníženým prahem citlivosti (podnapilé osoby) i na zvířata.
- Ale lze říci, že zasažená osoba může být až na několik desítek minut vyřazena z akce, aniž by utrpěla nějakou trvalou újmu na zdraví.

## 2.3. Paralyzéry, tasery

### 2.3.1. Paralyzér: = šoker (šok = úder)

**Paralyzér je elektrické zařízení které ochromuje útočnicka elektrickým výbojem až několika tisíc voltů, způsobuje svalovou křeč, bolest a úlek.**

### VÝHODY

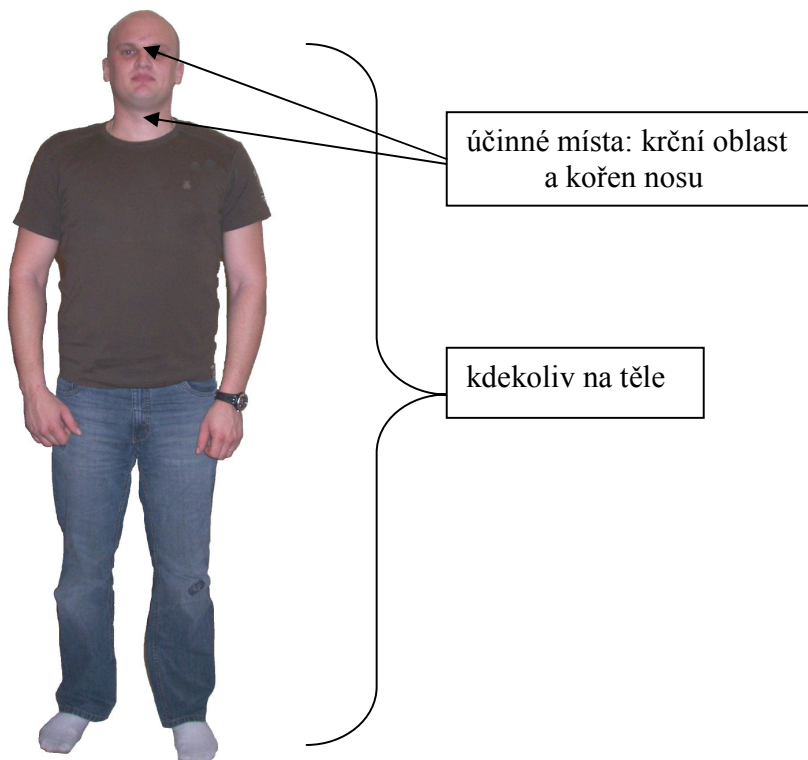
- není třeba přikládat elektrody přímo na tělo
- výboj pronikne i přes silnější vrstvu oblečení
- účinkují kdekoliv na těle



### NEVÝHODY

- nutný fyzický kontakt s útočníkem
- nutná kontrola stavu baterií

### MÍSTO ZÁSAHU



### MOŽNÉ ZRANĚNÍ

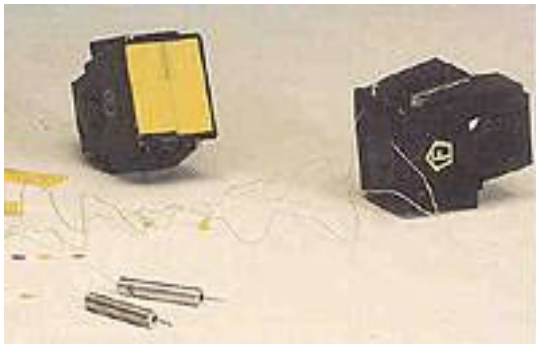
- při působení 2-3 sekundy, může způsobit pád útočníka, který se ale ještě může postavit
- při působení 4-5 sekund, upadne, je na několik minut omámen a zcela zneškodněn

**2.3.2. Taser:** pracuje na stejném principu jako paralyzátor, ale na tomto přístroji jsou umístěny 2 nebo 4 malé šípky, které se vystřelují malou náplní prachu. Na každou šípku může být namotáno cca 5,5 a více metrů přírodního drátku. Při výstřelu je šípka vymrštěna k cíli (na útočníka), přičemž drátek

**zůstává spojen s přístrojem.**

**Novější tasery se vyrábí už i bezkontaktní – tedy bez přívodního drátku.**

**Využití je hlavně u policie a bezpečnostní službách.**



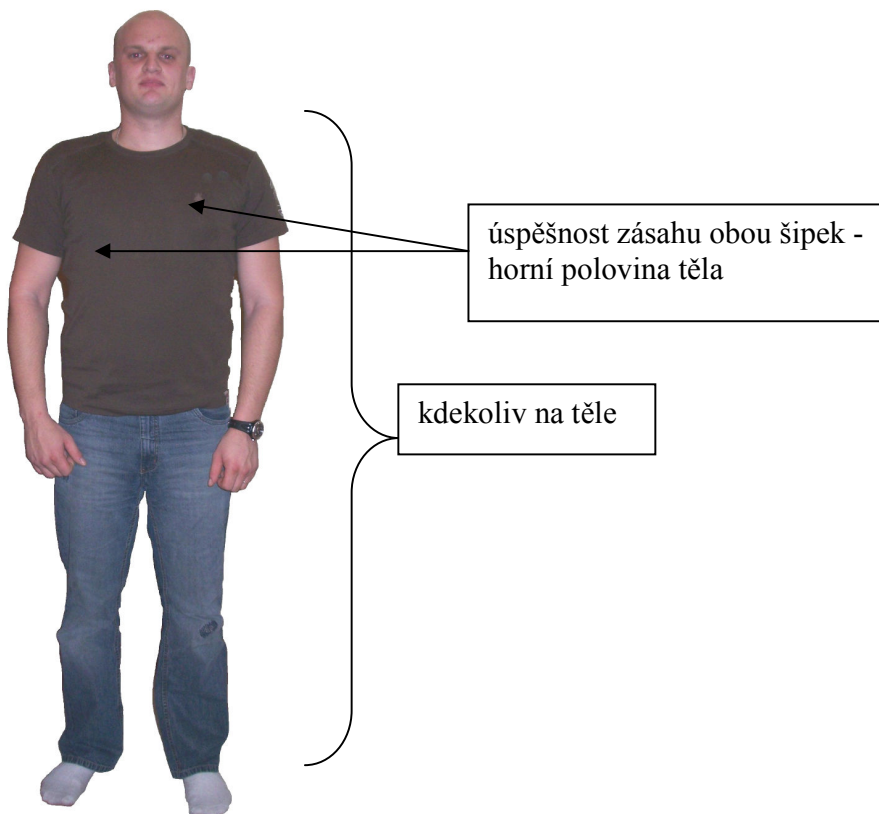
### VÝHODY

- při výstřelu se hroty šipky dostanou i přes oděv do kůže
- nízká hmotnost přístroje ( 0,6 kg)
- při zasažení cíle lze výboje opakovat (pulzní charakteristika)
- patří mezi nesmrtící zbraně

### NEVÝHODY

- nutnost zasažení cíle (útočníka)
- nelze použít na větší vzdálenost ( účinný dosah cca 3,6 m)
- nejsou volně dostupné, patří mezi zakázané zbraně
- finančně nákladné

## MÍSTO ZÁSAHU



## MOŽNÉ ZRANĚNÍ

- největší úspěšnost zásahu obou šipek je v horní části lidského těla, ale působí kdekoliv na těle
- účinek je podobný jako u paralyzátoru – taser pouští do těla výboj vysokého napětí asi 50 000 voltů a tak může způsobit omráčení, při delším působení vyřazení z boje na několik minut
- nebezpečí zde hrozí: - může být zasaženo útočnickovo oko
- proto je vhodnější místo zásahu horní polovina těla – oblast zad, ale ne vždy máme dostatek času na zamíření



## 2.4. Nože, boxery, obušky

### 2.4.1. Nože: VÝHODY

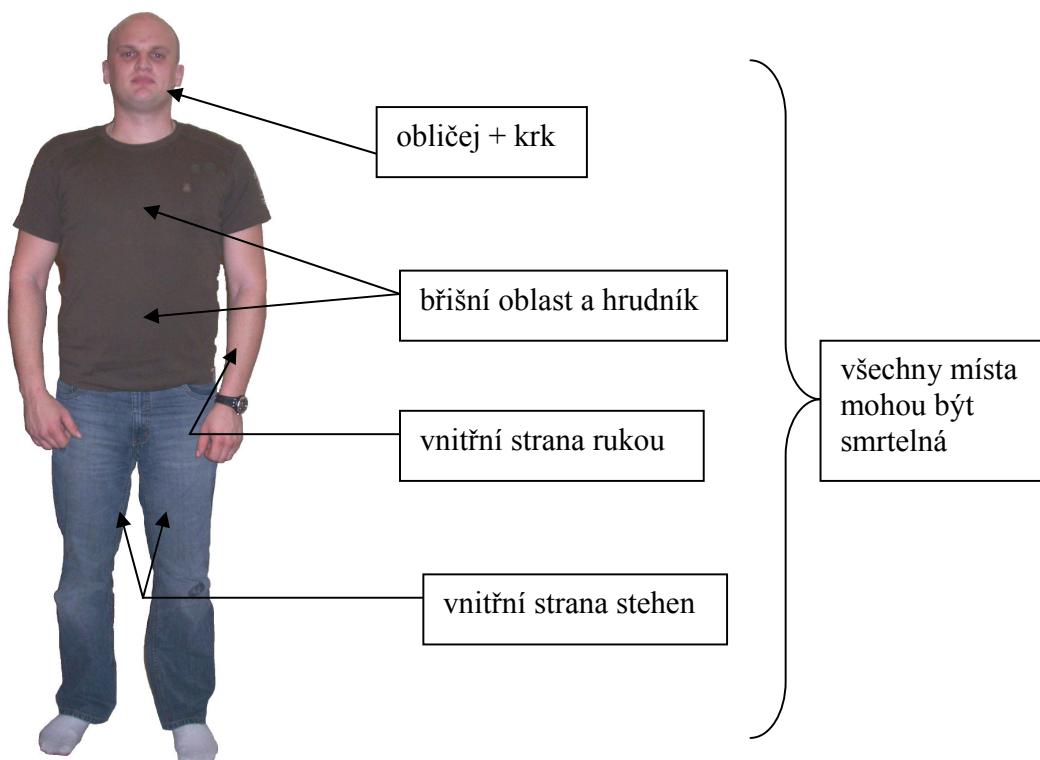


- vhodně zvolený nůž je užitečný i v mnoha obyčejných situacích
- boj s nožem vyžaduje trénink
- dostupné

### NEVÝHODY

- může být použit proti nám
- vyžaduje odborné vedení při výcviku

### MÍSTO ZÁSAHU



### MOŽNÉ ZRANĚNÍ

- bodné rány: - zásah v oblasti břišní i hrudní a oblast krku mohou způsobit smrt
- řezné rány: - v obličeji a oblasti vnitřní strany rukou i stehen mohou způsobit lehké ale i velmi vážné poranění
  - při lehkém poranění si může útočník ošetření provést i sám
  - ale při těžkém poranění, kdy je zasáhnuta žíla nebo tepna, je nutné poskytnutí první pomoci a co nejdříve vyhledat lékařskou pomoc

#### 2.4.2. Boxery:

- Skládá se 3 částí:**
- **kroužky, které se navlékají na prsty**
  - **úderné hroty či výčnělky, které jsou umístěné na kroužcích**
  - **opěrka, je opřena o dlaň**



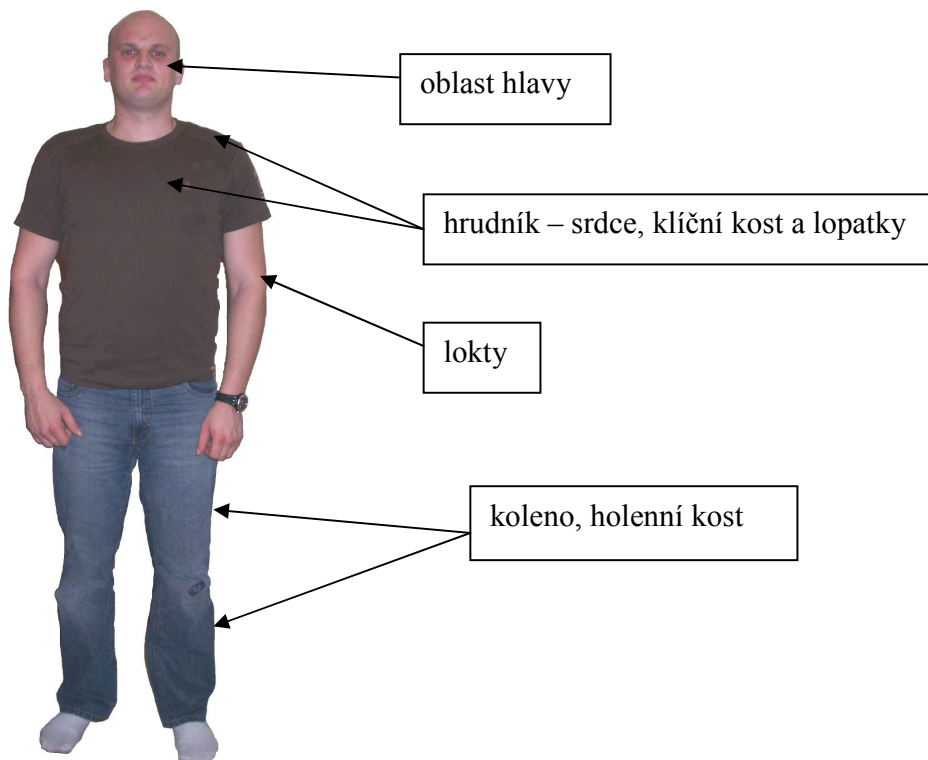
### VÝHODY

- úder je až 6krát větší ve srovnání s úderem pěstí bez boxera – zvyšují tlak na zasaženou část

### NEVÝHODY

- možnost použití proti nám útočníkem

### MÍSTO ZÁSAHU



### MOŽNÉ ZRANĚNÍ

- v důsledku zesíleného úderu může při použití boxeru zejména při zásahu hlavy nebo srdeční krajiny dojít ke smrtelnému zranění
- zasáhnutí kdekoliv na těle je velmi bolestivé – hlavně tvrdé plochy a kosti, které jsou málo kryté svalstvem a při úderu může dojít i ke zlomenině a pohmožděninám

#### **2.4.3. Obušky: tvar obušky bývá válcový, průměr okolo 3 cm, délka různá ( 31- 36cm)**



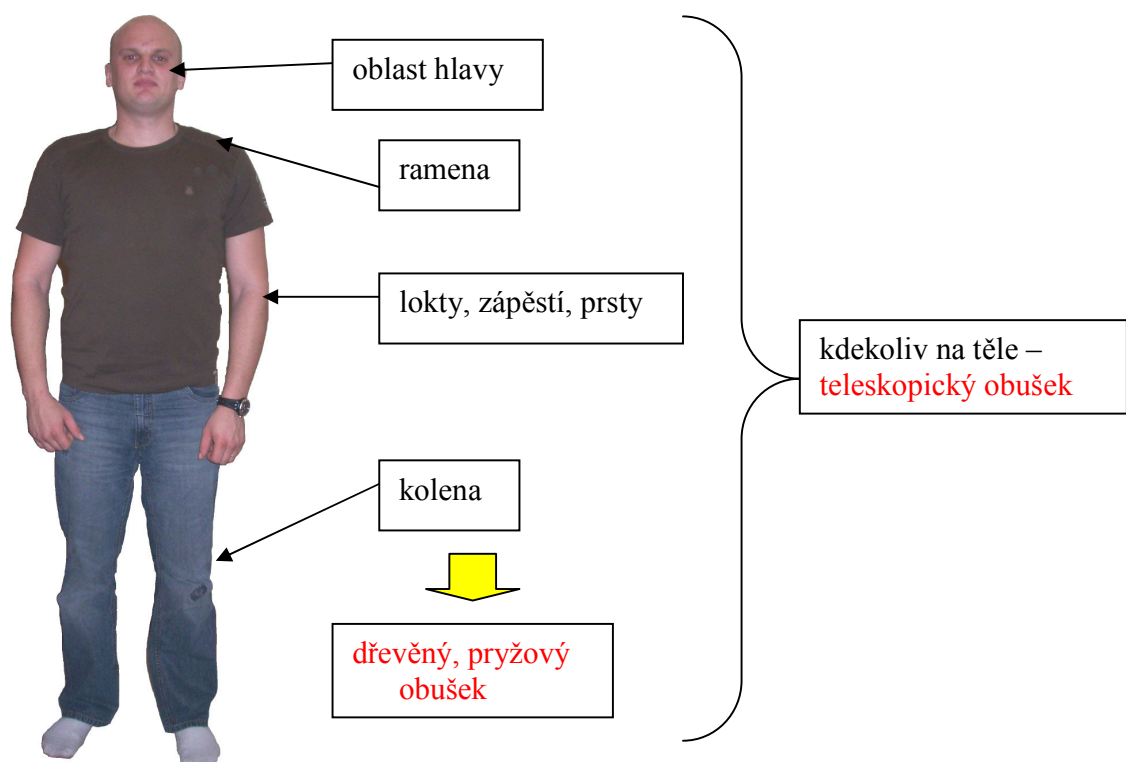
### VÝHODY

- může být kombinovaný s elektrickým paralyzérem
- ale obsahovat i plynovou náplň (dráždivou - chemickou látku)

### NEVÝHODY

- jistou nevýhodou je jeho délka (teleskopický obušek 25cm - při úderu se jeho trubky vysouvají a mohou dosáhnout délky až 50 cm) – při sebeobraně výhoda
- nutný fyzický kontakt s útočníkem

### MÍSTO ZÁSAHU



### MOŽNÉ ZRANĚNÍ

- obyčejné obušky (např. dřevěné nebo z pryže, které se pro zesílení úderu zpevňují ocelovým prutem procházející středem obušku) mohou způsobit pohmožděniny, ale i zlomeniny.  
V oblasti hlavy nebezpečí vážného úrazu.  
V oblasti kolen lze útočnicka srazit na kolena – tedy podlomení kolen.
- teleskopické obušky se dají používat k úderům, tlakům, pákám ale i mohou sloužit i jako obranný prostředek proti útočnickovi ozbrojeného nožem

## **2.5. Improvizované zbraně**

**Klíče, kred.karta, mince, špendlík: tyto předměty mohou posloužit při sebeobraně situaci k nečekanému úderu, který útočnicka překvapí a nebo i zraní.**

### VÝHODY

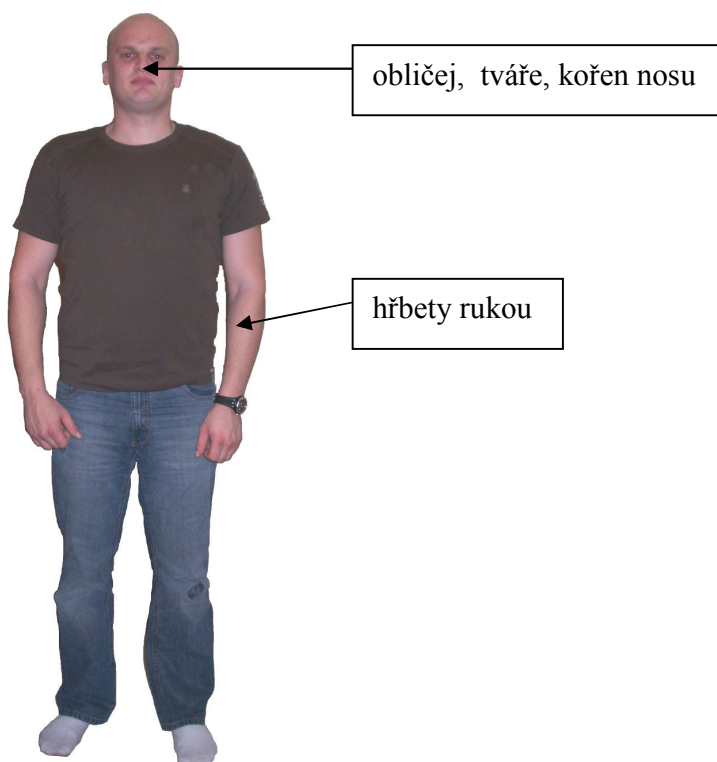
- můžeme je mít neustále při sobě
- dokonale je schováme do kabelky, tašky nebo kapsy
- útočnick neočekává útok tímto předmětem

### NEVÝHODY

- nemáme trénink s těmito předměty k využití v sebeobraně

### 2.5.1. Klíče, mince a kreditní karta:

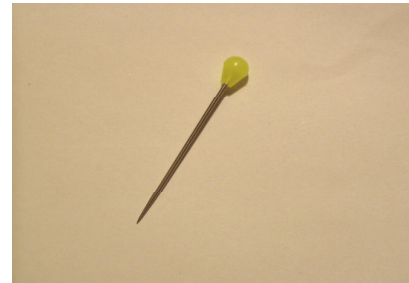
#### MÍSTO ZÁSAHU



#### MOŽNÉ ZRANĚNÍ

- klíče při správném držení v dlani mohou způsobit krvavé šrámy na obličejí a vážné poranění oka při jeho zasáhnutí, a to i při švihnutí svazkem klíčů
- stejné tak i mince a kreditní karta způsobí stejné poranění na obličejí, ale i na hřbetech rukou může zanechat bolestivé šrámy

**2.5.2. Speciální špendlík: jeho délka je asi 3-4 cm s větší hlavičkou pro snadné uchopení do rukou**



MOŽNÉ ZRANĚNÍ

- v oblasti obličeje četné krvavé šrámy, při zasáhnutí oka vážnější poranění
- stejně tak i v oblasti krční, kde při probodnutí tepny můžeme způsobit i smrt útočnicka
- při probodnutí břicha způsobíme vážné poranění, ale ne tak závažné jako u krční oblasti
- hlavní využití a cílem je útočnicka zranit na stehnech a rukou, při správném držení špendlíku útočnicka lehce zraníme a tím získáme čas k útěku

Shrnutí:

Každý předmět denní potřeby může být ve stavu nouze, kdy nám hrozí útok **příležitostnou zbraní**. Věci, které nosíme v kabelce např. lak na vlasy. Řada předmětů nám může posloužit k nečekanému úderu, který útočníka překvapí nebo i zraní. Potom můžeme situaci využít k vlastnímu útoku nebo útěku, podle toho jak se cítíme.

Klíč nebo i kuličková tužka může být účinnou bodnou zbraní proti choulostivým partiím jako je obličej a krk.

Jako bodná a úderná zbraň dobře poslouží i obyčejný deštník, zvláště takový, který je zakončený kovovým koncem.

Rovněž kabelka a příruční kufřík se uplatní jak pro překvapení útočníka náhlým vhozením do obličeje, tak pro zasazení bolestivých úderů.

Také pevně stočené noviny, jimiž se vede úder na hrdlo, mohou soupeře na určitou dobu, kterou potřebujeme na útok nebo útek, znehybnit.

Ale i obyčejná krabička zápalek, je-li správně držena a použita, může způsobit v obličejí nepříjemné zranění.

Nelze zapomenout ani na hřeben, který se drží oběma rukama, zuby proti protivníkovi a jimi se zasadí úder na kořen jeho nosu.

A i další věci, které znamenitě poslouží k odražení soupeřova útoku i k vedení účinných úderů.

Hlavním cílem těchto použitých prostředků na lidské tělo není útočníka usmrtit nebo ho vážně zranit, ale spíše jej odradit nebo způsobit lehké zranění, a to z toho důvodu abychom získali potřebný čas k útěku, přivolání pomoci nebo k přípravě našeho dalšího útoku. Hlavním cílem je, abychom se dokázali v sebeobraně situaci ubránit.



## 3. Zranitelná místa lidského těla z hlediska útoku beze zbraně

### 3.1. Úderové techniky

Pro zasažení citlivých míst lidského těla používáme převážně kopy, údery, úchopy, páky a také údery a tlaky na akupresurní body.

Takové údery na skutečná místa lidského těla opravdu existují – a v mnoha bojových školách jsou tajnou součástí výcviku, předávanou až vyspělým studentům (vyspělým hlavně psychicky a morálně).

Techniky využívání akupresurních bodů jsou rozděleny na základní a pokročilé. Základní techniky zvládne i středně pokročilý žák, avšak znalost tlakových bodů je nutná a žák musí být obeznámen s případnými následky, za něž ponese zodpovědnost.

Ke zvládnutí pokročilých technik blokování dechu a tepen, údery a tlaky na akupresurní body je třeba mít navíc poměrně dobré znalosti z oblasti tradiční čínské medicíny, poněvadž tyto techniky fungují na základě učení o drahách, kterými proudí energie.

Zde je třeba upozornit, že některé techniky *čchin-na (qinna)*, především tlaky a údery na akupresurní body a citlivá místa a rovněž techniky zablokování dechu a tepen mohou způsobit protivníkovi velice vážná zranění a v některých případech i smrt, a proto je nutné zdůraznit jejich použití v rámci zákona (nutná obrana nebo krajní nouze).

Pod pojmem úder si většina z nás představí ránu vedenou rukou, ale do této kategorie spadá i kopnutí. Údery a kopy vedeme na určitou část těla, pro lepší orientaci bývá rozděleno do pásem. Jsou to tato pásma:

- horní část těla (hlava a krk),
- střední část těla (trup a břicho),
- dolní část těla (od pasu níže).

Úderové plochy jsou části těla používané k zásahu soupeře. Jsou to místa na těle, která jsou vcelku odolná a jsou schopná zasáhnout soupeře koncentrovaným úderem rozloženým do

malé plochy. Čím je zasažená plocha menší, tím je daný úder intenzivnější. Některé úderové plochy se používají zřídka, jiné naopak velice často.

Součástí mnoha tréninků je a mělo by být zpevňování úderových ploch, čímž zamezíme případnému vlastnímu zranění při vedeném útoku (například poranění zápěstí).

### 3.2. Síla úderu a způsobená bolest

Při řešení nejrůznějších sebeobránných situací musíme uvážit a znát také účinnost našich protiúderů a podle druhu nebezpečí je umět přizpůsobit. Rozlišujeme slabé, středně silné a silné (tzv. těžké) údery. Pokud se bráníme, musíme přizpůsobit sílu úderů intenzitě hrozícího nebezpečí. Někdy na odrazení nebo zneškodnění útočníka postačí i slabý úder na citlivé místo. Silnější údery používáme v případě, že útočník ohrožuje nejen nás a naše zdraví a život, ale také zdraví a život spoluobčanů.

### 3.3. Stupně bolesti

Z hlediska sebeobrany rozdělujeme bolest do tří základních stupňů:

- 1. stupeň - bolest je možné překonat vůlí
- 2. stupeň - bolest je možné překonat pouze krátkodobě navíc s obrovským vypětím sil
- 3. stupeň - nesnesitelná bolest

V sebeobránné situaci se snažíme útočnickovi způsobit 3. stupeň bolesti. Chceme tím podlomit jeho odvalu a zabránit mu v dalším útoku. Používáme proto bolestivé techniky a údery, jenž provádíme různými úderovými plochami na citlivá místa těla. Bolest můžeme útočnickovi způsobit dvěma způsoby. Prvním je uvedení pohyblivých částí těla do nepřiměřené polohy - k tomuto slouží různé páky a lámání. Druhým způsobem jsou právě zmiňované údery a tlaky na zranitelná a citlivá místa.

## HORNÍ ČÁST TĚLA

### 1. zasáhnutí hlavy

Místo útoku:

úder do hlavy



Použitý úder:



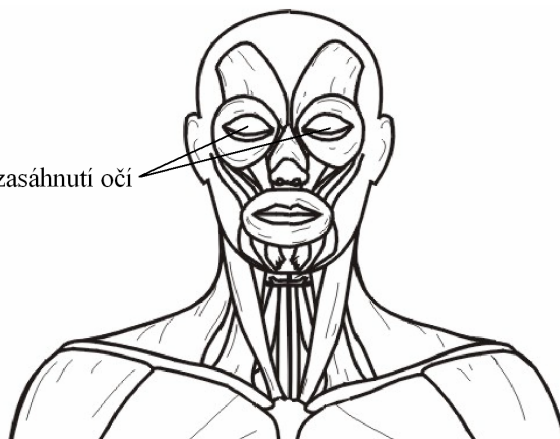
Možné zranění:

- otřes mozku
- při silnějším úderu silný otřes mozku a mdloby

### 2. oči

Místo útoku:

zasáhnutí očí



Použitý úder:

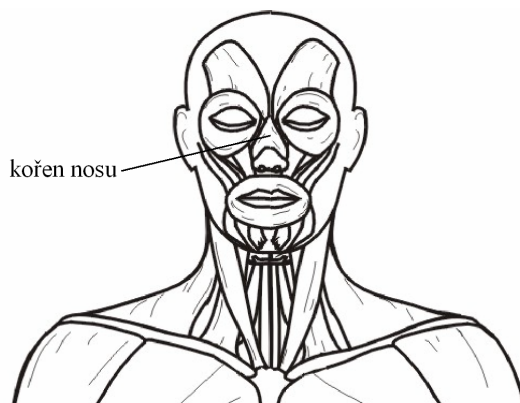


Možné zranění:

- slabé píchnutí způsobí mírnou bolest spojenou se silným slzením
- při použití střední síly můžeme útočnickovi způsobit částečné oslepnutí
- při použití větší síly způsobíme velkou bolest
- oslepnutí
- závažné poranění očí

### 3. nos

Místo útoku:



Použitý úder:



Možné zranění:

- silné slzení
- ostrá bolest
- krvácení
- zlomenina nosní kosti
- silný úder může trvale poškodit zdraví, ale i smrt útočníka

#### 4.horní čelist

Místo útoku:



Použitý úder:

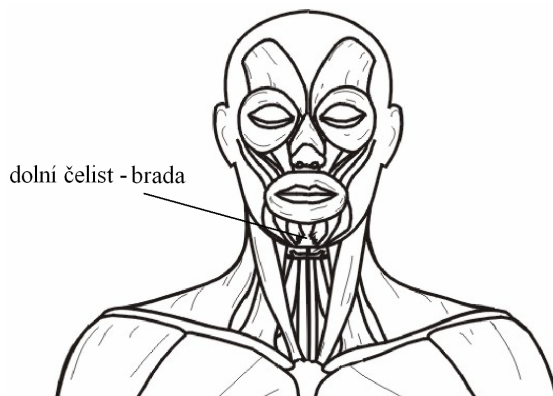


Možné zranění:

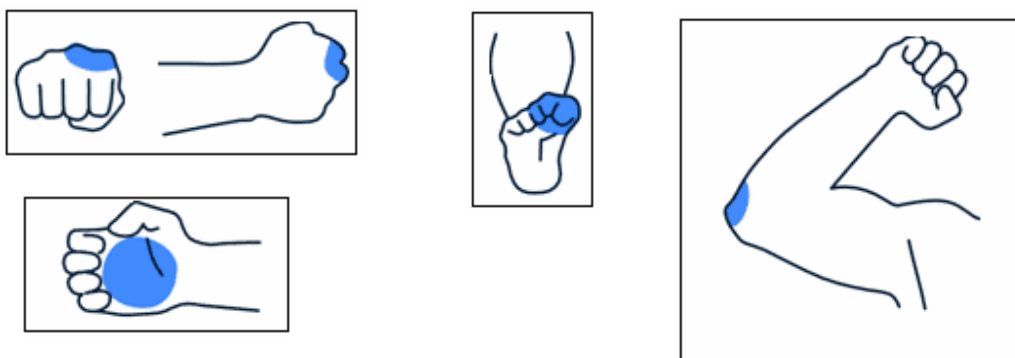
- slabší úder způsobuje omráčení
- středně silný úder bezvědomí
- silný úder může poškodit zdraví i způsobit smrt útočníka

## 5. dolní čelist

Místo útoku:



Použitý úder:

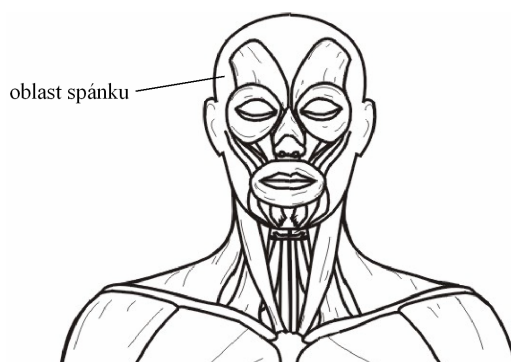


Možné zranění:

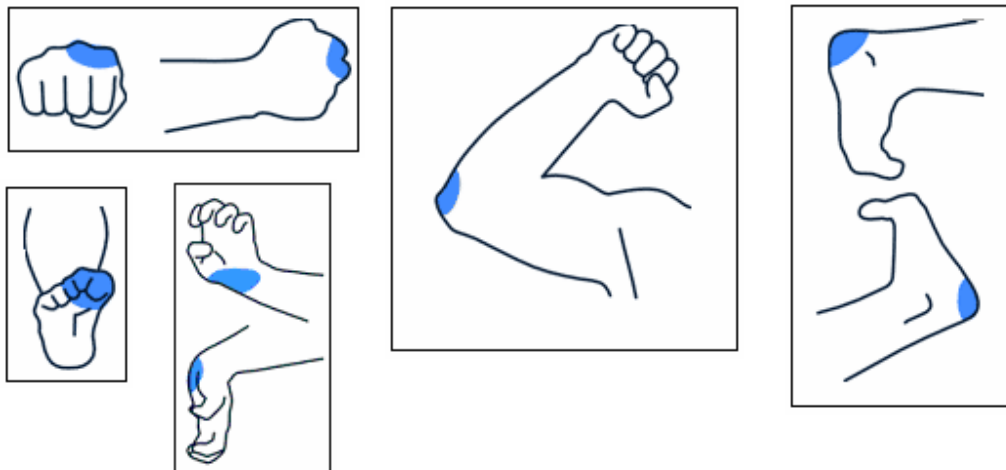
- slabší úder může způsobit prudkou bolest
- silnější úder omráčení nebo i bezvědomí, což poskytne napadené osobě dostatečný prostor pro útěk do bezpečí

## 6. spánky

Místo útoku:



Použitý úder:



Možné zranění:

- slabý úder způsobí omráčení
- středně silný úder bezvědomí
- silný úder vede k trvalému zranění nebo i smrti

## 7. hrtan

Místo útoku:



Použitý úder:





Možné zranění:

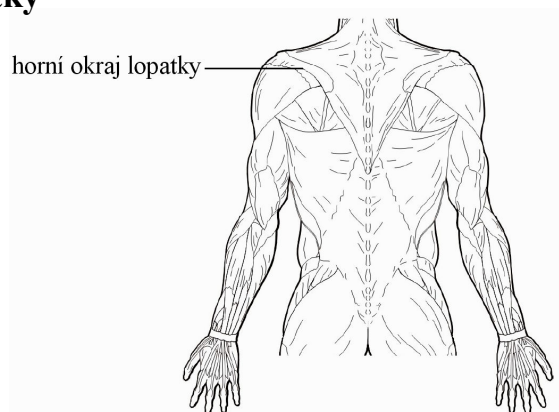
- při slabém zásahu způsobuje omráčení
- při silnějším bezvědomí, trvalé poškození zdraví nebo při rozdrcení hrtanu i smrt
- během tréninků u bojových sportů jsou údery na tuto část těla omezovány kvůli nebezpečí cvičenců



## STŘEDNÍ ČÁST TĚLA

### 1. zasáhnutí lopatky

Místo útoku:



Použitý úder:

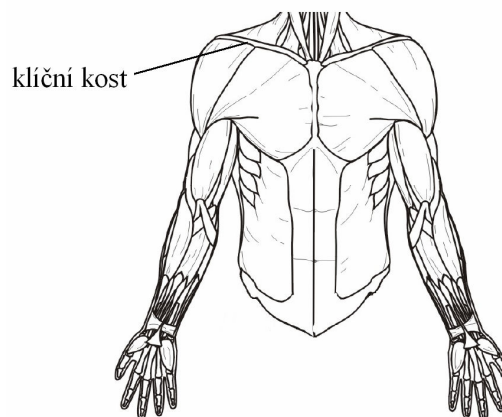


Možné zranění:

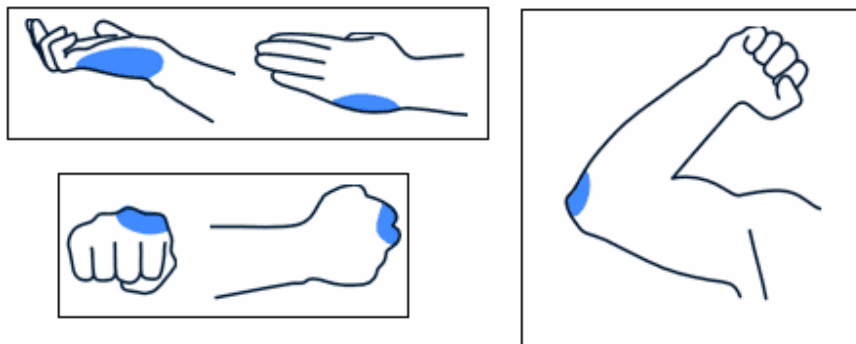
- mírný úder způsobí slabou bolest
- silnější může způsobit omráčení

### 2. klíční kost

Místo útoku:



Použitý úder:

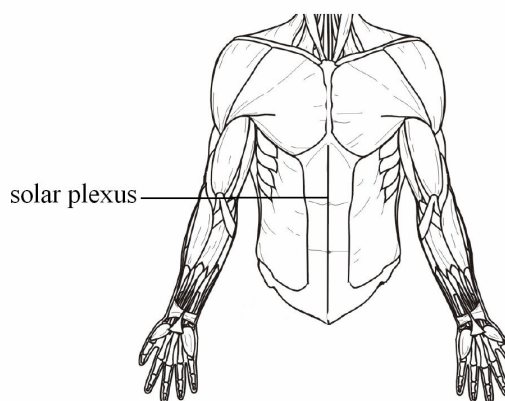


Možné zranění:

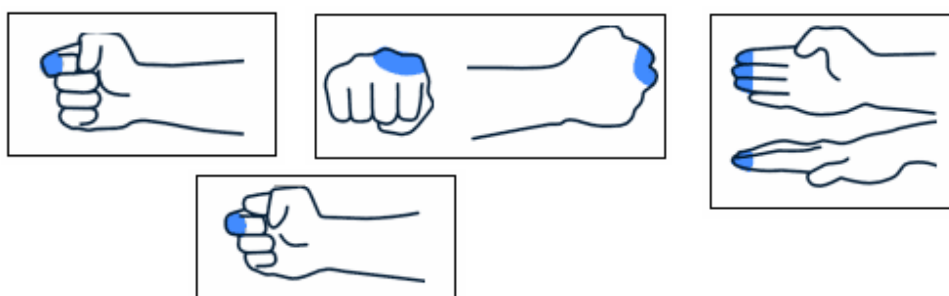
- při úderu můžeme způsobit mírnou bolest ale i silnou
- bezvědomí až zlomení klíční kost, jenž není příjemnou záležitostí

### 3. solar plexus

Místo útoku:



Použitý úder:

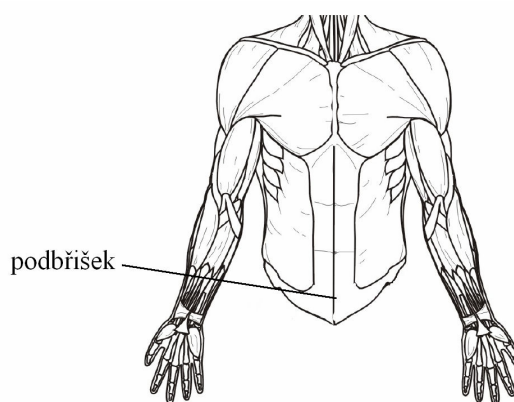


Možné zranění:

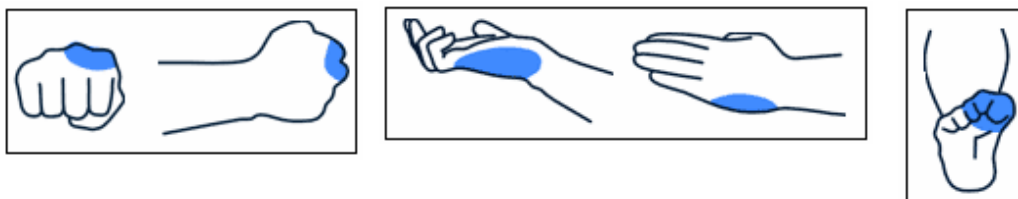
- doporučuje se utočit na toto místo středně silně až silně
- omráčení nebo bezvědomí
- útočit na solar plexus silného nebo cvičeného muže většinou nemá smysl, z důvodu poměrně dobře cvičeného svalstva, které může sílu úderu pohltit

#### 4. podbříšek

Místo útoku:



Použitý úder:

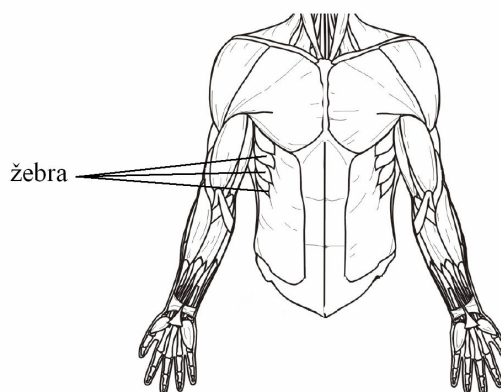


Možné zranění:

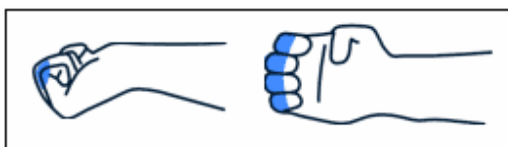
- už slabý úder vedený správným způsobem způsobí útočnickovi ostrou bolest
- silnější údery mají za následek omráčení až bezvědomí

## 5. žebra

Místo útoku:



Použitý úder:

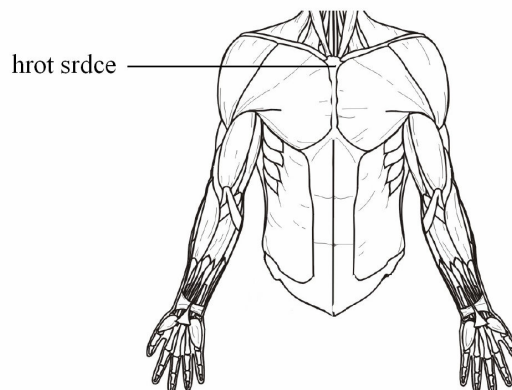


Možné zranění:

- útok na žebra je používán převážně s různými technikami vyproštění z kravát
- můžeme způsobit mírnou až ostrou bolest
- omráčení nebo zlomení žebere
- náporom silného úderu může dojít k prasknutí žebere

## 6. srdce

Místo útoku:



Použitý úder:

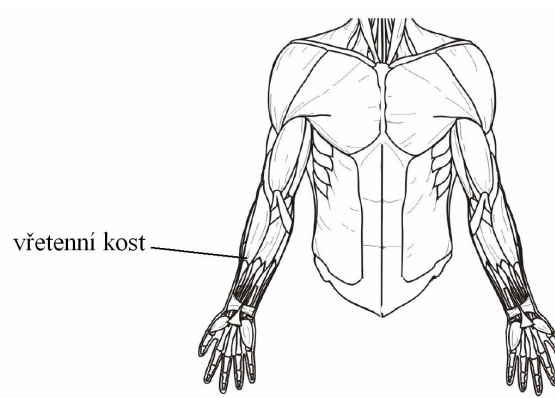
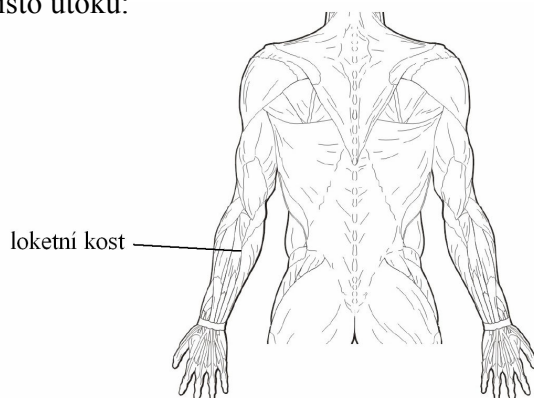


Možné zranění:

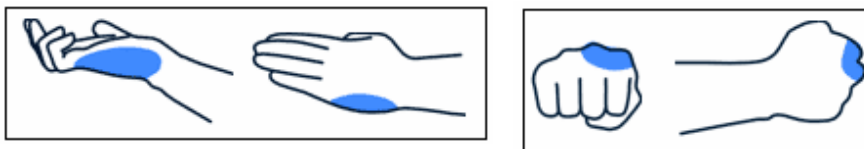
- již při použití malé síly způsobuje útočníkovi značnou bolest
- omráčení nebo bezvědomí

## 7. loketní a vřetenní kost

Místo útoku:



Použitý úder:

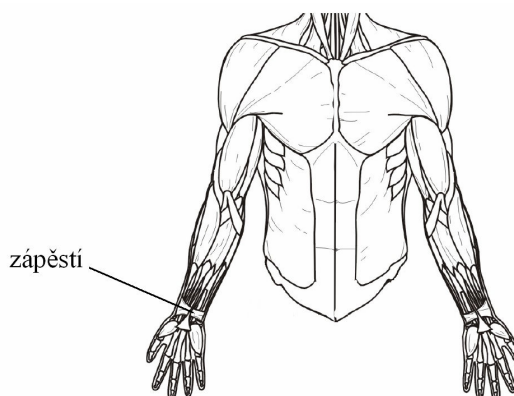


Možné zranění:

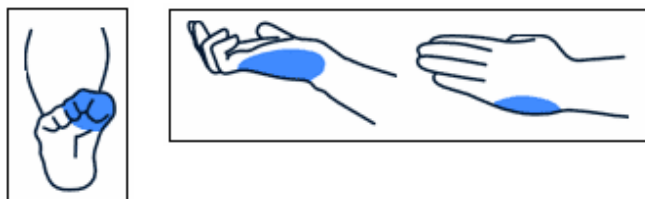
- následky těchto úderů souvisí přímo se silou, kterou vkládáme do jednotlivého úderu
- při použití dostatečné síly můžeme obě kosti poškodit popř. zlomit

## 8. zápěstí

Místo útoku:



Použitý úder:



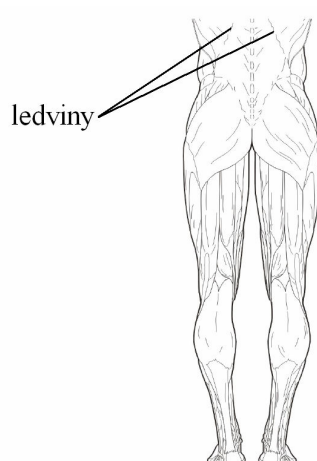
Možné zranění:

- pokud bychom techniku tohoto úderu neměli dostatečně natrénovanou, mohli bychom spíše ublížit sami sobě
- při použití dostatečné síly můžeme zápěstí poranit i zlomit

## DOLNÍ ČÁST TĚLA

### 1. zasáhnutí ledvin

Místo útoku:



Použitý úder:

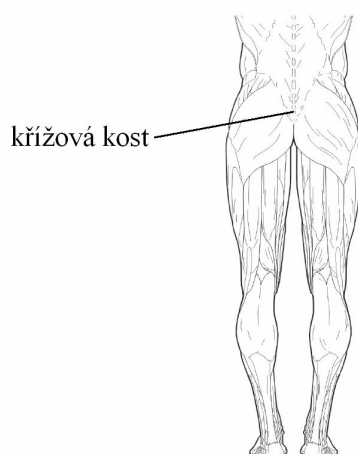


Možné zranění:

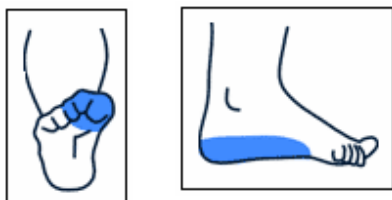
- slabý úder způsobuje omráčení
- silný může způsobit těžké zranění

## 2. křížová kost

Místo útoku:



Použitý úder:

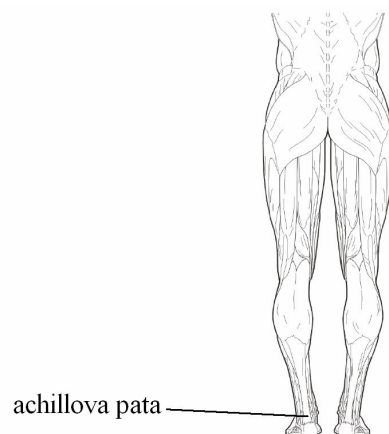


Možné zranění:

- správně provedený zásah může způsobit i ztrátu útočnickova vědomí
- i slabý zásah způsobí nepříjemnou bolest

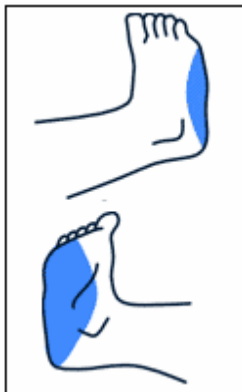
## 3. achillova pata

Místo útoku:





Použitý úder:

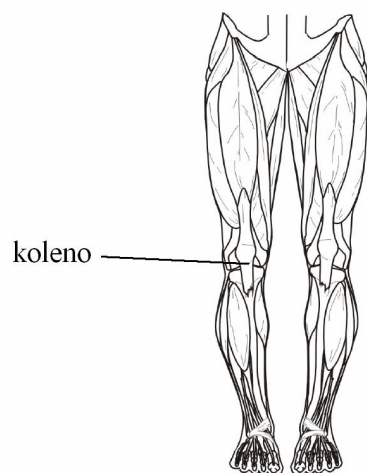


Možné zranění:

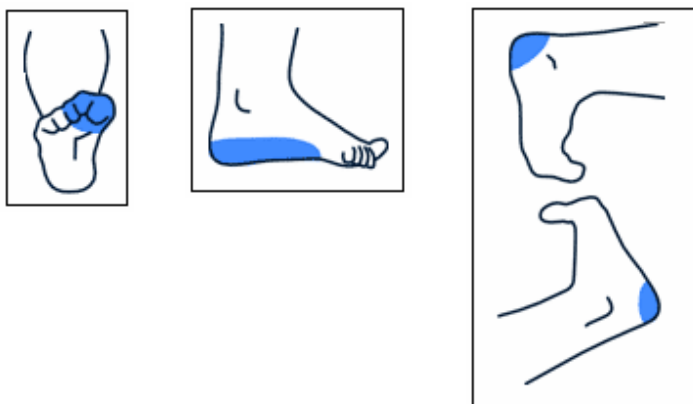
- kopem můžeme způsobit útočnickovi nemalé bolesti
- bolest může být tak nesnesitelná, že útočníka naprosto ochromí a přestane být bojeschopný

#### 4. koleno

Místo útoku:



Použitý úder:



Možné zranění:

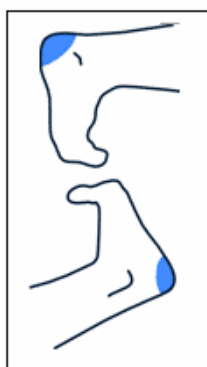
- lehký úder způsobí ostrou bolest, může dojít i k bezvědomí
- můžeme útočníka i trvale poranit
- používá se i tzv. "prošlápnutí kolene" patou nohy

## 5. kotník

Místo útoku:



Použitý úder:

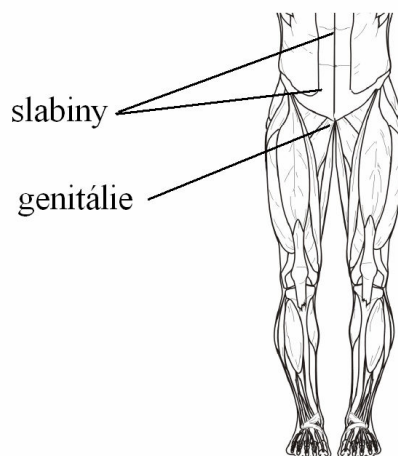


Možné zranění:

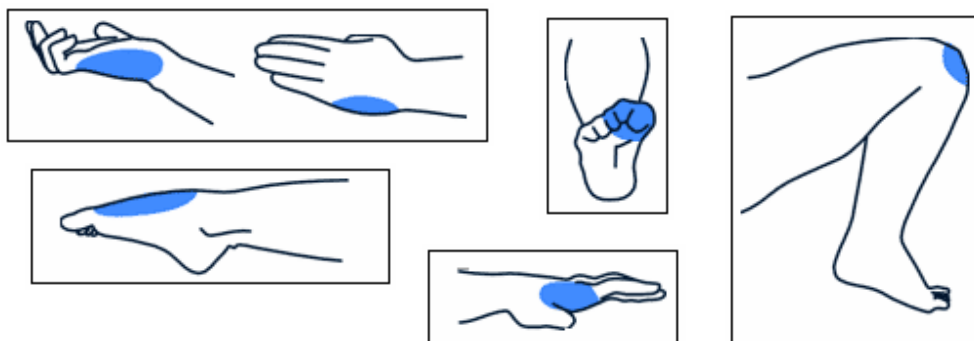
- silný úder na kotník útočníka způsobí omráčení i poškození této kosti

## 6. slabiny a genitálie

Místo útoku:



Použitý úder:



Možné zranění:

- útočníkovi přináší velká muka, protože útoky na genitálie jsou (u mužů) nejbolestivější
- silné údery na slabiny i na genitálie mohou vést až ke smrti

## Dělení podle druhů technik

### 3.4. technika úderů

1



- nejpoužívanější úderová plocha
- k úderu se používá čelo pěstí, a to kloub ukazováčku a prostředníčku
- při chybně vedeném úderu může dojít ke zranění ruky

2



3



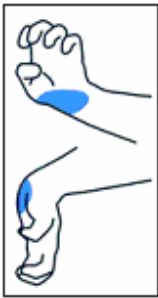
- úder mířený na solar plexus

4



- tento úder je vhodný na měkké části těla

5



- jde o nejméně citlivou plochu pro údery
- doporučuje se pro obranu
- použití této plochy na měkké části těla (např. břišní oblast) je problematické

### 3.5. technika seků

1



2



3



4



5



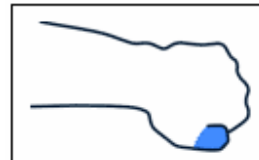
6



7



8



9



10



11



12



### 3.6. technika krytů

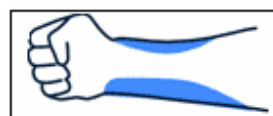
1



2



3



4



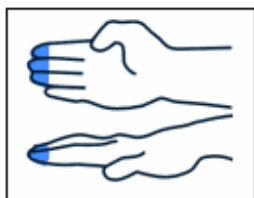
5



➤ jde o speciální držení ruky

### 3.7. technika bodnutí

1



➤ bodnutí na solar plexus

2



➤ bodnutí do očí

3



4



### 3.8. technika kopů

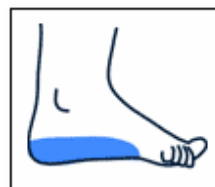
1



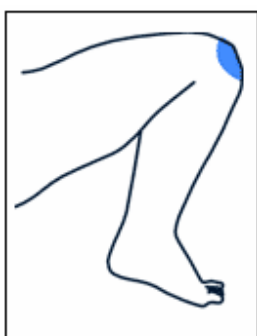
2



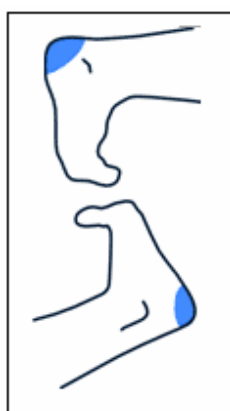
3



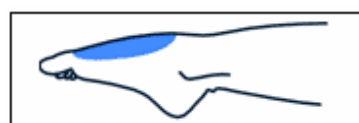
4



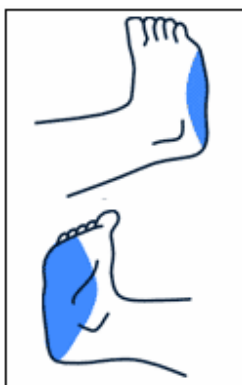
5



6



7





## 4. Sebeobranné techniky

### 1. Škrábání



*obr.č.1 škrábání na obličeji*

- místo útoku je především obličej
- výhodou jsou dlouhé nehty, které způsobí útočníkovi nepříjemnou bolest

### 2. Kousání



*obr.č.2 kousání do oblasti krku*

- nejdostupnější místo útoku při sebeobraně pachatelem je oblast krku
- ale účinné může být i na obličeji nebo na ruce

### 3. Vytažení kůže do řasy, štípnutí



*obr.č.3 vytažení kůže do řasy na očním víčku*

- pachatele chytíme za horní víčko a prudce zatáhneme, tím mu způsobíme velmi nepříjemnou bolest



*obr.č.4 vytažení kůže do řasy na horním rtu*

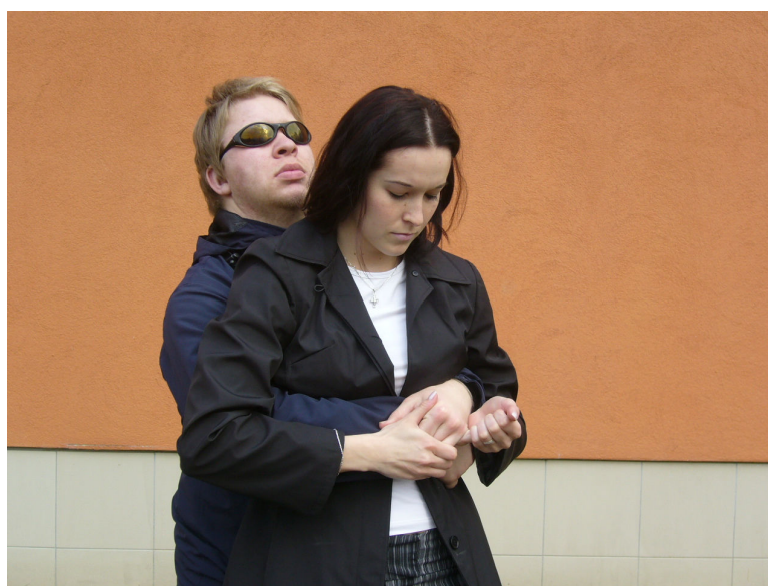
- stejnou techniku můžeme provést i u horního rtu
- zde můžeme zapojit i nehty



*obr.č.5 vytažení kůže do řasy a štípnutí na tvářích*

- stejná technika jako u horního rtu

#### **4. Páka**



*obr.č.6 páka na prsty*

- páka – přivedení pohyblivých, skloubených částí těla do nepřiměřené polohy
- páka na prsty se využívá k vyproštění z odejmutí a při technikách donucovacích



- páka je nasazována prolamováním volně roztažených prstů (nejčastěji na malíček)

## 5. Tlaky



*obr.č 7 tlak na oči*

- pocit bolesti lze vyvolat tlakem prstů, kloubů nebo předloktí
- přiložením dlaní na spánky útočníka a tlakem bříšek palců do očí útočníka jej nutíme k záklonu a povalení na záda
- poté vedeme kopnutí do krajiny břišní (plexus solaris) nebo do oblasti genitálií



*obr.č.8 tlak na oblast krku (pod ohryzkiem)*



*obr.č.9 tlak v oblasti krční (pod líčnými kostmi)*



- silným tlakem palců způsobíme útočníkovi nepříjemnou bolest, poté vedeme kopnutí do oblasti genitálií



*obr.č.10 tlak na oblast genitálií*



- tlak na oblast genitálií bývá pro útočníka velmi nepříjemný, často není schopný několik vteřin pokračovat v útoku
- tak získáme čas na další sebeobranný útok nebo útek

## 6. Škrčení



*obr.č.11 škrčení v oblasti krku*





- vedeme silný úder na oblast krku (ohryzku), snažíme se o povalení útočníka na zem

#### Shrnutí:

Uvedené sebeobránné techniky mají za úkol útočníka odradit nebo na několik vteřin ochromit a tím získáme potřebný čas k útěku nebo na další sebeobránnou techniku.

Často vzhledem k váze a k výšce útočníků, nelze vždy tyto sebeobránné techniky provést s dostatečnou silou a nebo je jejich provedení těžší.

Záleží ovšem na provedení a síle, kterou do techniky vložíme, ale i na situaci, ve které se nacházíme.

V mnoha případech útočník nečeká provedení sebeobránných technik, a proto bývají často úspěšné.

## 5. Sebeobrana a bojové sporty

Prastarým a cenným kulturním dědictvím jsou nejen lov, řemeslo a umění – patří k nim i bojové umění. Je jedním z nejstarších umění lidstva.

V mnoha zemích a kulturách světa se v minulosti i v současnosti vyvíjely a dodnes se vyvíjejí různé bojové systémy. Využívalo se jich ve válce nebo při osobní ochraně, avšak už v dávných dobách se pěstovaly „sportovně“ (za účelem cvičení). Je pozoruhodné, jaké množství bojových umění národy světa vytvořily.

**Pod pojmem „bojový sport“ rozumíme druhy sportu a pohybové systémy, které se vyvinuly ze starých bojových umění a ze cvičení se zbraní a ještě dnes se jich využívá při soubojích nebo slouží k sebeobraně, příp. je jejich obsahem zachování starých obyčejů a tradičních pohybových kultur. K bojovému sportu patří také lukostřelba a šerm, ne však používání střelných zbraní.**

### 5.1. Bojový sport a použití násilí

Podporuje pěstování bojového sportu agresivní chování?

Činí dovednosti rozvíjené pěstováním bojového sportu agresivní jedince ještě nebezpečnějšími?

Nováčci často začínají s tréninkem bojového sportu, aby se připravili na „vážný případ“ a získali pocit síly a jistoty.

Důležitým předpokladem pro ovládnutí bojové situace je realistický odhad vlastních schopností i možností soupeře.

Záporné chování:

- agresivní chování
- prehlivost
- hrubé násilí

Kladné chování:

- chladná hlava
- vnitřní klid
- schopnost umět čekat na správný moment

Úspěšné provozování bojového sportu je bez sebekontroly prakticky nemožné.

Rozvážnost a ovládání jsou vedle cílevědomé výdrže a tvrdosti (také vůči sobě samému) pro každého bojovníka praktickou nutností.

Neovládání se a nebo nejistota bývají často pravými důvody, proč se lidé dopouštějí násilných činů.

Dlouhodobá pozorování sportovců pěstujících bojové sporty ukazují, že aspekt sebeobrany ustupuje do pozadí s tím, jak roste doba tréninku. Agrese téměř nikdy nevycházejí od sportovců zabývajících se bojovými sporty.

Se sebevědomím, které pramení v rostoucí bojové síle, mizí potřeba užít násilí.

## 5.2. Rozšířené současné bojové sporty

### 5.2.1. AIKIDÓ

- význam slova „aikidó“ vyplývá ze slabik: ai = harmonie, přátelství  
ki = životní síla, energie, duch  
dó = cesta
- volně přeloženo aikidó znamená: uvést do harmonického vztahu tělo a ducha se zákony přírody
- učí kontrolovat agresivní síly a obracet je jiným směrem
- trénuje tělo jako celek, ovlivňuje duševní postoj a rozvíjí schopnost koncentrace

## Technika aikidó

- po obřadném pozdravu, přípravné uvolňovací a posilovací gymnastice a cvičení pádů se nacvičují obranné techniky specifické pro aikidó
- známe jsou techniky hodů a techniky, které končí znehybněním soupeře na zemi
- zvláštní význam má „ruka – meč“, tzn. ruka napjatá až do konečků prstů – hrana ruky a předloktí
- také zvláštní význam je kladen na dýchání, vyučují se speciální dechová cvičení
- aikidó zná čtyři základní formy cvičení:
  - technika vstoje
  - technika vkleče
  - technika vkleče/vstoje
  - technika se zbraněmi
- v aikidu se soutěží méně často
- k získání pásku (označují stupeň technické vyspělosti) se skládají zkoušky

### 5.2.2. BOX

- umění bojovat pěstmi je staré tisíce let
- v historii bylo považováno za užitečný bojový sport, ale jako projev násilí však bylo trestné a zakazovalo se
- moderní box se rozvíjel v 17.stol. v Anglii
- okolo roku 1740 ustanovil Angličan Jack Broughton (vynálezce boxerské rukavice) pravidla zápasu
- v roce 1904 se poprvé na moderních olympijských hrách soutěžilo v boxu

## Technika boxu

- boxerský trénink dnes vyžaduje následující vybavení:

- 1) krátké švihadlo
  - 2) polstrovanou teď
  - 3) hrušku
  - 4) pytel s pískem
  - 5) plochou hrušku
  - 6) míč na gumách
  - 7) terčový míček a lapy
- zápasí se v boxerských rukavicích, případně s ochranou hlavy, v ringu ohraničeném provazy
  - bezpečnosti sportovců slouží přísná pravidla zápasu a lékařský dozor
  - podle vzdálenosti mezi soupeři se rozlišují 3 způsoby boje:
    - a) boj na dlouhou vzdálenost – zápasí se na dosah
    - b) boj na střední vzdálenost – háky jsou vedeny uvnitř dosahu
    - c) boj na krátkou vzdálenost – boj muže na muže
  - nejdůležitější boxerské techniky jsou:
    - levý a pravý přímý úder
    - hák
    - zvedák
  - v boji se boxer snaží zasáhnout soupeře v k.o. bodech (**bradu, spánky, krk ze strany, srdeční krajinu, plexus soláris nebo oblast jater**)
  - pro boxera je proto důležité snížit co možná nejvíce účinnost úderů soupeře a toho lze dosáhnout krytím, sražením, úhybem, zachycením, ponořením trupu nebo kýváním
  - v zápasech mohou proti sobě nastoupit pouze borci s přibližně stejnou silou úderu
  - proto byly vytvořeny váhové a věkové kategorie
  - ochranná ustanovení mají zmírnit zdravotní riziko a zabránit poškození atletů

### 5.2.3. KARATE

- základní idea karate pochází z Číny
- japonské slovo karate se skládá z pojmů „kara“ = prázdný a „te“ = paže, ruka
- karate znamená provádění **přesně mířených úderů a kopů na citlivé body těla** soupeře
- ve sportovním boji provádějí soupeři techniky sice realisticky, ale úderů zhruba jeden centimetr od zásahové plochy zastavují, aby nedošlo ke zranění
- je vynikajícím tréninkovým prostředkem pro celé tělo a rozvíjí kloubní pohyblivost, cit pro odhad vzdálenosti, reakci a sebeovládání

#### Technika karate

- trénink se skládá z „kata, kihon a kumite“
- **kata** - představuje demonstraci použitelných obranných a úderových technik, pěstních úderů a technik kopů proti jednomu či několika imaginárním soupeřům, všechny techniky předvádí cvičenec (na způsob baletu) v pevně daném pořadí
- **kumite** – (volný boj) protivníci při kumite mohou libovolně využít svého technického a taktického umění, přičemž karatisté musí mít neustále své úderů a kopy pod kontrolou
- **kihon** – techniky osvojené v základní škole
- techniky úderů se nacvičují s úderovou podložkou, kopy na pytli s pískem
- intenzivnímu tréninku jsou vystaveny ruce, nohy, kolena a lokty, které tím nabývají na síle a stávají se z nich nebezpečné zbraně
- nejtvrdějším směrem karate je „kjokušinkai“ ,jehož zakladatelem je Masutacu Ojama, obzvláště proslulými se staly jeho atraktivní testy lámání předmětů (dokázal vlastní rukou zabít býka a urazit mu rohy)
- součástí zkoušek k získání výkonnostních pásků v kjokušinkai jsou speciální testy lámání předmětů

### 5.2.4. Kick-box

- původně také nazývaný „full contact“
- je mladé sportovní odvětví, které vzniklo v 70 letech v USA
- z karate převzal kick-box techniky nohou, přičemž kopy nejsou těsně před místem zásahu zastavovány (jako při klasickém karate)
- pěstní techniky pocházejí z boxerského sportu

### Technika kick-boxu

- v kick-boxu se provozuje stejně jako box v ringu
- cílem boje je k.o. nebo vítězství na body
- každé kolo trvá 2 minuty a mezi nimi je minutová pauza
- moderní výstroj:
  - safety kick a safety punch
  - suspensor
  - chránič zubů
  - i ochranné přilby

### 5.2.5. TAEKWONDO

- vzniklo okolo roku 1955 sjednocením největších korejských škol bojových umění
- v překladu „taekwondo“ znamená: „noha-pěst-cesta“
- „umění (do) boje nohou (tae) a rukou (kwon)“
- je intenzivní a komplexní tělesný výcvik, jeho součástí je rovněž sebeobrana

### Technika taekwondo

- taekwondo se rozlišuje:
  - jednokročný boj
  - dvoukročný boj
  - trojkročný boj
  - sparing

- hlavními soutěžními disciplínami jsou formy nebo volný boj
- v plnokontaktní variantě bojují dnes vyznavači taekwonda v bojové vestě s ochranou hlavy
- údery, kopy jsou vedeny vší silou
- kopy je možno zasahovat soupeře pouze do vesty a do hlavy
- pěstní údery mohou směřovat pouze na vestu, porazy a chytání soupeře je jsou zakázány
- každý správně provedený a dostatečně silný úder, respektive kop, který zasáhne soupeře, je oceněn bodem
- vítězem se stává zápasník s větším počtem bodů
- zápas trvá 3 kola po třech minutách s jednominutovými přestávkami
- při zkouškách pro získání výkonnostního pásku provádějí testy lámání desek, předvádí se formy a sebeobrana
- tomuto sportu propadly na celém světě miliony lidí
- od OH v roce 2000 v Sydney je taekwondo (podle pravidel) schváleno za řádnou disciplínu olympijských her



### 5.3. Sebeobranné systémy

- MUSADO (Německo)
- KRAV MAGA (Izrael)
- STREAT FIGHTING
- SCARS (USA)
- SYSTEMA (Rusko)

#### 5.3.1. Bojový systém KRAV MAGA

Krav Maga je moderní, praktickou, prověřenou soustavou sebeobranných technik. Vyznačuje se natolik logickým a koherentním přístupem ke konfliktním situacím a sebeobranným technikám, že potenciálnímu praktikantovi umožňuje dosáhnout relativně vysokého stupně dovedností v poměrně krátkém čase.

Celý systém je tak zpracován do tří proudů:

- pro užití v ozbrojených silách
- policejními složkami
- v civilní sféře

Díky tomu umění získalo umění Krav Maga vysoké uznání ze strany jak zkušených borců boje zblízka, tak od vojenských a i policejních autorit, a to jak pro vysokou praktickou aplikovatelnost, tak pro jednoduchost a realistický, od všeho zbytečného balastu oproštěný přístup k otázce osobní bezpečnosti.

Krav Maga je ideální souhrn sebeobranných metod pro:

- muže i ženy
- mladé i staré
- lidi více či méně fyzicky vybavené

Celý systém v sobě slučuje dvě integrální a také na sebe navazující části: **sebeobranu a boj zblízka v konfliktní situaci.**

Krav Maga učí především reálný boj muže proti muži, a to i v případech asymetrického boje, kdy je protivník ozbrojen - nožem, holí, palicí, střelnou zbraní či granátem. Krav Maga předvádí a učí i zákroky podnikané ve prospěch třetí osoby a demonstruje, jak má člověk reagovat, je-li napaden dvěma ozbrojenými útočníky.

Podstatou celého systému je naučit se registrovat vyhocenou situaci a také vycítit nebezpečí napadení. Zejména mladí lidé jsou velmi výbušní a potřebují se učit sebeovládání a potlačovat v sobě tendence ústící do násilné konfrontace. Aplikace tohoto principu v praxi znamená, že nejprve je nutné pokusit se fyzické konfrontaci vyhnout, pokud však dojde k napadení je nutné odpovědět přiměřenou silou k dostatečnému odvrácení hrozby a vymanění se z nebezpečí.

Krav Maga neobsahuje žádná svazující pravidla, předpisy, technická omezení ani zákazy jinak obvyklé ve sportech.

### 5.3.2. Základní metodika aplikace technik Krav Maga

#### **Vyhýbat se zranění**

- pečlivě zvážit rizika spojená s danou činností
- vyhýbat se všem aktivitám, z nichž by pro nás plynulo nebezpečí
- v případě zranění hledat způsob, jak útočníka poté paralyzovat
- vůči svému okolí vystupovat smířlivě, zachovat zdrženlivost a nevychloubat se svou znalostí sebeobránných technik
- vyhýbat se zbytečným konfliktům a ovládat své ego
- být ochoten přijmout kritiku a dokázat se řídit pokyny druhých
- Krav Maga preferuje především techniky obranné

#### **Reagovat správně**

- dělat správné věci na správných místech ve správný čas
- vyřešit efektivně konfliktní situaci
- při střetnutí využít všechny své schopnosti a znalosti
- maximálně zužitkovat vše, co se nachází v místě konfliktu

### **Být výkonný**

- být výkonný tak, aby nebylo nutné protivníka zabít
- svému protivníkovi nemusí nezbytně způsobit zranění
- konflikt by měl dokázat řešit rychle a účinně
- snažit se i v nebezpečných situacích vidět v protivníkovi bližního svého
- techniky Krav Maga vznikly především s ohledem na využití přirozených reakcí a reflexů

### **Braňte se**

- útočte nejkratší možnou cestou
- vyrazte z kterékoliv pozice
- při volbě techniky berte ohled na vlastní bezpečí a na výhody, jež vám volená technika nabízí

### **Odpovězte na útok**

- správně zvolte akci odpovídající podmínkám, za nichž konflikt probíhá
- pečlivě, ale bleskově zvažte charakter vaší obranné reakce a odhadněte sílu, jenž je třeba do obranné akce vložit
- zasahujte přesně do **citlivých a zranitelných míst**, aby jste získali nad protivníkem rychle převahu
- používejte ke své obraně a k protiútoky jakýkoliv nástroj nebo předmět, jenž je právě po ruce

## 6. Možné pořadí účinnosti

### 1. Z hlediska dosahu

- a) palná zbraň
- b) tasery (dosah až 5,5 metrů)
- c) obranné spreje (dosah 2-5 metrů)
- d) plynovky (dosah 3 metry)
- e) nože (při hodů i několik metrů)
- f) obušky (mohou dosáhnout délky až 50 cm)
- g) improvizované zbraně (např. deštník – délka 60-70 cm)
- h) paralyzéry
- i) boxery
- j) úderové techniky (kopy, hmaty, chvaty, tlaky, škrčení, páky, škrábnutí, kousnutí atd.)

### 2. Z hlediska účinnosti

- a) palná zbraň (zasáhnutím palnou zbraní způsobíme útočnickovi vážné poranění i když nemíříme na životně důležitá místa)
- b) nože (bodné ale i řezné rány způsobují vážné poranění útočnicka)
- c) paralyzéry, tasery (vyřadí útočnicka - omámením až na několik minut z boje)
- d) plynovky (při zasáhnutí působí na sliznice – kýčání, kašel, ztížené dýchání, slzení a pálení očí)
- e) obranné spreje (ochromení až na několik minut)
- f) boxery (při zasáhnutí do spánků se mohou zařadit za paralyzéry a tasery)
- g) obušky
- h) úderové techniky (kopy, hmaty, chvaty, tlaky, škrčení, páky, škrábnutí, kousnutí atd.)
- i) improvizované zbraně

### **3. Z hlediska četnosti použití – u mužů**

- a) úderové techniky (kopy, hmaty, chvaty, škrábnutí, škrcení, kousnutí atd.)
- b) nože
- c) palné zbraně
- d) improvizované zbraně
- e) boxery
- f) plynovky
- g) obušky
- h) paralyzéry, tasery
- i) obranné spreje

### **4. Z hlediska četnosti použití – u žen**

- a) úderové techniky (kopy, hmaty, chvaty, škrábnutí, škrcení, kousnutí atd.)
- b) improvizované zbraně (jestliže je nosí žena neustále při sobě, mohou být z hlediska četnosti použití na úrovni úderových technik)
- c) obranné spreje
- d) paralyzéry, tasery
- e) boxery
- f) plynovky
- g) obušky
- h) nože
- i) palné zbraně

## 5. Z hlediska dostupnosti prostředků

- a) úderové techniky (kopy, hmaty, chvaty, škrábnutí, škrčení, kousnutí atd.) – máme je pořád k dispozici a můžeme je použít kdykoliv
- b) improvizované zbraně (např. při napadení v hospodě můžeme k sebeobraně využít cokoli – židle, sklenice apod.)
- c) nože
- d) obranné spreje
- e) palné zbraně
- f) obušky
- g) plynovky
- h) boxery
- i) paralyzéry. tasery

Shrnutí:

U zbraní z hlediska dosahu jsem uvedla jako první palné zbraně, protože mají největší dosah, na posledním jsou uvedeny úderové techniky, protože je zde nutný fyzický kontakt s útočníkem.

U zbraní z hlediska účinnosti jsem jednoznačně uvedla palné zbraně, protože zasáhnutí palnou zbraní způsobíme útočníkovi vážné poranění i když nemíříme na životně důležitá místa.

U zbraní z hlediska četnosti použití jsem provedla seřazení na základě dotazníku, který jsem vypracovala a rozdala deseti ženám a mužům, po jejich vyplnění jsem seřadila četnost použití zbraní u žen i u mužů.

U zbraní z hlediska dostupnosti prostředků jsem na první místo zařadila úderové techniky, protože je člověk má k dispozici neustále a využít je může kdykoliv.

Důležité je především to v jaké sebeobraně situaci se nacházíme, jaké prostředky sebeobrany jsou nám k dispozici a hlavně, jestli je v takové situaci dokážeme vůbec použít.

## 7. Schémata zranitelných míst

### Improvizované prostředky

#### 1.využití deštníku



*obr.č.1 úder do genitálií*



*obr.č.2 úder do krční oblasti*

- při napadení pachatele bodneme hrotem deštníku do rozkroku
- poté vedeme silný úder na oblast krku



*obr.č.3 otevřením deštníku bráníme pachateli uchopení oběti*

- snažíme se pachateli utéct

- deštník obrátíme vnější stranou k útočníkovi (hrotem k němu), aby pro něj nebylo tak snadné se dostat k oběti

## 2.využití kabelky



*obr.č.4 napřáhnutí ruky na silný úder*



*obr.č.5 úder vedený na obličej*

- při napadení pachatelem můžeme využít kabelku, kterou vedeme velmi silný úder do hlavy
- po zasažení se dáme okamžitě na útěk



*obr.č.6 silné zasáhnutí obličeje kabelkou*



- dalším citlivým místem při napadení pachatelem je oblast genitálií (rozkrok)
- vedeme silný úder a poté se dáme opět na útěk



*obr.č.7 napřáhnutí ruky na úder*



*obr.č.8 úder vedený do oblasti genitálií*



*obr.č.9 silný úder do oblasti genitálií*

### 3.využití novin



*obr.č.10 úder novinami vedený nad horní ret*



- noviny musí být ve tvaru, který způsobí ostrou bolest (smotané)

- útočíme na místo, které se nachází nad horním rtem



*obr.č.11 úder vedený novinami do oblasti očí*

- dalším citlivým místem pachatele je bodnutí do očí stočenými novinami

#### 4.využití hřebenu



*obr.č.12 silným tlakem provedeme přejetí hřebínkem nad horním rtem*

- útočíme na oblast horního rtu a spodní části nosu
- přejetí hřebínkem těsně pod nosem útočníka je velmi bolestivé



*obr.č.13 červené místo na hřebínku je část, kterou útočíme na pachatele*



## 5.využití kreditní karty



obr.č.14 použití kreditní karty

- při využití kreditní karty útočíme na lící oblast, oči, přes nos a rty
- pevným držením a silným tlakem na hranu přejedeme přes obličej pachatele a tím mu způsobíme ostrou bolest



- červenou částí na kreditní kartě utočíme na pachatele

## 6.využití špendlíku

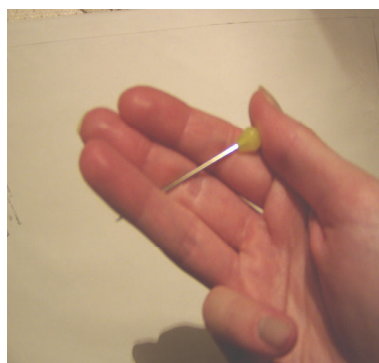


*obr.č.15 příprava špendlíku*



*obr.č.16 silné bodnutí do ramene*

- špendlík by měl být umístěný na místě, z kterého jej lehce a rychle nachystáme do ruky nebo připravený k použití
- nejlépe na boku kabelky, batohu nebo i kabátu

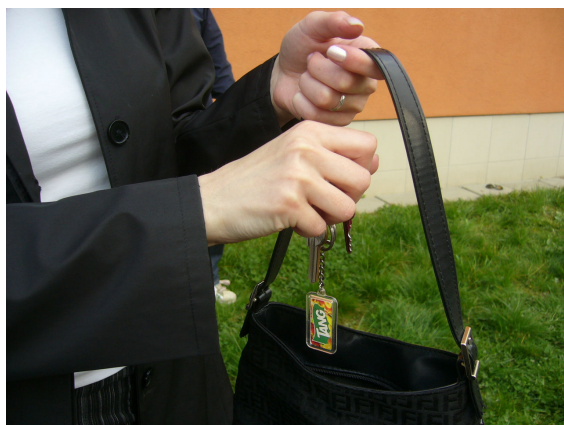


*obr.č.17 správné držení špendlíku*

- útočíme bodnutím do ramene, hýždí, stehen, krku a druhou ruku využijeme k úderu, škrábnutí a jiné



## 7.využití klíčů



*obr.č.18 příprava klíčů*



*obr.č.19 bodnutí klíčkem do oblasti krku*

- při využití klíčů v sebeobraně můžeme použít celý svazek nebo jenom jeden klíč pevně uchopený v ruce tak, aby vytvořil bodnou zbraň



obr.č.20 správné uchopení svazku klíčů + místo, kterým provedeme přejetí přes obličej

- při uchopení svazku klíčů je silný úder vedený na obličej
- při uchopení jednoho klíče do ruky bodneme do krku nebo podobně jako u hřebínku provedeme přejetí klíčem přes obličej – hranou vyznačenou červeně (líce, oči, nos a ústa)





## 8.využití propisovacího pera



*obr.č.21 příprava pera*



*obr.č.22 silný úder do nosní dírky*



- přední částí pera bodneme útočníka do nosní dírky (nebo do očí) a druhou ruku využijeme ke škrábnutí nebo ke krytí při úderu pachatelem



*obr.č.23 druhou ruku použijeme na sebeobrannou techniku (škrábání)*

## **9.využití mince**



*obr.č.24 přejetí hranou mince přes horní ret a rty*

- hranou mince a silným tlakem přejedeme přes nos, rty útočníka

- tím mu způsobíme nepříjemnou bolest



## 10.využití opasku



*obr.č.25 použití opasku na krční oblast (blokování dechu)*

- pásek můžeme využít na oblast krku útočníka
- silným škrcením můžeme způsobit i mdloby a získáme čas na útěk



Shrnutí:

Hlavním cílem improvizovaných prostředků na lidské tělo není útočníka usmrtit nebo ho vážně zranit, ale spíše jej odradit nebo způsobit lehké zranění, a to z toho důvodu, abychom získali potřebný čas k útěku, přivolání pomoci nebo k přípravě našeho dalšího útoku a dokázali se v sebeobraně situaci ubránit.

## Závěr

V první kapitole jsem se věnovala lidskému tělu a jeho významu v sebeobraně, protože má mnoho výhod i nevýhod a je rozhodnutí na každém z nás, zda je využijeme nebo naopak nevýhody se snažíme odstranit. Další část je zaměřena na rozdíly mezi mužem a ženou z aspektů sebeobrany a v některých ukazatelích mají muži převahu před ženami, ale většinou se nejedná o ukazatele, které by byly z pohledu úspěšné sebeobrany rozhodující. Rozdílnosti jsou především v anatomii, fyziologii a psychologii, ale největší jsou z oblasti anatomie v tělesné výšce, tělesné hmotnosti, fyzické síle a jiných rozdílech, ale výhodou bývá, když ženy cvičí techniky sebeobrany s muži a zvykají si tak již na jejich rozdílnosti. V závěru kapitoly jsem nastínila sebeobranu a trestní zákon, který říká že pokud se dostaneme do sebeobrané situace a útok potenciálního pachatele hrozí a trvá, můžeme se bránit v rámci nutné obrany, ale nesmí být zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.

Ve druhé kapitole jsem pomocí schémat zobrazila zranitelná místa lidského těla z hlediska použitých zbraní a to: palné zbraně, obranného spreje a plynovky, paralyzátoru, taseru, nože, boxeru, obušku a improvizovaných zbraní. U každé zbraně jsem uvedla její výhody, nevýhody, místo útoku a možné zranění při výběru určitého druhu zbraně. Rozhodujícím faktorem v sebeobrané situaci může být skutečnost, zda jsme schopni zbraň, kterou máme k dispozici použít na útočníka, jaký typ pachatele stojí před námi a zda nedojde ke zkomplikování celé situace, jestliže pachatel uvidí naši zbraň. Rozhodnutí, zda si opatříme zbraň k sebeobraně, záleží na každém jedinci. Podle mého názoru, je jakákoliv zbraň ukrytá v kabelce nebo v kabátu či na jiném místě, dobrým podnětem k tomu, aby se člověk cítil o něco bezpečněji i kdyby ji neměl nikdy použít.

Ve třetí kapitole jsem znázornila také pomocí schémat zranitelná místa lidského těla z hlediska útoku beze zbraně, při použití úderových technik. Pro lepší přehlednost jsem rozdělila úderové techniky na techniku úderů, seků, krytů, bodnutí, kopů. U některých stačí použití velké síly a způsobíme útočnickovi velmi nepříjemnou bolest (např. kopnutí do oblasti genitálií), naopak u jiných je potřeba nácviku. Samozřejmě musíme brát i v úvahu, jaký typ útočníka stojí před námi a jestli jsme schopni vůbec provést určitou úderovou techniku (např. na útočníka, který má tělesnou výšku dva metry, jen těžko použijeme úder mířený na lopatky.)

Provedení úderové techniky nebo použití zbraně, nebo jejich vzájemných kombinací lze útočníka odradit, zneškodnit nebo získat potřebný čas k útěku nebo nachystání k další technice či dalšímu použití zbraně.

Významnou kapitolou jsou sebeobránné techniky, které podobně jako úderové mají za úkol útočníka odradit, způsobit mu nepříjemnou bolest nebo získat čas na útěk. Často vzhledem k výšce a váze útočníků nelze uvedené sebeobránné techniky provést s dostatečnou silou nebo je jejich provedení těžší. Ale v mnoha případech bývají úspěšné, protože útočník provedení těchto technik neočekává.

V páté kapitole sebeobrana a bojové sporty jsem se zabývala otázkou, zda bojový sport podporuje agresivní chování a zda jsou jedinci, kteří umí bojový sport nebezpeční. Dlouhodobá pozorování sportovců pěstujících bojové sporty ukazují, že aspekt sebeobrany ustupuje do pozadí s tím, jak roste doba tréninku. Agrese téměř nikdy nevychází od sportovců zabývajících se bojovými sporty. Na závěr sem uvedla několik současných rozšířených bojových sportů, jejich historii a techniku, které lze využít v sebeobránné situaci.

V předposlední kapitole jsem stanovila možné pořadí účinnosti a to z hlediska dosahu, účinnosti, četnosti použití u mužů i u žen, a z hlediska dostupnosti prostředků. U bodu možné pořadí účinnosti z hlediska četnosti použití u mužů i u žen jsem vycházela z dotazníků, vyplněné deseti ženami a deseti muži, na základě nichž jsem stanovila pořadí.

V poslední kapitole jsem pomocí obrázkové dokumentace ukázala zranitelná místa s využitím improvizovaných zbraní a to deštníku, kabelky, novin, hřebenu, kreditní karty, špendlíku, klíčů, propisovacího pera, mince a opasku. Hlavním cílem improvizovaných prostředků není útočníka usmrtit, ale způsobit mu takové zranění, abychom jej odradili nebo získali potřebný čas k útěku.

Závěrem bych chtěla uvést, že vítězem v sebeobránné situaci není ten kdo někoho porazí, ale člověk, který se do takové situace nedostane, protože ji dokáže vyřešit slovně nebo dodržuje zásady prevence.

## Summary

My first chapter I've devoted to human body and its meaning of self defence, because it has a lot of advantages as well as disadvantages and there is a decision on each of us whether we'll put them to use or otherwise we'll try to remove those disadvantages. The next segment is specialized on differences between a man and a woman from the aspect of self defence. In some indices the male have superiority ahead of the female, but usually those are not indices that would be dominant from the aspect of successful self defence. Differences are mostly in anatomy, a physiology and a psychology but the biggest ones are from areas such as anatomy of bodily height, bodily weight, physical strength and et cetera. The best advantage for the female is to practice techniques of self defense with the male so they could get used to those differences. At the end of my chapter I've outlined self defence and penal law that say if we get to self defence situation and attack of potential offender threatens and lasts, we can defend in terms of necessary defence but it may not be quite evidently inadequate way of attack.

In second chapter I've portrayed vulnerable spots of the human body with the help of schematics in term of used arms such as blaster arms, defensive spray and gasometer, paralyzer, teaser, knives, pug, cudgel, and offhand arms. With each of these arms I have introduced advantages, disadvantages, place of attack and a possible injury that can happen depending on choice of arm. The most decisive factor in self defence can be reality whether we are able to use this arm that we have available against the attacker, what type of offender stands in front of us and whether this situation will be complicated, if offender sees our weapon. The decision to provide arms for our self defence depends on each of us. In my opinion any type of the weapon placed in our handbag, coat or another place can be good reason to feel little safer even though one might never use it.

In third chapter with the help of schematics I've displayed vulnerable places of the human body in term of unarmed attack with the use of pummeling techniques. For better outline I've divided pummeling techniques into strokes, cuts, canopies, stabs, kicks. By using a larger force we can cause to attacker very unpleasant pain with those techniques (e.g. kick into genitals area). On the contrary with the other ones there is a need of more training. Of course we have to considerate what type of attacker stands in front of us as well as if we are able to

use one or another pummeling techniques (e.g. on attacker with height two metres or more we can hardly use stroke heading to his shoulder blade). By accomplishment of pummeling techniques, using arms or mutual combination of both it's possible to discourage, disable attacker or even get more time for escape as well as prepare for next techniques or another use of the weapon.

Another significant chapter is the chapter about self defence techniques that as well as pummeling techniques have in common to discourage the attacker, cause him unpleasant pain or get more time for escape. Very often regarding to height or weight of attacker it's not possible to use self defence techniques with big enough force or it's even harder to accomplish it at all. But in many cases there is success because the attacker doesn't expect any of these techniques.

In fifth chapter of self defence and fighting sports I have occupied my mind with the question whether fighting sports can encourage aggressive behavior and whether individuals that know this sport might become dangerous to others. Long term sighting of athletes that are using fighting sports showed that the aspect of self defence steps back to the background with the time spent on training. Aggressive behavior almost never comes out from athletes that are engaged in fighting sports. At the end I've introduced several current extensive fighting sports, their history and techniques that can be used in self defence situation.

In next to the last chapter I've determined possible sequence of effectivity on the part of reach, efficiency, frequency used by the men or by the women as well as availability of resources. At the point of possible sequence of effectivity based on frequency used by the men or by the women, I came out from question – forms filled by ten women and ten men and then based on that I have established rank.

At last chapter with the help of the pictorial documentation I have showed vulnerable places with the use of offhand arms such as umbrella, handbag, newspapers, comb, credit card, pin, key, ballpoint, coin and belt. The main reason of offhand instruments is not to kill attacker but cause him bad enough injury so he would either leave us alone or we could get more time for escape.

At the end I would like to point out that the winner in self defence situation isn't person that knocks down someone but the person that could never get in this situation because he or she can solve this verbally or they follow the guides of prevention.



## Seznam použité literatury a dalších pramenů

- [1] Anatomie [online]. 2001-2006 [cit. 2006-12-16]. Dostupný z WWW:  
<<http://www.ronnie.cz/c-481-svaly-ramenni-a-lopatkove.html>>.
- [2] CIBULKA, Petr. NESMRTÍCÍ ZBRANĚ, OCHROMUJÍCÍ LIDSKOU MYSL, V ČESKÉ REPUBLICE NA KOMERČNÍ BÁZI : POLICISTA 8/2000 [online]. 2000 [cit.2005-05-30].  
Dostupný z WWW:  
<<http://www.cibulka.net/petr/rservice.php?akce=tisk&cisloclanku=2005053001>>
- [3] Dylevský I.: Somatologie; Epava Olomouc 2000; ISBN 80-86297-05-5
- [4] Dr. Wolfgang Weinmann a spol.: Lexikon bojových sportů; Naše vojsko; Praha 2002; ISBN 80-206-0613-0
- [5] Faktor Z.: Zbraně pro sebeobranu; Magnet-press 1993; ISBN 80-85434-76-8
- [6] Konečný, Alois.: Rozdíly muži / ženy [online]. 1998 [cit. 2006-08-26].  
Dostupný z WWW: <<http://www.volny.cz/alois.konecny/private/rozdmuzizeny.pdf>>.
- [7] Krav Maga [online]. Naše vojsko, 2003 [cit. 2007-04-18]. Dostupný z WWW:  
<[http://cs.wikipedia.org/wiki/Krav\\_Maga](http://cs.wikipedia.org/wiki/Krav_Maga)>.
- [8] Novák J., Špička I.: Moderní sebeobrana; Naše vojsko; Praha 1969.
- [9] Novák J.: Úvod do studia sebeobrany MS-1; TJ Sokol Kyje; Praha 1989.
- [10] Nusseberger J.: Budeme se bránit; Sdružení MAC; Praha 1995.
- [11] The Karate Kid [online]. 2006 [cit. 2006-10-30]. Dostupný z WWW:  
<<http://karatekid.blog.cz/>>.

## Seznam obrázků

### Anatomie lidského těla

obr.č.1 zobrazení citlivých bodů na obličeji.....	15
obr.č.2 zobrazení citlivých bodů na lidském těle (čelní část).....	16
obr.č.3 zobrazení citlivých bodů na lidském těle (zadní část).....	17
obr.č.4 kostra lidského těla.....	18
obr.č.5 kosti hlavy zepředu.....	19
obr.č.6 kosti hlavy z boku.....	19
obr.č.7 svaly hlavy.....	20
obr.č.8 zobrazení artérie lidského těla.....	21
obr.č.9 zobrazení míst, na kterých lze měřit puls.....	22

### Sebeobranné techniky

obr.č.1 škrábání na obličeji.....	65
obr.č.2 kousání do oblasti krku.....	65
obr.č.3 vytažení kůže do řasy na očním víčku.....	66
obr.č.4 vytažení kůže do řasy na horním rtu.....	66
obr.č.5 vytažení kůže do řasy a štípnutí na tvářích.....	67
obr.č.6 páka na prsty.....	67
obr.č.7 tlak na oči.....	68
obr.č.8 tlak na oblast krku (pod ohryzkem).....	69
obr.č.9 tlak v oblasti krční (pod lícními kostmi).....	70
obr.č.10 tlak na oblast genitálií.....	71
obr.č.11 škrcení v oblasti krku.....	72

### Schémat zranitelných míst

obr.č.1 úder do genitálií.....	87
obr.č.2 úder do krční oblasti.....	87
obr.č.3 otevřením deštníku bráníme pachateli uchopení oběti.....	87

obr.č.4 napřáhnutí ruky na silný úder.....	88
obr.č.5 úder vedený na obličej.....	88
obr.č.6 silné zasáhnutí obličejové kabelkou.....	88
obr.č.7 napřáhnutí ruky na úder.....	89
obr.č.8 úder vedený do oblasti genitálií.....	89
obr.č.9 silný úder do oblasti genitálií.....	89
obr.č.10 úder novinami vedený nad horní ret.....	90
obr.č.11 úder vedený novinami do oblasti očí.....	91
obr.č.12 silným tlakem provedeme přejetí hřebínkem nad horním rtem.....	92
obr.č.13 červené místo na hřebínku je část, kterou útočíme na pachatele.....	92
obr.č.14 použití kreditní karty.....	93
obr.č.15 příprava špendlíku.....	94
obr.č.16 silné bodnutí do ramene.....	94
obr.č.17 správné držení špendlíku.....	94
obr.č.18 příprava klíčů.....	95
obr.č.19 bodnutí klíčkem do oblasti krku.....	95
obr.č.20 správné uchopení svazku klíčů + místo, kterým provedeme přejetí přes obličej.....	96
obr.č.21 příprava pera.....	97
obr.č.22 silný úder do nosní dírky.....	97
obr.č.23 druhou ruku použijeme na sebeobrannou techniku (škrábání).....	98
obr.č.24 přejetí hranou mince přes horní ret a rty.....	98
obr.č.25 použití opasku na krční oblast (blokování dechu).....	99