

Návrh kurzu sebeobranu s kubotanem

The Design of a Kubotan-based Self-defence Course

Karolína Kočicová

Bakalářská práce
2018



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta aplikované informatiky

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta aplikované informatiky
akademický rok: 2017/2018

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Karolína Kočicová**
Osobní číslo: **A14858**
Studijní program: **B3902 Inženýrská informatika**
Studijní obor: **Bezpečnostní technologie, systémy a management**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Návrh kurzu sebeobraný s kubotanem**
Téma anglicky: **The Design of a Kubotan-based Self-defence Course**

Zásady pro vypracování:

1. Seznamte se s problematikou sebeobraný.
2. Uveďte nezbytnou terminologii a právní rámec.
3. Popište obranný prostředek kubotan z pohledu jeho historie, používaného materiálu a dostupnosti různých variant v rámci českého trhu.
4. Navrhněte strukturu a obsah kurzu sebeobraný s kubotanem pro veřejnost.
5. Vytvořte modelové situace spolu s fotodokumentací.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

1. LUKÁŠ, Luděk a kolektiv. Bezpečnostní technologie, systémy a management 1. Zlín: VeRBuM, 2011. ISBN 978-80-87500-05-7.
2. RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. Sebeobrana na ulici. 1. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2442-9.
3. LUKÁŠ, Luděk a kolektiv. Bezpečnostní technologie, systémy a management 2. Zlín: VeRBuM, 2012. ISBN 978-80-87500-05-7.
4. RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. Sebeobrana pro ženy. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3145-2.
5. PERNECKÁ, Soňa. Inteligentní sebeobrana pro ženy: jakož i osoby znevýhodněné obecně. Bratislava: CAD PRESS, 2010. ISBN 978-80-88969-44-0.

Vedoucí bakalářské práce:

Ing. Dora Lapková

Ústav bezpečnostního inženýrství

Datum zadání bakalářské práce:

12. prosince 2017

Termín odevzdání bakalářské práce:

24. května 2018

Ve Zlíně dne 12. prosince 2017

doc. Mgr. Milan Adámek, Ph.D.
děkan



Ing. Jan Valouch, Ph.D.
ředitel ústavu

Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním diplomové/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 diplomová/bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk diplomové/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 diplomovou/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 – diplomovou/bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen připouští-li tak licenční smlouva uzavřená mezi mnou a Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně s tím, že vyrovnání případného přiměřeného příspěvku na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování diplomové/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 diplomové/bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem diplomové/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 diplomové/bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Ve Zlíně, dne

.....
podpis diplomanta

ABSTRAKT

Cílem bakalářské práce je navrhnout reálný kurz sebeobrany s kubotanem. V teoretické části bude uvedena základní terminologie, právní rámec této problematiky a popis kubotanu z pohledu jeho historie, používaného materiálu a dostupnosti různých variant v rámci českého trhu. V praktické části budou ukázky technik obrany a návrh kurzu pro veřejnost. Vše bude vhodně doplněno fotodokumentací.

Klíčová slova: Sebeobrana, obrana, kubotan, taktické pero, obranné prostředky, kurz sebeobrany

ABSTRACT

The aim of this thesis is to devise an actual self-defense course using a kubotan. Theoretical part consists of the basic terminology, legal regulations concerning the subject matter and a description of a kubotan regarding its history, materials used and availability of different variants within Czech market. In the practical part there are examples of self-defense techniques, proposal of a course for public and a photo documentation.

Keywords: self-defense, defense, kubotan, tactical pen, defensive equipments, course of self-defense

Chtěla bych poděkovat paní Ing. Doře Lapkové, Ph.D za odborné vedení práce, cenné rady, věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích. Děkuji také Bc. Davidu Majzlíkovi, který mi pomohl nafotit modelové situace pro vypracování praktické části.

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

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 DEFINICE, CHARAKTERISTIKA A DĚLENÍ OBRANY	12
1.1 OBRANA.....	12
1.1.1 Dělení obrany.....	12
1.1.1.1 Sebeobrana (Osobní obrana).....	12
1.1.1.2 Profesní obrana.....	12
1.2 OCHRANA.....	13
1.3 SEBEOBRANA.....	13
2 PRÁVNÍ PROSTŘEDÍ	15
2.1 TRESTNÍ ZÁKONÍK 40/2009 SB.	15
2.1.1 § 28 Krajiní nouze.....	15
2.1.2 § 29 Nutná obrana.....	15
2.1.3 Srovnání krajiní nouze a nutné obrany.....	16
2.2 TRESTNÍ ŘÁD 141/1961 SB.	17
2.2.1 § 76 Zadržení osoby podezřelé.....	17
2.3 OBČANSKÝ ZÁKONÍK 89/2012 SB.....	17
2.3.1 § 14 Svépomoc.....	17
3 OBRANNÉ PROSTŘEDKY	19
3.1 DĚLENÍ OBRANNÝCH PROSTŘEDKŮ.....	19
3.1.1 Úderné prostředky.....	20
3.1.2 Chemické prostředky.....	21
3.1.3 Akustické prostředky.....	21
3.1.4 Elektrické prostředky.....	22
3.1.5 Světelné prostředky.....	23
3.1.6 Poutací prostředky.....	24
3.1.7 Palné prostředky.....	25
3.1.8 Speciální prostředky.....	26
3.1.9 Pracovní psi.....	27
4 KUBOTAN	29
4.1 HISTORIE.....	29
4.2 DĚLENÍ DLE NÁPADNOSTI.....	30
4.2.1 „Klasický“ kubotan.....	30
4.2.2 Taktické pero.....	30
4.2.2.1 Druhy taktických per.....	31
4.3 DĚLENÍ DLE MATERIÁLU.....	33
4.3.1 Kovový kubotan.....	33
4.3.2 Dřevěný kubotan.....	34
4.3.3 Plastový kubotan.....	34
4.4 DĚLENÍ DLE ZAKONČENÍ.....	34
4.4.1 Plocha.....	35
4.4.2 Ostrá špička.....	35
4.4.3 Tupá špička.....	36

4.5	VÝHODY A NEVÝHODY KUBOTANU	36
II	PRAKTICKÁ ČÁST	37
5	NÁVRH KURZU	38
5.1	POPIS	38
5.2	MÍSTO, KDE SE BUDE KURZ KONAT	38
5.3	TERMÍN, KDY SE BUDE KURZ KONAT	38
5.4	OBSAH KURZU	38
5.5	KDO POVEDE KURZ	39
5.6	CO SI VZÍT NA KURZ (POTŘEBNÉ VYBAVENÍ)	39
5.7	CENA	39
5.8	REGISTRACE ÚČASTNÍKŮ KURZU	39
5.9	NÁPLŇ	39
6	TECHNIKY POUŽITÍ KUBOTANU	41
6.1	ÚDERY	43
6.1.1	Varianta 1	43
6.1.2	Varianta 2	44
6.1.3	Varianta 3	45
6.2	STRŽENÍ	45
6.2.1	Varianta 1	46
6.2.2	Varianta 2	47
6.3	TLAKY	47
6.3.1	Varianta 1	48
6.3.2	Varianta 2	49
6.3.3	Varianta 3	50
6.3.4	Varianta 4	51
6.3.5	Varianta 5	52
6.3.6	Varianta 6	53
6.3.7	Varianta 7	54
6.3.8	Varianta 8	55
6.3.9	Varianta 9	56
6.3.10	Varianta 10	57
6.4	ŠKRÁBNUTÍ	58
6.4.1	Varianta 1	58
6.4.2	Varianta 2	59
7	MODELOVÉ SITUACE	60
7.1	VARIANTA 1	60
7.2	VARIANTA 2	61
7.3	VARIANTA 3	62
7.4	VARIANTA 4	63
7.5	VARIANTA 5	64
7.6	VARIANTA 6	66
	ZÁVĚR	68
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	70
	SEZNAM OBRÁZKŮ	73

ÚVOD

V současné době s přibývajícím kriminalitou a napadeními je důležité nepodceňovat obranu. Nejvíce je podceňována u žen, které si nepřipouští riziko napadení.

Kurzy sebeobrany a problematika bránění sebe sama se stávají mezi občany populárními tématy. Sebeobrana je umění bránit sám sebe a má mnoho variant, které poskytují akreditovaní odborníci na sebeobranu ve svých kurzech. Nejzákladnějším kurzem, který může člověk podstoupit, je sebeobrana beze zbraně, kdy se člověk naučí základy. Dále je vhodné pro celistvou a lepší obranu absolvovat kurzy s obrannými prostředky.

Důvodem, proč jsem se zaměřila na obranný prostředek kubotan je, že není tolik známý u občanů České republiky. Velmi malé procento z nich se již s kubotánem setkala, jedná se však převážně o lidi, kteří se zajímají o tuto oblast a pohybují se ve sférách komerční bezpečnosti. Podstoupila jsem v rámci studia kurz sebeobrany s tímto obranným prostředkem a usoudila jsem, dle vlastních zkušeností s napadením, že je kubotan velmi účinný. Dalším velkým kladem je neznámost kubotanu pro většinu útočníků a jak již bylo zmíněno, jeho účinnost při správném zacházení.

Cílem této práce je zpracování materiálu, podle kterého se bude reálný kurz sebeobrany s kubotánem vést a řídit.

Práce je v první části zpracována ve formě teoretické části, která neodmyslitelně k sebeobraně patří. Z teoretické části by měl jedinec získat znalosti o základních pojmech a uvědomit si právní aspekty této problematiky. Pro dokonalé pochopení celé teoretické části je následně doplněna o rozdělení nejčastějších obranných prostředků a poté jejich jednotlivý popis. Každý obranný prostředek je doplněn tabulkou jeho výhod a nevýhod. Závěrečnou kapitolu teoretické části tvoří kubotan jako takový, jeho historie, popis a dělení, podle kterého je možné si vybrat z několika variant kubotanů, které jsou dostupné na českém trhu. Následně jsou také zmíněna taktická pera, která jsou novými a modernějšími nástupci kubotanu. Jsou více multifunkční a vypadají jako klasické propisky a plnicí pera.

První kapitolou v praktické části je samotný návrh kurzu sebeobrany s kubotánem. Jsou zde sepsány základní informace pro zájemce, jako například kdy a kde se bude kurz konat a jeho cena. Následující kapitola je o ukázkách technik obrany s kubotánem. Je zde fotodokumentace základních obranných technik s kubotánem, které jsou dále slovně popsány krok za krokem. Poslední kapitolou jsou modelové situace, které jsou opět foto-

graficky zdokumentovány a detailně popsány. U modelových situací se zejména jedná o kombinaci všech uvedených obranných technik. Použití různých technik s kubotanem je u každého člověka individuální a každý si najde techniku, která je ideální pro něho samotného.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 DEFINICE, CHARAKTERISTIKA A DĚLENÍ OBRANY

Obrana je aktivní jednání při hrozícím útoku, kdy vede k ubránění života a zdraví sebe sama nebo jiných osob. Umění bránit se je tak jedno z důležitějších aspektů pro přežití v dnešním světě. Cílem této kapitoly je vysvětlit základní definice a terminologii a poté uvést základní rozdělení obrany jako takové.

1.1 Obrana

Definice: „*Obrana je aktivní vystupování a jednání proti protiprávnímu útoku jiného člověka nebo lidí na zájem chráněný zákonem.*“ [1]

Všeobecně je obrana aktivní činnost prováděná člověkem, který je napaden. Jedná se o typ boje, s jehož pomocí se snažíme odvrátit útok, případně co nejvíce snížit až eliminovat případné škody.

1.1.1 Dělení obrany

Celkově obranu lze dělit na dvě části – sebeobranu a profesní obranu

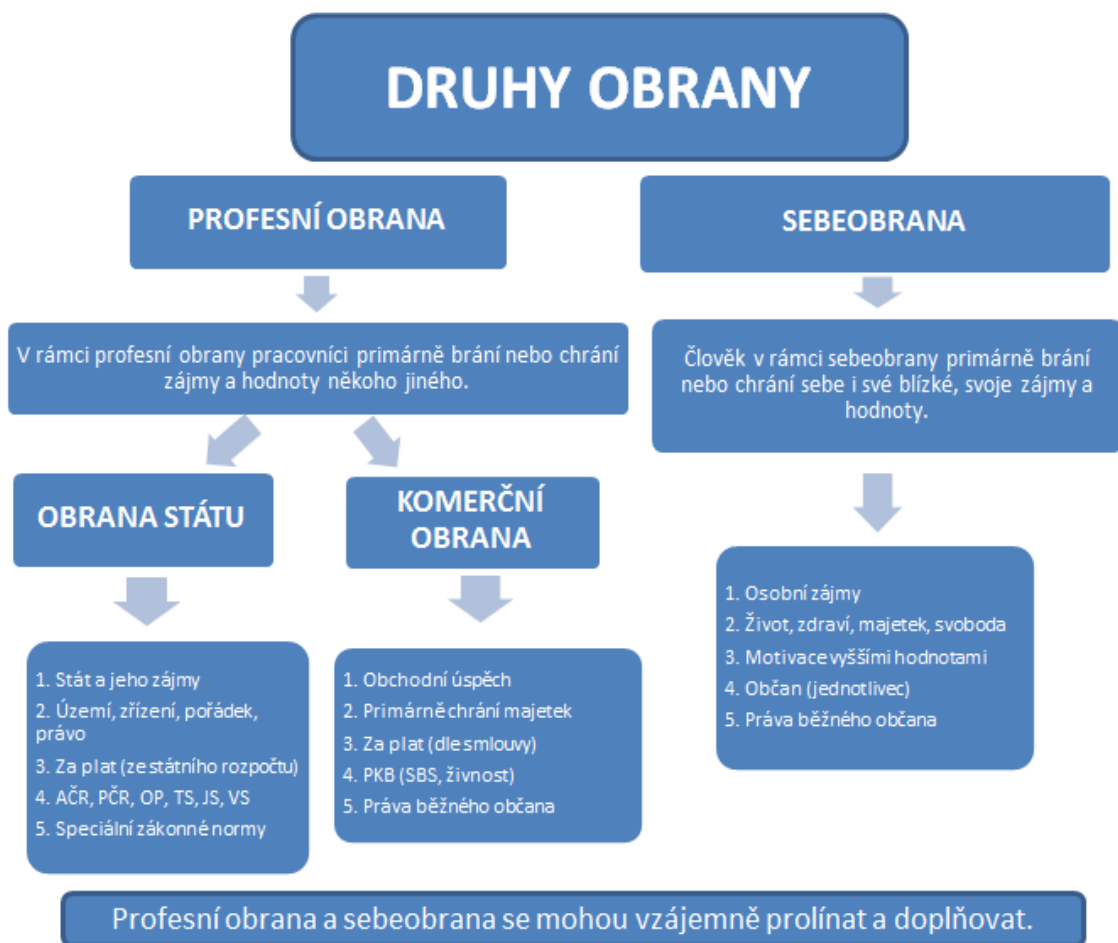
1.1.1.1 Sebeobrana (Osobní obrana)

Je určena pro veřejnost jako takovou a je pojata ve všeobecném měřítku. Cílem je, aby napadený člověk ubránil svůj život, zdraví, majetek, osobní a domovní svobodu a čest. Řadí se zde sebeobrana žen, mužů, seniorů, dětí, osob se specifickými potřebami a osob pomáhající svou profesí (hasiči, záchranáři).

1.1.1.2 Profesní obrana

Definice: „*Profesní obrana má za primární cíl bránit nebo chránit zájmy a hodnoty někoho jiného, zpravidla cizího. Hlavní motivací jsou peníze.*“ [1]

Nemá primárně chránit sebe jako jednotlivce, ale bránit zájmy osoby, která je najala na ochranu života, zdraví nebo majetku. Přičemž ochrana majetku je procentuálně nejvíce zastoupena při vykonávání této profese. Profesní obrana zahrnuje obranu státu a komerční obranu, kterou nevykonávají státní složky. Takoví lidé jsou motivováni zejména finanční hotovostí, jelikož dostávají plat za obranu zájmů klienta, který si jej najímá. [1]



Obr. 1. Druhy obrany [2], upravila Kočicová 2018.

1.2 Ochrana

Definice: „Ochrana je pasivní fungování proti protiprávnímu útoku jiného člověka nebo lidí na zájem chráněný zákonem.“ [1]

Ochrana oproti obraně působí na útočníka pasivně a zabraňuje např. vniknutí do objektu. Je to, dá se říci, preventivní opatření proti protiprávnímu jednání. Jsou zde zahrnuty mechanické, elektronické, mechatronické systémy a zařízení. Dále jsou zahrnuty také ochranné prostředky, jako jsou balistické, protiúderové vesty, speciální balistické štíty, balistické přilby a ochranné rukavice používané především při výkonu práce ve státní sféře a oblasti komerční bezpečnosti.

1.3 Sebeobrana

Definice: „Sebeobrana je založena na souhrnu znalostí a dovedností, které jsou určeny k předcházení útoku na vlastní osobu, k obraně před fyzickou a psychickou újmou v průběhu

útoku i k odsunutí negativních jevů útoku na psychiku napadeného. Je praktickou účelovou disciplínou, která slouží především k ochraně života, zdraví, majetku, cti, osobní a domovní svobody.“ [1]

Hlavním cílem je bránit v první řadě sebe, své blízké a svoje zájmy proti protiprávnímu jednání. Při sebeobraně je možnost pomoci jinému člověku, který čelí útoku pachatele. Mezi chráněné zájmy se řadí především život, zdraví, majetek, svoboda a čest. K sebeobraně je člověk vyburcován, pokud bylo sáhnuto na jeho majetek či na blízkou osobu, ke které ho váže citová vazba. Sebeobrana se druhotně také dělí, podle toho pro koho je především určena. Rozlišujeme proto sebeobranu pro muže a pro ženy. V případě mužů se sebeobrana zaměřuje na možnost přemoci protivníka silou. Z tohoto důvodu je většina obranných prostředků konstruována přímo pro muže a je tedy pro dosažení maximální efektivity nutné využít sílu, kterou běžná žena není schopna vyvinout. Jedná-li se o sebeobranu žen, je nutné počítat s mnohem menší silovou zdatností a je třeba využít mrštnosti a lsti. Je tedy potřeba i ženské obranné prostředky speciálně uzpůsobit, aby byly při správném zacházení maximálně efektivní. U každého pohlaví se taktika liší.

Cílem kapitoly bylo upřesnit základní definice a terminologie potřebné k celkovému pochopení dané problematiky. Pro ucelený přehled je graficky znázorněn rozdíl mezi sebeobranou a profesní obranou.

2 PRÁVNÍ PROSTŘEDÍ

Kapitola je zaměřena na problematiku právního prostředí České republiky a to zejména trestního zákoníku, trestního řádu a občanského zákoníku, které je třeba znát a vysvětlit z počátku. Podrobněji se kapitola zabývá především nutnou obranou, krajní nouzí, zadržením osoby podezřelé a svépomocí.

2.1 Trestní zákoník 40/2009 Sb.

Je to předpis hmotného trestního práva a určuje co je trestné. Trestní zákoník se dále zabývá i nutnou obranou a krajní nouzí, které je třeba znát pro právní ošetření dané problematiky.

2.1.1 § 28 Krajní nouze

Definice: „Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním 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, anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen je snášet.“ [1]

Krajní nouze řeší situace, kdy se vytváří podmínky pro ohrožení života a majetku, převážně přírodními živly. Takovou situaci, lze řešit jakýmkoli způsobem, ale pouze do té doby, kdy je následná vzniklá škoda stále menší než hrozící škoda. V ojedinělých případech, lze považovat za krajní nouzi také obranu před nepřičetnou či mentálně narušenou osobou. V případě útočícího psa, který není poštván člověkem, se také jedná o krajní nouzi.

Příklad: *Situace, kdy za horkého slunečného dne je nalezeno dítě v opuštěném uzamčeném autě. Po vyhodnocení této situace, kdy hrozila dítěti smrt přehřátím organismu, lze rozbít sklo auta a dítě z něj vytáhnout. Dojde tedy k poškození cizího majetku, nicméně škoda způsobená rozbítím skla je výrazně nižší, než přehřátí a následné úmrtí dítěte.*

2.1.2 § 29 Nutná obrana

Definice: „Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajících útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem. Nejde o nutnou obranu, byla – li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.“ [1]

Útok je nejčastěji veden proti životu, zdraví či majetku osoby. Tyto zájmy ohrožené osoby jsou chráněny trestním zákonem.

Pokud má být nutná obrana opravdu účinná, je třeba, aby intenzita obrany byla vyšší než intenzita útoku. Zároveň ale nesmí být obrana zcela zjevně nepřiměřená, aby nebyla v rozporu se zákonem a soudně vyhodnocena ve prospěch útočníka, který útok vyvolal. Při hrozícím či trvajícím útoku má napadený možnost se bránit, ale nikoliv dříve. Nicméně k obraně je oprávněn kdokoliv, nejen osoba napadená. Například osoba, která se zastane napadeného. Po skončení útoku, kdy útočník již neútočí, není možné, aby napadený pokračoval ve své obraně.

To stejné platí i pro zvíře poštvané člověkem, které se v tu chvíli stává jeho zbraní, proti které je nutné se bránit, klidně i usmrcením zvířete, je-li to nezbytné pro přežití.

Příklad: Útočník napadne ženu tyčí a křičí, že ji zabije. Žena se brání a bodne útočníka nožem. Okolnosti ženu opravňovaly jednat v nutné obraně a útočníka eliminovat, jelikož ženě šlo o život.

2.1.3 Srovnání krajní nouze a nutné obrany

Při nutné obraně musí být útok odvrácen, kdežto při krajní nouzi se především odvrací nebezpečí přímo hrozící. Škoda vzniklá přímo útočníkovi je způsobena nutnou obranou, naopak škoda způsobená komukoliv je příčinou krajní nouze. Útok, při němž vznikne škoda útočníkovi větší, spadá pod nutnou obranu, opakem je krajní nouze, u které lze způsobit jen menší škodu, než ta která hrozila. Útok při nutné obraně vede člověk, který úmyslně útočí, načež u krajní nouze může být nebezpečí zapříčiněno jakkoliv (živelná pohroma). [3], [4]

Tab. 1. Srovnání krajní nouze a nutné obrany

Krajní nouze	Nutná obrana
Hrozící nebezpečí.	Hrozící útok.
Živelná pohroma, havárie.	Útok fyzické osoby, poštvaného zvířete.
Vzniklá škoda musí být menší, než která hrozila.	Vzniklá škoda útočníkovi může být větší, než která hrozila.

Jednání proti třetí osobě.	Jednání zaměřeno proti útočníkovi.
Škodu lze způsobit, jen není-li možné odvrátit nebezpečí bez způsobené škody.	Okamžitá obrana.

2.2 Trestní řád 141/1961 Sb.

Na rozdíl od trestního zákoníku, trestní řád upravuje postup soudu a dalších orgánů činných v trestním řízení (Policie České republiky, státní zastupitelství), tak aby byly trestné činy zjištěny a následně pachatelé podle zákona spravedlivě potrestáni. [5]

2.2.1 § 76 Zadržení osoby podezřelé

Znění odstavce 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.“* [1]

Zadržet podezřelého může pracovník průmyslu komerční bezpečnosti, ale také kdokoliv jiný. Předpokladem pro zadržení osoby je přistižení při trestném činu, nebo bezprostředně poté. Dle zákona toto omezení osobní svobody musí být nutné ke zjištění totožnosti pachatele, zamezení jeho útěku nebo k zajištění důkazů. Aby se člověk nedopouštěl trestného činu omezování osobní svobody, je nezbytné, aby byl pachatel ihned předán policejnímu orgánu. Jelikož policejní orgány nejsou na místě ihned, je potřeba nastalou událost telefonicky oznámit, abychom se nedopustili trestného činu. [1]

2.3 Občanský zákoník 89/2012 Sb.

Upravuje práva a povinnosti občanů, jak osobního charakteru, tak majetkového. Pro zajištění celistvé právní ochrany je třeba zmínit § 14 Svépomoc, který doplňuje trestní zákoník a trestní řád. [5]

2.3.1 § 14 Svépomoc

Znění odstavce 1: *„Každý si může přiměřeným způsobem pomoci k svému právu sám, je-li jeho právo ohroženo a je-li zřejmé, že by zásah veřejné moci přišel pozdě.“* [6]

Znění odstavce 2: „Hrozí-li neoprávněný zásah do práva bezprostředně, může jej každý, kdo je takto ohrožen, odvrátit úsilím a prostředky, které se osobě v jeho postavení musí jevit vzhledem k okolnostem jako přiměřené. Směřuje-li však svépomoc jen k zajištění práva, které by bylo jinak zmařeno, musí se ten, kdo k ní přikročil, obrátit bez zbytečného odkladu na příslušný orgán veřejné moci.“ [6]

Svépomoc zastupuje jednání napadeného, kdy dává napadenému možnost bránit vlastní práva v případě, že by zásah státních orgánů přišel pozdě.

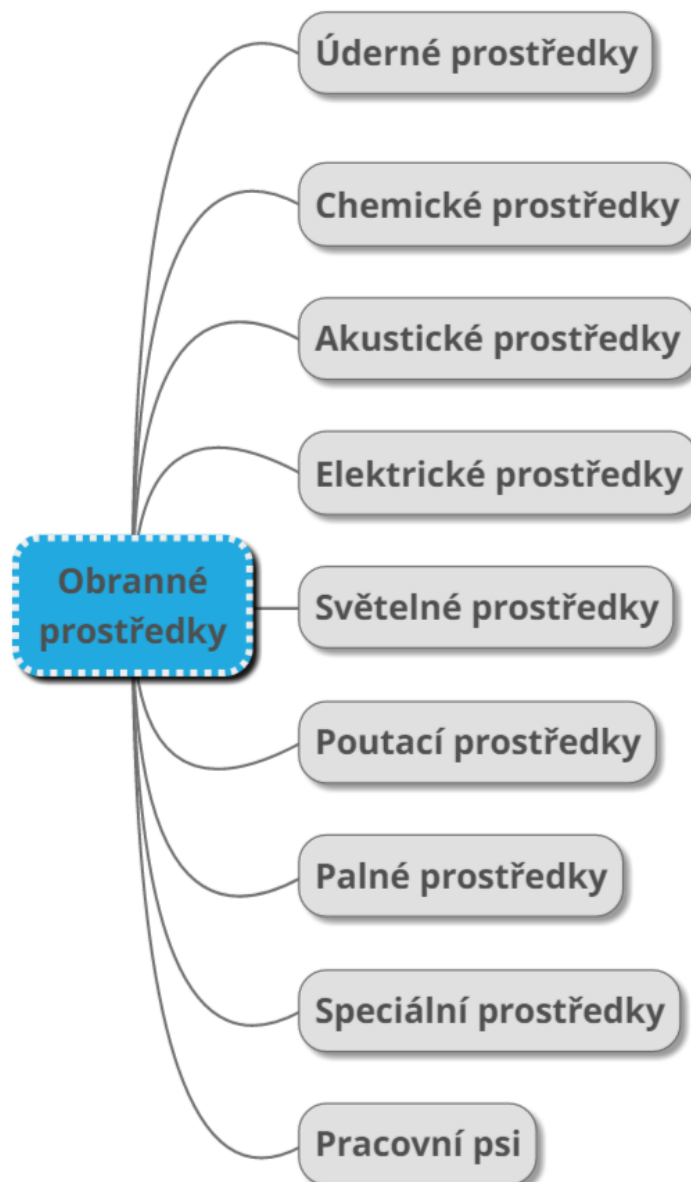
Tato kapitola pojednává o právní problematice a definování pojmů ze zákona daných. Přehled a orientace v zákonech je důležitým začátkem, jak se o sebeobranu více zajímat. Před započtím sebeobrany či pořízením každého obranného prostředku by měl každý vědět, do jaké míry a za jakých okolností se může bránit, aby to nebylo protiprávní.

3 OBRANNÉ PROSTŘEDKY

Hlavním cílem kapitoly je popsat prostředky definované jako obranné, které jsou primárně určeny pro obranu zdraví a majetku napadeného. Hlavním úkolem obranných prostředků je aktivně působit na útočníka. Vlastnosti obranných prostředků zapříčiňují efektivnější působení na bolestivá místa útočníka a s jejich pomocí se lze efektivněji bránit proti útoku.

Definice: „Zařízení primárně zkonstruované k obraně osobních a dalších zájmů chráněných zákonem, ale které není primárně zkonstruováno k ohrožení života útočníka.“ [7]

3.1 Dělení obranných prostředků



Obr. 2. Dělení obranných prostředků [7]

3.1.1 Úderné prostředky

Definice: „*Ruční obranný prostředek, který na útočníka působí dopadem úderové plochy.*“ [7]

Údernými prostředky se rozumí například teleskopický obušek, tonfa, boxer či kubotan, kterým se budeme zabývat po obecném seznámení s obrannými prostředky.



Obr. 3. Kubotan, teleskopický obušek, boxer [8], [9], [10]

Teleskopický obušek je skladný obranný prostředek, jenž ve složeném stavu měří 20 cm až 30 cm. Obušek se skládá ze tří ocelových trubek, které jsou v sobě zasunuty. Rozložení obušku se provádí švihnutím, kdy se rozloží do své celkové délky, která je individuální podle zakoupeného typu. Rukojeť je pogumovaná pro lepší úchop a také, aby se zabránilo vytržení obušku z rukou. Skládání obušku se provádí přímým úderem špičky kolmo na pevný povrch, kdy dvě přední části se zasunou do rukojeti.

Tab. 2. Teleskopický obušek – klady a zápory [11]

Výhody	Nevýhody
+ schopnost eliminovat i značně fyzicky vyzpělou agresivní osobou	- způsobuje velké zranění
+ velmi účinný (po zasažení většinou konflikt končí)	- nutný výcvik
+ udržení odstupu	
+ ve složeném stavu velmi skladný	

Boxer je dalším obranným úderným prostředkem při sebeobraně. Boxer zesiluje úder pěsti, kterou také zároveň částečně chrání a zpevňuje. Především chrání klouby a prsty před poraněním. Je to nenápadný obranný prostředek.

3.1.2 Chemické prostředky

Definice: „*Ruční obranný prostředek, který na útočnicka působí dráždivou chemickou látkou.*“ [7]

Nejvíce rozšířeným chemickým prostředkem, který se vyskytuje v hojném počtu v držení veřejnosti ne jen u odborníků, je obranný sprej. Je to obranný prostředek, který lze použít podle typu z různých vzdáleností (aerosol - 1,5 m, tekutá střela – 4 m, pěna – 2 m, gel – 7 m). Útočnickovi po zasažení chemickou látkou do obličeje způsobí pálení očí, kůže a zhoršené dýchání, což umožní napadenému dostatek času k útěku.



Obr. 4. Obranný sprej [12]

Tab. 3. Obranný sprej – klady a zápory [11]

Výhody	Nevýhody
+ malý	- nepoužívat v uzavřených prostorech
+ skladný	- u některých typů při větru hrozí zasažení sám sebe
+ velmi účinný při neutralizaci pachatele	- obsluha trvá delší dobu (pojistka, míření)
+ nevyskytují se trvalé následky	- vypršení data expirace má vliv na správnou funkčnost
+ nenápadný	- použití z určité vzdálenosti

3.1.3 Akustické prostředky

Definice: „*Ruční obranný prostředek, který na útočnicka působí akusticky v různé frekvenci a hlasitosti.*“ [7]

Prostředek, který působí na útočnicka hlasitým zvukem, který se spíše používá na odstrašení útočnicka nebo přilákání pozornosti z okolí. Přívěšek je vhodné nosit nejlépe v ruce pro rychlou reakci na napadení.



Obr. 5. Osobní alarm [13]

Tab. 4. Osobní alarm – klady a zápory [11]

Výhody	Nevýhody
+ malý	- kolemjdoucí nemusí na zvuk reagovat
+ skladný	- překrytí rukou je zvuk tlumený
+ nenápadný	
+ z velké části odradí pachatele	

3.1.4 Elektrické prostředky

Definice: „Ruční obranný prostředek, který na útočnicka působí elektrickým obloukem.“ [7]

Tato kategorie zahrnuje elektrické paralyzéry. Elektrický paralyzér funguje na principu elektrického oblouku, kde při zmáčknutí tlačítka vyprodukuje transformátor až několik set tisíc voltů. Paralyzér zasáhne jen útočnicka při tělesném kontaktu, ale pouze se správným zacházením. Po zasažení dochází k dočasnému přerušení nervových zakončení a k ochromení zasažených svalů. Útočník je stále při vědomí. [7]



Obr. 6. Elektrický paralyzér [14]

Tab. 5. Elektrický paralyzér – klady a zápory [11]

Výhody	Nevýhody
+ při zapnutí vydává světelný a zvukový efekt, který často vyplaší útočníka	- málo účinný
+ při kontaktu silná úleková reakce útočníka	- nutnost blízkého kontaktu
	- kontrola stavu baterií
	- neskladný
	- těžký

3.1.5 Světelné prostředky

Definice: „Ruční obranný prostředek, který na útočníka působí světelnou energií.“ [7]

Zástupcem jsou svítilny s intenzivním stálým nebo přerušovaným světelným paprskem. Nejúčinnější jsou tyto svítilny v nočních hodinách. Toto světlo při kontaktu s očima má oslepující účinky. Navíc speciálně uzpůsobená hlava svítilny slouží k obrannému úderu. Na trhu se vyskytují i další kombinace svítilny s paralyzérem nebo obranným sprejem. [11]



Obr. 7. Taktická svítilna s paralyzérem [15]

Tab. 6. Taktická svítilna – klady a zápory [11]

Výhody	Nevýhody
+ vhodný ke kombinaci s jinými obrannými prostředky (kubotan, paralyzér)	- za světla je účinek snížený
+ malý	- nutná kontrola baterií
+ skladný	
+ úderové plochy	

3.1.6 Poutací prostředky

Definice: „Obranný prostředek zkonstruovaný k omezení svobody pohybu člověka.“ [7]

Poutací prostředky se dělí podle použití na jednorázové (plastová stahovací pouta) či k opakovanému použití (kovová pouta). Pouta se využívají ke spoutání osoby po zadržení a tím se omezí jeho pohyblivost rukou při nespolupráci nebo při odvozu policíí.



Obr. 8. Kovová pouta [16]

Tab. 7. Kovová pouta – klady a zápory [11]

Výhody	Nevýhody
+ možnost spoutat pachatele a vyčkat PČR	- neskladné - těžké

3.1.7 Palné prostředky

Definice: „Obranný prostředek, který je zkonstruovaný stejně jako palná zbraň, ale nevystřeluje pevnou střelou.“ [7]

Do této kategorie se zahrnují plynovky, které se dále dělí na akustické a obranné. Akustické fungují na bázi hlukového efektu, kdy je útočník zastrašen po výstřelu z plynovky. Tedy při výstřelu nevychází z hlavně projektil, ale pouze zvukový signál. Další jsou obranné, které fungují na principu, kdy se vystřelí oblak dráždivé látky podobného složení jako obranný sprej. Také je lepší možnost míření a správné zasažení cíle. [11],[17]



Obr. 9. Akustická plynovka / obranná plynovka [11]

Tab. 8. Akustická plynovka- klady a zápory [11]

Výhody	Nevýhody
+ zvukový efekt může přivolat pomoc	- lehce splést s reálnou zbraní
+ nemůže způsobit poranění kolemjdoucích	- nutnost umět ovládat plynovku

Tab. 9. Obranná plynovka – klady a zápory [11]

Výhody	Nevýhody
+ účinný při neutralizaci pachatele	- spletení s reálnou zbraní
+ snadné použití	- nepoužívat v malých uzavřených prostorech
+ snadné zasažení pachatele	- při větru nebezpečí zasažení sami sebe
	- nutnost umět ovládat (nabít, odjistit, zamířit)

3.1.8 Speciální prostředky

Definice: „Obranné prostředky působící na člověka jinými druhy energie.“ [7]

Zde je možno uvést například Active Denial System, který funguje na principu mikrovlnné trouby a vyzařuje tepelné záření. Zahřeje kůži nepřítele a tomu nezbyvá nic jiného než utéct, kvůli působení velkého tepla na jeho pokožku. Toto zařízení není však dostupné pro širokou veřejnost, jako to bylo u předešlých obranných prostředků. Active Denial System se nevyužívá k sebeobraně, ale v profesní obraně a zejména u státních ozbrojených složek.



Obr. 10. Active Denial System [18]

3.1.9 Pracovní psi

Definice: „Pes, který se využívá zejména pro obranu a hlídání objektu, předmětu nebo psovoda a pro zadržení pachatele.“ [7]

Pes je od pradávna používán člověkem k ochraně sebe a také obydlí. Tudiž má pudově zafixovanou obranu svého pána. Je možné jakéhokoliv psa vycvičit pro zdokonalení obrany pána. Je ale nutné dodat, že ne všechna plemena jsou zcela vhodná pro činnost pracovního psa.



Obr. 11. Pracovní pes [19]

Tab. 10. Pracovní psy - klady a zápory [11]

Výhody	Nevýhody
+ pes odradí osobu od útoku	- nutný výcvik psa
+ pes je schopen dříve upozornit na osobu	- nutná starost o psa (jídlo..)
+ pes dokáže zajistit velký prostor	

Mimo výše zmíněné obranné prostředky je v praxi možnost využít improvizovaných obranných prostředků, což jsou předměty, které mají primární účel použití jiný a má je člověk u sebe (např. žena v kabelce). Mohou to být tyto předměty: klíče, propiska, parfém, kabelka, deštník a mnohé další, kterými by se dal protivník eliminovat nebo zahnat na útěk. Také to jsou předměty, které sice člověk u sebe nenesí, ale může je najít na ulici a použít je, jako např. kámen, větev ze stromu, hlína a další. Proto obranným prostředkem může být

cokoliv, ať už improvizovaný předmět, nebo předmět speciálně zakoupen v obchodě a primárně určen k sebeobraně.

Celá kapitola byla zaměřena na rozdělení obranných prostředků, jejich podrobnější popis a hodnocení jejich výhod a nevýhod. Byly vybrány obranné prostředky, které se nacházejí na českém trhu a jsou v povědomí či dokonce v držení občanů. Výjimku tvoří Active Denial System, který jediný není dostupný pro veřejnost jako takovou.

4 KUBOTAN

V této kapitole bude popsán kubotan, jeho historie, výhody a nevýhody. Dále bude zmíněn používaný materiál, z kterého jsou kubotany nejčastěji vyráběny a také, jaké varianty se dají najít na českém trhu. Kubotan je obranný prostředek, který se čím dál více objevuje na veřejnosti a lidé jej začínají používat v sebeobraně.

4.1 Historie

Kubotan představil světu japonský mistr bojových umění (především karate) Takayuki Kubota a podle něj také dostal jméno. Nechal si jej patentovat a proto se užívá pojmenování kubotan.

Jeho představa o kubotanu byla taková, že se bude nosit, jako přívěsek na klíčkách. Ovšem v praxi je to složitější. Jelikož není zrovna praktické a rychlé sundávat kubotan z klíčů a poté se bránit, anebo naopak bránit se i s klíči, které se sice dají použít i jako alternativa obranného prostředku, nicméně by mohly překážet při obraně s kubotanem a tím pádem by nemusela být obrana účinná. Proto je v dnešní době lepší nosit jej v kapse, kam se bez problémů vejde a mít jej po ruce, když bude potřeba. [20]



Obr. 12. Kubotan [21]

4.2 Dělení dle nápadnosti

Rozdělují se do dvou skupin, ale princip použití zůstává stejný, jenom se modernizuje, a zvyšuje jeho multifunkčnost. V dnešní době to není jenom ocelová krátká tyčka, ale čím dál více se využívá varianta taktického pera.

4.2.1 „Klasický“ kubotan

Jde o kovový, plastový či dřevěný hezky do ruky padnoucí obranný prostředek ve tvaru kolíku (tyčky) 15-18 cm dlouhý. Oba konce jsou tupé a přecházejí přes svírající dlaň. Tím je dosaženo primární použití obranného prostředku a to tak, že se provádí údery na kosti, páky a tlaky na tzv. tlakové body na těle člověka. Cílovou oblastí tvoří tedy klíční kosti, loketní jamky, předloktí, hrudní koš, žebra ale i velké svaly, jako jsou prsní, stehenní, trapézové a další. Použití je nicméně v bezprostřední blízkosti pachatele a oběti. Je to diskrétní obranný prostředek, který se díky své velikosti vejde do kapsy či každé ženě do kabelky, které tento obranný prostředek více používají. Jak již bylo zmíněno, kubotan může mít tupé koncové části a tudíž při obraně nezpůsobuje tržné krvavé rány, kde by bylo riziko infekce a zanícení. V dnešní době se kubotany dělají v různých provedeních, ale žádná zásadní změna, jen vylepšení pro manipulaci (drážky na prsty, šňůrka, aby nevypadl kubotan z ruky ...). [20]

4.2.2 Taktické pero

Soudobí výrobci se kubotánem inspirovali a vyrobili tzv. taktické pero. Je to stále kubotan jen přetvořen, aby byl více multifunkční a nenápadný, což je v současnosti nezbytné. Výrobci pouze vytvarovali tupé konce kubotanu do špičky a přidali i kvůli nenápadnosti a dalšímu využití klasické kuličkové pero, které samozřejmě je plně funkční. Nicméně taktické pero neslouží k usmrcení člověka, ale jelikož má špičaté zakončení, není vyloučeno zranění. Na trhu se objevují různé varianty tohoto pera a přidávají se i další v praxi využitelné věci, jako přidružené světlo. Dále se již objevují taktická pera, která jsou svou konstrukcí vyrobená tak, aby dokázala zachránit život i při dopravní nehodě, kdy perem uvězněný člověk rozbije sklo auta. [22]



Obr. 13. Taktické pero [23]

4.2.2.1 Druhy taktických per

Výrobci dodávají taktická pera na český trh v mnoha upravených verzích a jiném designovém zpracování. Objevují se zde klasická taktická pera s inkoustovou náplní, dále pak jsou přidružená světla, křesadla, stylus pro ovládání mobilního telefonu (tato varianta je v praxi pro obranu absolutně nepoužitelná kvůli gumovému měkkému konci).



Obr. 14. Taktické pero, Taktické pero s křesadlem [24]



Obr. 15. Taktické pero – designová varianta 1 [24]



Obr. 16. Taktické pero – designová varianta 2 [24]



Obr. 17. Taktické pero – designová varianta 3 [25],[26]

Nejvhodnější je taktické pero s jednolitým celokovovým ideálně ocelovým tělem, které nejvhodněji splní požadovanou funkci. Za konstrukčně špatné modely jsou považovány ty, které jsou složeny z více dílů. To znamená, že jednou z částí je uzávěr neboli „vršek“ pera. Hrozí zde nebezpečí, že bude pero vytrženo z ruky a v ruce zůstane pouze uzávěr.

4.3 Dělení dle materiálu

Cílem této podkapitoly je uvést různé druhy kubotanu vyskytující se na českém trhu. Základní rozdělení je podle materiálu, z kterého jsou vyrobeny: kov, dřevo, plast.

4.3.1 Kovový kubotan

Nejzásadnější a nepoužívanější materiál pro výrobu kubotanu jsou kovy. Různé druhy slitin a tvrzených kovů se používají pro lepší účinnost a hlavně vlastní ochranu, aby se kubotan neroztříštil a střepy nezpůsobily zranění jak obránci, tak útočníkovi.



Obr. 18. Kovové provedení kubotanu [27]

4.3.2 Dřevěný kubotan

Dřevěný kubotan, jak již je z názvu patrné, je vyroben ze dřeva, převážně z tvrdších dřevin, které jsou odolnější a při sebemenším úderu se neroztříští.

Kubotan ze dřeva není příliš dobrá volba při větším úderu, jelikož zde hrozí možnost roztržení dřeva, ze kterého je kubotan vyřezán. Následně tak hrozí zranění sebe sama ale i útočníka roztrženými úlomky dřeva. Třísky jsou také nevýhodou tohoto typu, jelikož při častém používání se dřevěný kubotan roztřepí a objeví se třísky, které jsou nepříjemným aspektem při obraně.



Obr. 19. Dřevěné provedení kubotanu [28]

4.3.3 Plastový kubotan

Dalším využívaným materiálem je plast. Plastové kubotany, stejně jako dřevěné, mají tu samou nevýhodu roztržení se a zranění útočníka ostrým, ulomeným kusem plastu. Je primárně určen pro nácvik taktiky v kurzech.



Obr. 20. Plastové provedení kubotanu [29]

4.4 Dělení dle zakončení

Kubotan lze rozdělit do tří skupin podle zakončení. Nejčastěji se na českém trhu vyskytují zakončení ploché, s ostrou špičkou nebo také s tupou špičkou.

4.4.1 Plocha

Zakončení plochou při obraně nezpůsobuje krvavé rány. Tento typ kubotanu je primárně uzpůsoben tak, aby plochou byl vyvíjen tlak na kost přes kůži, a také plocha zajišťuje, aby kubotan nesjel z kosti. Využívá se tedy pro úderý zejména na kosti, kde způsobují tupou bolest útočnickovi. Svými hranami umožňují přejít útočnickovi přes hrudník či podél páteře, což způsobí útočnickovi bolest a zanechá dočasné známky obrany (zarudnutí kůže).



Obr. 21. Kubotan zakončený plochou [21]

4.4.2 Ostrá špička

Tento druh kubotanu je nejnebezpečnější, jelikož při špatném úmyslu a špatném zacházení mohou způsobená zranění být závažnější. Základní funkce je opět, jako v předešlém případě, tlaky na body, kde se vyskytují kosti. Při běžném použití vzniká narušení vrchní vrstvy pokožky. Takový kubotan je také možné použít pro efektivnější odvedení problematického člověka či pachatele.



Obr. 22. Kubotan s ostrou špičkou [30]

4.4.3 Tupá špička

Kubotan s tupou špičkou je vhodný pro použití na cvičeních v kurzech. Oproti plastovému kubotanu zde nehrozí roztříštění při silném nárazu. Nicméně tímto typem si člověk vyzkouší, zda kubotan umísťuje správně a efektivně, což zjistí podle reakce jeho (sparing/cvičícího) partnera. Tupá špička se využívá při úderech, stržení i tlacích na tělo útočníka. Vroubkování je uzpůsobeno pro lepší držení.



Obr. 23. Kubotan s tupou špičkou [31]

4.5 Výhody a nevýhody kubotanu

Kubotan disponuje především výhodami, které z něj dělají dobrý obranný prostředek. Především při skladování a nošení má výhodu oproti větším obranným prostředkům.

Tab. 11. Kubotan- jeho výhody a nevýhody [11]

Výhody	Nevýhody
+ Malý	- Bezprostřední blízkost s útočníkem
+ Nenápadný	- Možnost vypadnutí či vytržení z ruky
+ Skladný	- Nelze použít jako hrozba
+ Velmi účinný	
+ Není tolik známý (moment překvapení)	

Závěrečná kapitola teoretické části pojednávala o kubotanu, jeho historii a dělení dle nápadnosti, kde rozlišujeme obranný prostředek kubotan a modernější provedení taktické pero. Byly zde rozebrány také jeho výhody a nevýhody.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 NÁVRH KURZU

Kapitola bude obsahovat detailní informace o kurzu. Zajímat bude především každého zájemce cena, místo, čas a obsah kurzu.

5.1 Popis

Ve Zlíně se uskuteční kurz sebeobrany s kubotanem, který povede akreditovaný instruktor. Kurz je vhodný pro širokou veřejnost, tudíž je určen jak pro muže, tak i ženy bez ohledu na věk. V kurzu účastník absolvuje základní výcvik v ovládnání tohoto obranného prostředku. Na modelových situacích si každý vyzkouší, jakým způsobem a na jaká citlivá místa správně udeřit či zatlačit.

Je nutností absolvovat kurz sebeobrany beze zbraně ještě před nástupem do kurzu sebeobrany s kubotanem.

5.2 Místo, kde se bude kurz konat

Fakulta aplikované informatiky UTB, Nad stráněmi 4511, Zlín – tělocvična U5. Tělocvična je vytápěná a řádně osvětlená, tudíž kurzu nebrání roční období ani večerní hodiny.

5.3 Termín, kdy se bude kurz konat

Kurz se bude konat každou středu od 17.00 – 19.00 hodin.

2. 1. - 23. 1. 2019 (4 lekce)

5.4 Obsah kurzu

Kurz se bude v každé lekci zabývat specifickou látkou a celá výuka tedy bude rozdělena do sedmi částí:

- ❖ Seznámení a ukázka kubotanu a taktických per.
- ❖ Obeznamení se s právními aspekty sebeobrany.
- ❖ Základní manipulace a správné držení kubotanu.
- ❖ Nejefektivnější místa na těle pro obranu.
- ❖ Základní úderové techniky.
- ❖ Techniky proti různým druhům útoku.
- ❖ Modelové situace.

5.5 Kdo povede kurz

Výuku povede akreditovaný instruktor sebeobrany s mnohaletými zkušenostmi s těmito obrannými prostředky.

5.6 Co si vzít na kurz (potřebné vybavení)

- ❖ Vhodné oblečení pro cvičení, ideálně však běžné oblečení, nejlépe starší, jelikož by mohlo dojít k roztržení.
- ❖ Vhodná cvičební sportovní obuv (tenisky), obuv se světlou podrážkou.
- ❖ Kubotan zdarma zapůjčíme, popřípadě kdo vlastní kubotan, může si jej přinést.

5.7 Cena

Cena se skládá z:

1. Tělocvična - 270 Kč/hod. bez DPH
2. Instruktor – 500 Kč/hod
3. Materiál (1x Kubotan) - 150 Kč, (16 osob)
4. Propagace

Celková částka činí **980 Kč/osobu**.

5.8 Registrace účastníků kurzu

Maximální počet účastníků na vybraný termín je **16**.

Minimální počet účastníků pro otevření kurzu **8**.

Nutná rezervace předem.

5.9 Náplň

V kurzu se účastníci naučí teoreticky i prakticky zvládnout postupy používané při obraně s kubotanem. Kurz poskytuje komplexní osvojení si umění sebeobrany s kubotanem.

1. Lekce:

Teoretická část – sebeobrana – pojem; kubotan – popis, techniky použití

Praktická část – postoj, držení kubotanu, základní místa zásahu

2. Lekce:

Teoretická část – sebeobrana – praktické příklady; kubotan – dělení, výhody, nevýhody

Praktická část – podrobně techniky použití kubotanu na jednotlivá citlivá místa lidského těla

3. Lekce:

Teoretická část – právní rámec – nutná obrana, krajní nouze

Praktická část – zapojení kubotanu do klasických sebeobránných situací (viz kapitola 6)

4. Lekce:

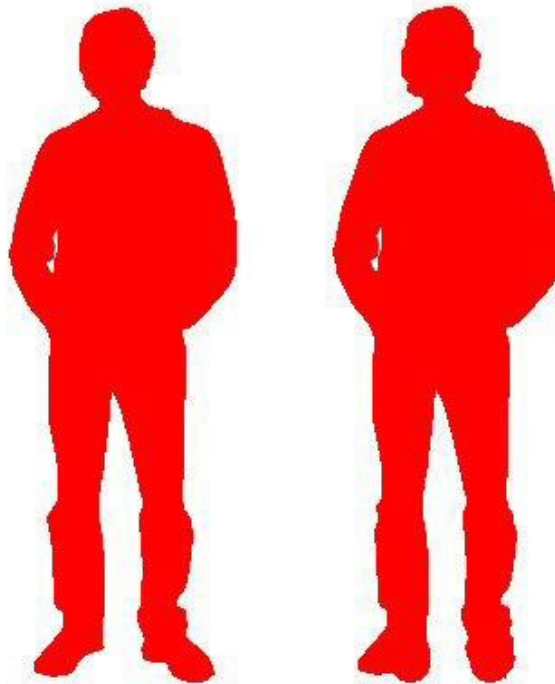
Teoretická část – právní rámec – zadržení, svépomoc; ostatní obranné prostředky

Praktická část – modelové situace – komplexní řešení konfliktní situace + komunikace (viz kapitola 7)

Na základě vytvoření návrhu kurzu je možná jeho realizace. S komplexně doplněnými informacemi pro zájemce a přesnými popisy jednotlivých lekcí.

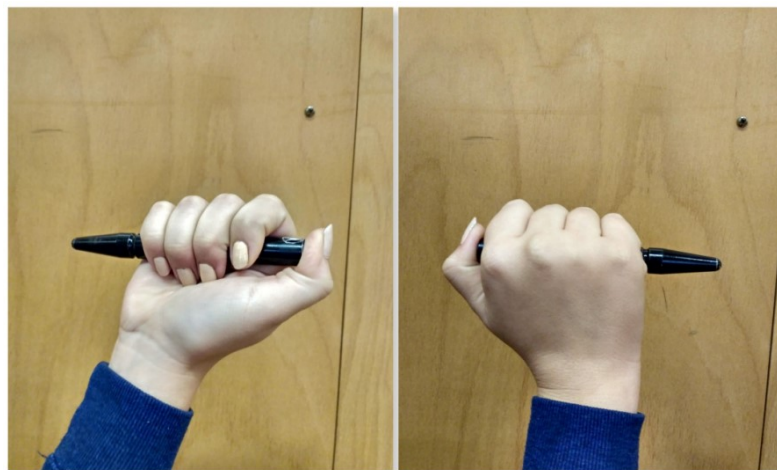
6 TECHNIKY POUŽITÍ KUBOTANU

Kubotan, jakožto obranný prostředek, je možné použít na všechny části útočnickova těla. Ve své podstatě je to multifunkční obranný prostředek, který útočníka překvapí a také při silném úderu odradí. Nejúčinnější je kubotan při působení na kosti a tlakové body.



Obr. 24. Nejzranitelnější místa na těle – kubotan [11]

Obrana s kubotanem nebo taktickým perem je prováděna na vzdálenost 20-40 cm přičemž správný postoj a správné držení je základ. Držení kubotanu je v jedné ruce, sevřený pěstí, kde palec drží konec kubotanu, aby bylo docíleno nejefektivnějšího úderu a také k zamezení vyklouznutí obranného prostředku při úderu.



Obr. 25. Držení kubotanu

Základní postoj je důležitý pro rychlou obranu a díky připravenosti proti útoku nastává velká možnost lépe reagovat a zasáhnout víc ploch útočnickova těla. Při použití kubotanu je tento postoj výchozí kvůli rozmanitým možnostem obrany. Základní obranný postoj s kubotanem vypadá tak, že nohy jsou rozkročeny na šířku ramen, ruce jsou pokrčené a sepnuté v úrovni břicha. V ruce je již na obranu připraven kubotan, kdy je v základním držení s oporou palce. Při naskytnutí příležitosti je možnost kubotan použít oběma rukama pro silnější úder, ale jen ojediněle a na určité místo (hrudní kost, temeno hlavy), jelikož obránce vždy není schopen se vymanit z protivníkovy sevření tak, aby měl volné obě ruce. Tímto postojem také můžeme řídit, jak se situace vyvine, pokud útočnickovi nastavíme ruku a útočník za ni uchopí, je větší možnost účinné obrany, jež se lze naučit v kurzu.



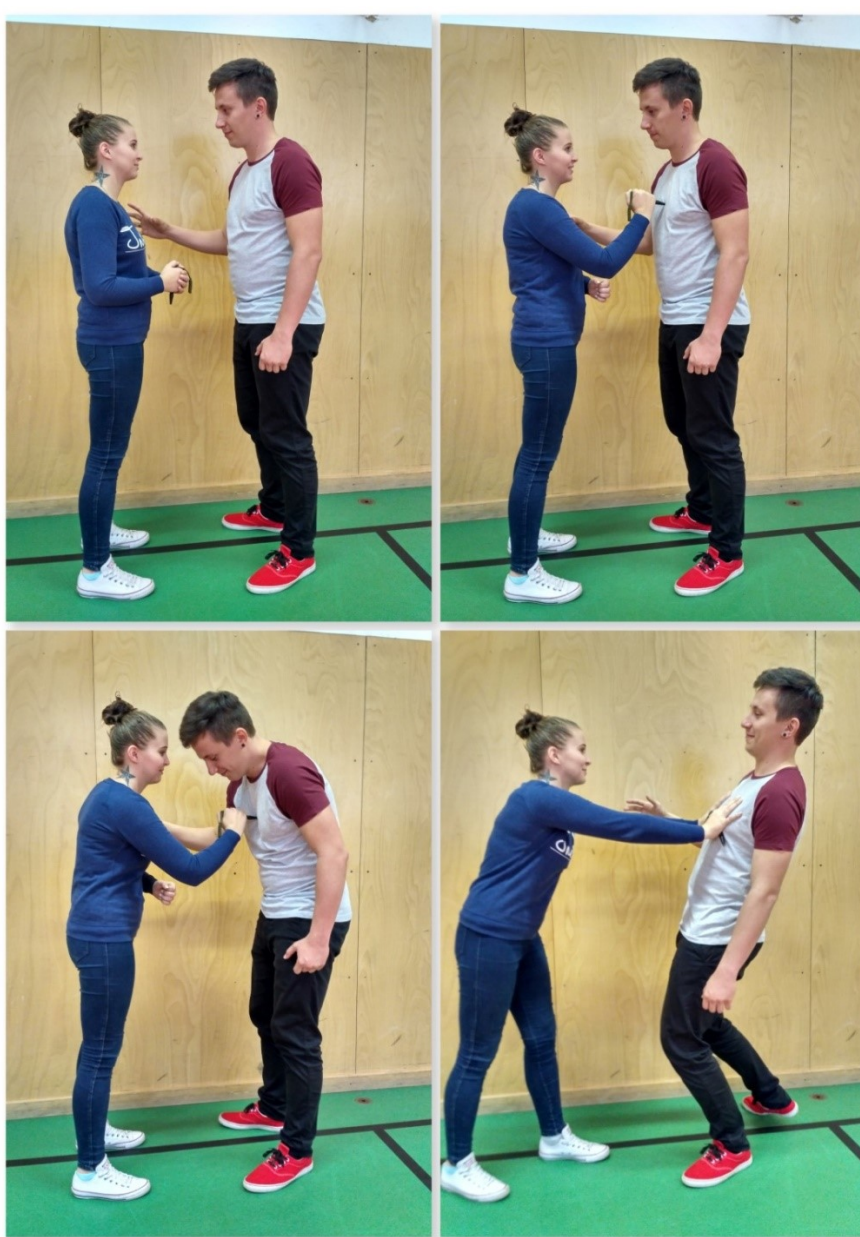
Obr. 26. Základní obranný postoj

Důležitým aspektem, aby byla obrana účinná, je nutná okamžitá reakce obránce na nastalou situaci, která je vždy individuální. Jsou případy, kdy útočník bude mít zimní bundu nebo vypolstrované kalhoty a tato výplň může utlumit úder. Je potřeba zaměřit své obranné údery na viditelnou a odhalenou část těla (hlava a obličej). Případně může být útočník moc vysoký, že obránce nedosáhne na krk a obličej, což je možné řešit údery na ruce a jejich kosti.

6.1 Údery

Údery jsou dle typu kubotanu vedeny plochou nebo zašpičatělou částí. Vhodnými místy pro útok úderem jsou veškerá místa na lidském těle, kde jsou vystouplé kosti nebo velké svaly tj. celá hlava (obličej i samotná lebka), klouby, žebra, páteř, třísla, mečovitý výběžek hrudní kosti (i samotná hrudní kost), holeně, prsní svaly, stehenní svaly apod. Tyto údery jsou bolestivé a s větší rychlostí a při jejich opakování útočník pociťuje nesnesitelnou bolest. Nejlepší způsob obrany je série úderů nebo kombinace úderů, škrábnutí atd.

6.1.1 Varianta 1



Obr. 27. Modelová situace – série úderů na hrudní kost (sternum)

Nebezpečí ze strany útočníka hrozí zepředu, kdy chce uchopit oběť za paži. Na začátku je důležitý základní obranný postoj a připravený kubotan, který útočník nemusí ani vidět, což obránci umožňuje využít moment překvapení. V této situaci, kdy útočník a obránce proti sobě stojí čelem, jsou velmi účinné údery vedené v sérii po sobě, kdy obránce má kubotan v základním držení a silnými údery působí na hrudní kost, čímž je útočník nucen tupou netišící bolestí se prohnut a vyhrbit se. Zde nastává moment, kdy je možné použít další obrannou metodu, nebo jak je vyobrazeno, tak útočníka odhodit. Při odhazování útočníka je velmi důležitý postoj, kdy jedna noha je vpředu (u každého jedince individuální), druhá vzadu. Chodidla jsou od sebe na šíři ramen a při odhození tak tvoří oporu, při které by nemělo dojít k záklonu obránce. Záda by měla být rovná a zpevněná, aby nedošlo k záklonu a tím by odhození ztratilo účinek. Odhození útočníka jen na chvíli zdrží a vytvoří tak čas pro útěk nebo zaujetí výhodnější obranné pozice.

6.1.2 Varianta 2



Obr. 28. Modelová situace – série úderů na kosti na hřbetu ruky

Nebezpečí ze strany útočníka hrozí zezadu, kdy chce navázat kontakt sevřením paží kolem těla. Na začátku je opět důležitý základní obranný postoj a připravený kubotan. Situace, kdy útočník jde na oběť zezadu, je možné při volných rukách a se základním držení kubotanu provést sérii úderů na útočníkův hřbet ruky, kde se nachází citlivé kosti. Útočník je

tak nucen ruce povolit a nastane možnost vymanit se z držení otočením se čelem a poté buď pokračovat v obraně dalšími metodami, nebo útočníka odhodit a utéct.

6.1.3 Varianta 3



Obr. 29. Modelová situace – úder na čtyřhlavý sval stehenní

Další modelová situace, kdy útočník chce svou oběť uchopit zezadu kolem pasu, kdy ruce obránce zůstaly v držení a podél těla. Kubotan je uchopen v základním obranném držení v jedné ruce (individuálně pravá či levá) a rychlým úderem na zevní stranu stehenního svalu je útočník nucen tupou bolestí se sehnout v kolenou a povolit sevření paží.

6.2 Stržení

Stržením se rozumí zarytí konce kubotanu do kůže útočníka a prudkým trhnutím ruky směrem dolů je na kosti a kůži vyvíjen bolestivý tlak způsobující štiplavou až tupou bolest. Útočník poté padá k zemi a tím je poskytnut obránci čas k útěku.

6.2.1 Varianta 1



Obr. 30. Modelová situace – stržení za klíční kost

Zde je vyobrazeno základní stržení, kdy pachatel jde na oběť zepředu. Obránce by měl mít v pohotovosti kubotan a stát v základním postoji, aby se obrana vyvíjela účinně již od prvních pár sekund. Kubotan je držěn v jedné ruce podle toho, kterou kdo má dominantní. Je zde důležitá opora palce, aby kubotan nevyklouzl při stržení směrem dolů. Kubotan zasadíme do jamky klíční kosti a jelikož klíční kost vytvoří oporu a znemožní kubotanu sjet, je obrana účinná a protivník je nucen se pokrčit v kolenou až na zem, kdy je možné vést další obranné způsoby či zvolit útěk po zhodnocení.

6.2.2 Varianta 2

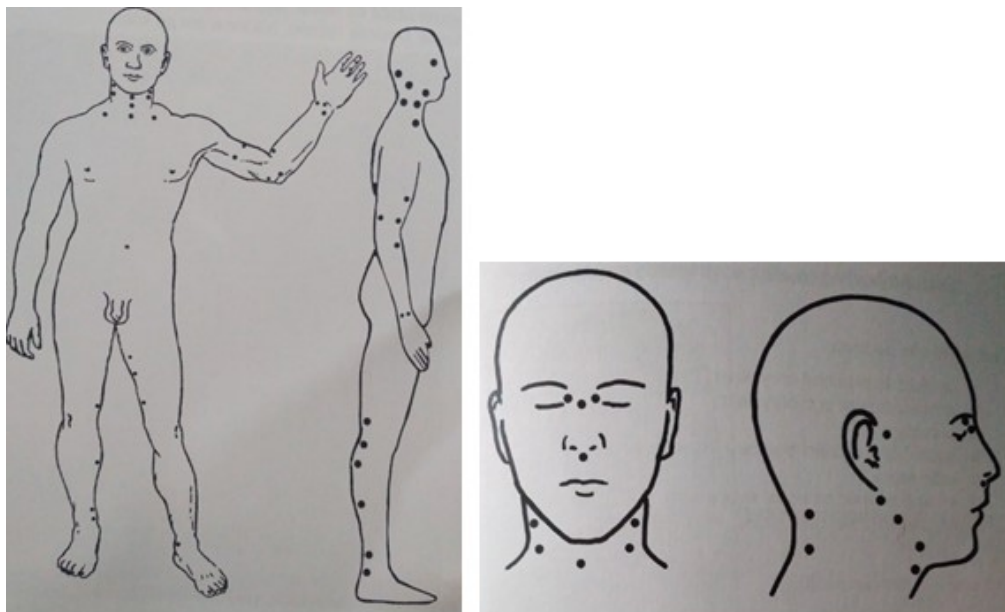


Obr. 31. Modelová situace – stržení za zdvihač hlavy

Další možnost, jak by pachatel mohl uchopit oběť, je objetí z boku. Zde je možné využít stržení za zdvihač hlavy, pouze pokud na útočníka obránce dosáhne. Rukou je nutné obejmout pachatele a kubotan zaklítit za sval a silně strhávat, kdy pachatel bude padat do míst, kam stržení povedeme. Je nutné hlídat kubotan, aby nesjel a obrana se tak stala neúčinná. Je také důležité dávat si zde pozor, aby pachatel nepadal na samotného obránce, nebo ho nestrhl s sebou.

6.3 Tlaky

Působení tlaků se využívá především na tlakových bodech, které se vyskytují na každém těle každého člověka. Jsou to místa, kde přiložení a následné vyvíjení tlaku kubotánem působí bolest. Jedná se především o místa, kde se vyskytují uzliny, obličej apod. Tyto body se využívají ke zvýšení zranitelnosti protivníka a tímto způsobem dochází k získání převahy. Přístup k některým tlakovým bodům je ve většině případů znemožněn oblečením. Tudíž je velmi důležité využívat ty tlakové body, které jsou viditelné.



Obr. 32. Tlakové body na lidském těle [32]

6.3.1 Varianta 1



Obr. 33. Modelová situace – tlak na krční tepnu (krkavice)

Obránce a útočník stojí proti sobě a zde se naskýtá situace, kdy je možné využít tlak na krkavici. Tlak kubotanem na krkavici je účinný pro odstranění pachatele. Obránce drží kubotan v základním držení a umístí jej do místa na krku, kde se nachází krkavice (centimetr

doprava nebo doleva od hrtanu). Zatláčením dosáhne toho, že pachatel podstoupí. Samozřejmě tento typ obrany je nutný dělat rychle, aby pachatel nestihl zareagovat a byl překvapen náhle způsobenou bolestí. Dále je potom možnost pokračovat v obraně, pokud útočník není odrazen.

6.3.2 Varianta 2



Obr. 34. Modelová situace – tlak na chrupavčitou nosní přepážku

Velmi bolestivým místem na obličeji je chrupavka nosní přepážky. Je nemožné vést zde obranu špičatým zakončením kubotanu, nýbrž se využívá plochy. Je tak umožněna efektivnější obrana. Plocha působení kubotanu se rozloží pod nosem a způsobí tak nesnesitelnou bolest. U tohoto typu obrany je opět důležitá rychlost a tzv. odhození pachatelovi hlavy a tím způsobit menší otřes. Útočníkovi nezbývá nic jiného, než se zaklonit a podstoupit.

6.3.3 Varianta 3



Obr. 35. Modelová situace – tlak na lymfatické uzliny na krku (parotické)

Jedním z citlivých tlakových bodů jsou lymfatické uzliny nacházející se na krku z obou stran pod ušima. Tlak špičatým zakončením kubotanu na lymfatické uzliny způsobuje velkou bolest. Při tomto typu obrany s kubotanu stojíme s nohama na šířku ramen a snažíme se jednou rukou fixovat hlavu a tlačíme opačným směrem proti kubotanu. Kdyby obránce nefixoval hlavu, stalo by se to, že by pachatel uhýbal proti vyvíjejícímu tlaku kubotanu a tím by obrana nebyla účinná. Lymfatické uzliny jsou také pod celou dolní čelistí.

6.3.4 Varianta 4



Obr. 36. Modelová situace – tlak na chrupavku ucha

Když se obránci podaří uchopit chrupavku ucha a stlačit, způsobuje to útočníkovi bolest. Je zde důležitý tlak palce proti špičce kubotanu, mezi kterými je svíráno ucho. Bolest ho nutí pokrčit kolena a vytočit tělo, silnějším stlačením si můžeme korigovat, kam jej položíme.

6.3.5 Varianta 5



Obr. 37. Modelová situace – sevření kůže líce

Méně častou situací je sevření kůže v oblasti líce, kdy je kubotan vložen do dutiny ústní a palec přiložen z vnější strany. Při správné manipulaci s kubotanem je možno způsobit útočnickovi silnou bolest. Kubotan je v držení jedné ruky a je vsunut do úst, kde je zachycen o kůži líce a z vnější strany je na špičku kubotanu vyvíjen tlak palcem téže ruky, která kubotan drží. Kůže líce je tak vystavena palčivé bolesti.

6.3.6 Varianta 6



Obr. 38. Modelová situace – tlak na temeno hlavy

Zde se jedná o situaci, kdy je možno tlak kubotanem vyvíjet oběma rukama, což vede k efektivnější obraně a pocitově větší bolesti útočnicka. Situace, kdy je útočník snižen na kolenou je možné bránit se uchopením kubotanu jednou rukou a druhou rukou znásobovat tlak na temeno hlavy. Útočník je nucen bolestí pustit ruce, kterými svírá oběť a pod tlakem také uhýbá hlavou směrem dolů. Dále pak je možnost pokračovat v další obraně.

6.3.7 Varianta 7



Obr. 39. Modelová situace – tlak na třísla

Situace, v níž je obránce čelem k útočnickovi, je častou a lze využít více variant obrany s kubotanem. Je možné se bránit tlakem na třísla, kde se nachází citlivé receptory. Kubotan je uchopen v jedné ruce a je třeba se správně trefit, aby byla obrana účinná. Druhou rukou si útočníka jistíme, čímž dosáhneme toho, že útočník nestrhne obránce s sebou. Při vyvíjení tlaku na třísla je útočník donucen pánví uhýbat směrem tlaku a později tak odstoupit. Lze navázat a pokračovat v další obraně, kdy je útočník překvapen a vyveden z rovnováhy. Dle situace a dle své vlastní individuálnosti obránce zvolí metodu obrany či útěku.

6.3.8 Varianta 8



Obr. 40. Modelová situace – tlak na kost vřetenní

V situaci, kdy útočník uchopil oběť za rameno a oba stojí k sobě čelem, je vhodné využít jednu z dalších obranných metod s využitím kubotanu. Útočnickovu ruku je dobré přidržet si na rameni, aby byl kubotan přiložen na správné místo a útočník s rukou neuhnul. Dále potom je třeba pro obranu použít i druhou ruku, která zesílí tlak kubotanu na kost. Se zaklíněným kubotanem je možné, aby si obránce přitáhl útočnickovu ruku a tím pak bylo docíleno poklesnutí útočníka na kolena. Tím je vytvořen prostor pro další obranné metody s využitím kubotanu.

6.3.9 Varianta 9



Obr. 41. Modelová situace – tlak na kosti hřbetu ruky

Další situace, kdy útočník drží obránce za rameno a stojí oba čelem k sobě. V této situaci lze tlakem na kosti hřbetu ruky způsobit útočníkovi velkou bolest, která ho donutí k pokleknutí. V jedné ruce je kubotan v základním držení a druhá ruka si přidržuje útočnickovu ruku. Při zaklínění špičky kubotanu mezi kosti na hřbetu ruky je vhodné, aby druhá ruka, která jistila útočnickovu ruku, zvýšila tlak na kosti ruky. Při větším tlaku je útočník přinucen si kleknout a vytáčí své tělo, načež je možné jej shodit na zem.

6.3.10 Varianta 10



Obr. 42. Modelová situace – tlak na kost prstu

Útočník a obránce stojí proti sobě a útočník navazuje kontakt rukou na bok obránce. Lze uchopit jeden z útočnickových prstů a pomocí kubotanu vyvíjet tlak na prst spolu s pákou na tento prst. Zde útočník cítí velkou bolest při tlaku kubotanu na kost prstu a zároveň díky ohýbání jeho prstu přes kubotan se bolest stává více nesnesitelná. Při zvýšení tlaku je možno docílit úplného položení pachatele na břicho. Obránce se snaží korigovat směr, kterým pachatel padá, s pokrčenýma nohama, rovnými zády a stále drží prst v bolestivé pozici a přechází pomalu s pachatelem k zemi. Je možno dále pokračovat v obraně, nebo jelikož pachatel leží, přicházelo by v úvahu uvést ho do zadržovací polohy, kdy oba vyčkají na policii.

6.4 Škrábnutí

Škrábnutí jsou vedeny zašpičatělou částí. Místa, kde se škrábnutí využívají, jsou velké plochy na těle tj. záda a hrudník. Tento typ obrany je bolestivý, jelikož po přejetí kubotanu, receptory na kůži pociťují palčivou bolest, a při větší rychlosti a se správným tlakem způsobí útočnickovi nesnesitelnou bolest, před kterou je třeba uhnout. Většinou využívané v kombinaci s dalšími obrannými metodami s využitím kubotanu.

6.4.1 Varianta 1



Obr. 43. Modelová situace – škrábnutí úhlopříčně

V případě, že útočník a obránce stojí čelem k sobě, můžeme uvažovat o další variantě obrany s kubotanem. V situaci, kdy chce útočník uchopit obránce za paži, je důležité stát v základním postoji, hlavně kvůli většímu počtu možností obrany. Kubotan v základním držení umístíme na deltový sval, který objímá ramenní kloub a z něj lze vést škrábnutí úhlopříčně přes hrudník až k boku. Útočník pocítuje velkou bolest, pomocí níž lze dosáhnout jeho předklonu. Dále nastává příležitost použít další obrannou metodu nebo útočníka odhodit či strhnout na zem.

6.4.2 Varianta 2



Obr. 44. Modelová situace – škrábnutí podél páteře

Při obraně pokud se obránce dostane za útočníka, je možné využít škrábnutí přes záda podél páteře. Kubotan musí být v základním držení, aby byl vyvíjený tlak co největší. Zašpičatělou část kubotanu umístíme vedle páteře do oblasti lopatek, poté tlakem přejedeme podél páteře až do bederní oblasti, kde už útočník bude pocítovat velkou bolest a bude jí uhýbat. Okolí páteře je na takový typ obrany velmi citlivý a proto splňuje zákonitosti účinné obrany. Poté je možné útočníka odhodit.

7 MODELOVÉ SITUACE

Modelové situace vycházející z reálného prostředí a za pomoci fotografií je zdokumentován celý možný postup nastalé situace. Následující varianty jsou nejvíce pravděpodobné útoky vyskytující se na ulici. Jejich trénink je v sebeobraně velmi důležitý, protože učí připravit se na možné situace a zejména kombinovat více technik dohromady. Žádná technika není univerzální a je proto nutné učit se kombinovat.

7.1 Varianta 1



Obr. 45. Modelová situace č. 1 – držení zezadu

Na situaci, kdy útočník drží obránce v objetí zezadu, je nejdůležitější nejdříve se vymanit z útočnickova sevření a uvolnit si ruce. Další pokračování v obraně je úder rukou do citlivých míst, což útočníka na chvíli zaměstná. Zde lze dále využít lanko na konci kubotanu (pokud jej máte), kterým můžeme útočníka praštit přes obličej. Potom je možné dále se bránit jinou metodou výše popsanou nebo odstrčit útočníka a utéct. Z důvodu lepší účinnosti je třeba provádět použité obranné metody rychle za sebou.

7.2 Varianta 2



Obr. 46. Modelová situace č. 2 – škrcení 1

Na ulici se lze setkat s násilníkem, který se bude pokoušet svou oběť uškrtit. Lze škrtit mnoha způsoby. Pachatel útočí čelem k obránci a drží jej pevně za krk rukama. V takovéto situaci je nejdůležitější se co nejdříve zbavit rukou, které svírají krk, aby byl možný nádech. Pomocí zdvižené ruky a rotace horní poloviny těla docílíme toho, že útočník povolí sevření a celý krk. Dále je nutné rychle pokračovat vybranou obrannou metodou stržení, pokud na pachatele dosáhneme. Stržením dosáhneme snížení pachatele, tudíž jej můžeme odhodit na zem a udělat si prostor pro útěk. Tato modelová situace se při dalších opakování doplňuje o kopy a další údery.

7.3 Varianta 3



Obr. 47. Modelová situace č. 3 – škrčení 2

Další varianta škrcení je s pokrčenýma rukama, kdy je útočník v bližším kontaktu než v předešlé variantě. Ve fázi, kdy útočník svírá krk, je důležité povolit sevření. Možností je způsobit pachateli takovou bolest, která ho donutí toto sevření povolit. Za pomoci úderu do žeber lze přimět útočníka povolit ruce a poklesnout v kolenou, kde můžeme použít obrannou metodu škrábnutí. Tato metoda jej donutí jít úplně na zem a poté je vytvořen prostor pro útěk.

7.4 Varianta 4



Obr. 48. Modelová situace č. 4 – škrcení 3

Opět modelová situace, kdy pachatel jde zepředu a svou oběť škrtní. Další metodou, jak vést obranu proti škrčení, je pomocí silného tlaku kubotanu na kosti hřbetu ruky. Vyvinutý tlak donutí pachatele se pokrčit v kolenou a povolit ruce. Abychom získali prostor k útěku, je nutné ještě využít metodu stržení za klíční kost a pachatele dostat na zem.

7.5 Varianta 5



Obr. 49. Modelová situace č. 5 – škrčení 4

Další možná obrana při škrčení je pomocí úderu na hrudní kost. Jelikož pachatel se soustředí na svírání krku, ruce jsou volné a je možné se bránit. Nejdříve je nutné pachateli

způsobit bolest, aby povolil sevření krku. Kubotan uchopíme oběma rukama, aby údery byly co nejsilnější a pachatelova bolest byla nesnesitelná, čímž docílíme povolení sevření krku. Pachatel se palčivé bolesti snaží uhnout dozadu, ale při rychlé sérii těchto úderů pachatel povolí ruce a je možné použít další obrannou metodu s kubotanem.

7.6 Varianta 6



Obr. 50. Modelová situace č. 6 – držení za ruce

Další popisovaná situace je, kdy útočník jde zepředu a chytne oběť za obě ruce v oblasti zápěstí. Nejdříve je nutné, aby pachatel byl překvapen z kopnutí do holeně, kdy dosáhneme

toho, že ztratí koncentraci a bude se soustředit na svou bolest. Dalším krokem je vymanit ze sevření ruku, ve které je kubotan. Rychlým trhnutím ruky proti palci, se tato ruka uvolní. Dále potom již je na obránci, jakou obrannou metodu s kubotanem zvolí. Může použít úder do žeber, kdy pachatel pustí i druhou ruku ze sevření a zároveň se bude snižovat v kolenou a bude uhýbat směrem, kterým tlačíme. Lze dále použít kombinaci stržení a poté škrábnutí. Provedeme stržení za klíční kost, abychom docílili ještě většího snížení pachatele a mohli použít škrábnutí přes záda a tím jej položili na břicho. Následně se naskýtá možnost utéct.

Kapitola tvoří nejdůležitější část pro zavedení kurzu, kde bylo vyobrazeno použití kubotanu. Pomocí fotografií se tato kapitola stala přehlednou a názornou ukázkou pro účastníky kurzu. Zájemce by měl tímto kurzem navázat na předem absolvovaný kurz sebeobrany beze zbraně.

Nejdříve je vyobrazena názorná ukáзка základního držení kubotanu a také základního obranného postoje, který je dále využíván v modelových situacích. Použití kubotanu je pro přehlednější využití v praxi rozděleno a opět doplněno fotografiemi s přesně popsáním postupem obrany.

Dále jsou vybrané modelové situace z praxe, kde je použita kombinace předchozích rozdělených metod obrany s kubotanem. V praxi je tedy lepší využít více obranných metod současně.

ZÁVĚR

Cílem práce bylo navrhnout kurz sebeobrany s kubotanem a tím přispět společnosti k další možné alternativní metodě obrany.

V práci byla skloubena důležitá teorie obrany s názornými ukázkami obrany s kubotanem. Může tak sloužit, jako podkladový materiál pro vedení reálného kurzu.

První kapitola této práce objasnila důležité základní pojmy, které jsou nedílnou součástí teoretického základu. Blíže jsou specifikovány pojmy ochrana, obrana a její další dělení na sebeobranu a profesní obranu.

V druhé kapitole je popsáno právní prostředí zabývající se sebeobranou. Do této problematiky spadá trestní zákoník, trestní řád a občanský zákoník. Blíže zde byl rozebrán rozdíl mezi krajní nouzí a nutnou obranou. V případě trestního řádu byla rozebrána problematika zadržení osoby podezřelé a následně v občanském zákoníku svépomoc.

Třetí kapitola rozděluje obranné prostředky, přičemž každý z nich je doplněn o definici, následuje bližší popis a je zde vyobrazena tabulka jeho výhod a nevýhod v obraně.

Čtvrtá a zároveň poslední kapitola teoretické části pojednává o samotném kubotanu. Je zde popsána jeho historie a jeho dělení. Kubotan je dle svého dělení rozdělen podle nápadnosti na klasický kubotan a taktická pera. Další dělení je dle materiálu, kterým může být plast, dřevo nebo kov. Rozlišujeme také rozdělení podle zakončení, čímž každá varianta je individuální podle dané osoby, která si jej pořizuje. Nakonec jsou přehledně v tabulce vypsány výhody a nevýhody kubotanu jako obranného prostředku.

První kapitola praktické části je zaměřena na samotný návrh kurzu sebeobrany s kubotanem. Jedná se o důležité informace pro potenciální zájemce kurzu. Lze tam najít popis a obsah celého kurzu včetně ceny kurzu. Dále jsou uvedeny informace, kde a kdy se bude kurz konat a co si vzít s sebou. Detailně je rozpracován obsah jednotlivých lekcí.

Další kapitola obsahuje už samotné názorné ukázky použití kubotanu při obraně. Jsou rozděleny podle metody vedení kubotanu na údery, stržení, tlaky a škrábnutí. Ke každé metodě je připojena fotodokumentace, která detailně znázorňuje správné použití kubotanu. U každé metody použití jsou vyobrazené obranné varianty, které nastiňují možnou reálnou situaci.

Poslední kapitolu praktické části tvoří modelové situace, které představují reálné možnosti napadení. Při reálném napadení je nutné pro účinnou obranu použití více technik sebeobran, avšak fotodokumentace se zaměřuje zejména na použití kubotanu.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] LUKÁŠ, Luděk a kolektiv. *Bezpečnostní technologie, systémy a management I*. Zlín: VeRBUm, 2011. ISBN 978-80-87500-05-7.
- [2] MALÁNÍK, Zdeněk. *Speciální tělesná příprava 2*. Zlín, 2015.
- [3] RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. *Sebeobrana na ulici*. 1. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2442-9.
- [4] RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. *Sebeobrana pro ženy*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3145-2.
- [5] Trestní zákoník a trestní řád, jaké jsou mezi nimi rozdíly? *Rok v obci* [online]. 2015 [cit. 2017-09-20]. Dostupné z: <http://www.rokvobci.cz/zpravy-redaktoru/detail/577-trestni-zakonik-a-trestni-rad/>
- [6] Zákon č. 89/2012 Sb.: Zákon občanský zákoník. *Zákony pro lidi. cz*[online]. [cit. 2018-04-12]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-89>
- [7] LUKÁŠ, Luděk a kolektiv. *Bezpečnostní technologie, systémy a management II*. Zlín: VeRBUm, 2012. ISBN 978-80-87500-05-7.
- [8] Kubotan. *Gunshop* [online]. Jilemnice [cit. 2016-12-13]. Dostupné z: <http://www.gunshop.cz/cs/8377-kubotan/>
- [9] Teleskopický obušek. *Braňse.cz*[online]. Kopřivnice [cit. 2016-12-13]. Dostupné z: <http://www.branse.cz/teleskopicke-obusky-2>
- [10] Boxer černý široký 12mm. *Army-Surplus* [online]. [cit. 2017-09-20]. Dostupné z: <http://www.army-surplus.cz/detail/2281940-Boxer-cerny-siroky-12mm>
- [11] STAŇKOVÁ, Michaela. *Technika obrany ženy s využitím zbraní nebo obranných prostředků*. Zlín, 2014. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta aplikované informatiky. Vedoucí práce Ing. Dora Lapková.
- [12] Pepřové spreje. *Braňse.cz*[online]. Kopřivnice [cit. 2016-12-13]. Dostupné z: <http://www.branse.cz/peprove-spreje>
- [13] Obranný osobní alarm SABRE RED® Personal Alarm - červený. *Top-armyshop.cz* [online]. Semily: Safety Agency [cit. 2016-12-13]. Dostupné z: <https://www.top-armyshop.cz/obranny-osobni-alarm-sabre-red-personal-alarm-cervený>

- [14] Paralyzér Scorpy Max 500 000 V. *Paralyzer.eu* [online]. Liptál [cit. 2016-12-13]. Dostupné z: <http://paralyzer.eu/paralyzer-scorpy-max-500-000-v-p108>
- [15] Svítidla s paralyzérem. *Ledbaterky.cz* [online]. Ludgeřovice [cit. 2016-12-13]. Dostupné z: <http://www.ledbaterky.cz/levne-svitilny/svitilna-s-paralyzerem>
- [16] Pouta UMAREX Perfecta HC500. *General amry, spol. s.r.o.* [online]. Frýdek-Místek [cit. 2016-12-13]. Dostupné z: <https://www.army-shop.cz/produkty/obranne-prostredky--sebeobrana/pouta/pouta-umarex-perfecta-hc500/9810.html>
- [17] Plynová pistole Bruni MiniGap 9mm Satin. *ESAKO*[online]. [cit. 2017-09-20]. Dostupné z: <http://zbrane.esako.cz/plynova-pistole-bruni-minigap-9mm-satin#>
- [18] Active Denial System. *HMMWV In Scale* [online]. 2010 [cit. 2016-12-13]. Dostupné z: <http://www.hmmwvinscale.com/activedenialsystem.htm>
- [19] Služební psi pomáhají hledat zbraně. *Ministerstvo obrany & Armáda České republiky* [online]. [cit. 2016-12-13]. Dostupné z: <http://www.army.cz/scripts/detail.php?id=5358>
- [20] Zbraně pro sebeobranu: kubotan. *Fitness & Fight*[online]. 2015 [cit. 2016-12-13]. Dostupné z: <http://fitness-fight.cz/zbrane-pro-sebeobranu-kubotan/>
- [21] Kubotan. *Budostore* [online]. Pardubice [cit. 2016-12-13]. Dostupné z: <http://www.budostore.cz/karate-zbrane/297-blitz-sport-kubotan-key-ring-5055194174124.html>
- [22] Taktické pero. *Policista.cz: život policistů on-line*[online]. Praha 2, 2011 [cit. 2016-12-13]. Dostupné z: <http://www.policista.cz/clanky/reportaz/takticke-pero-815/>
- [23] Taktická pera. *Braňse.cz*[online]. Kopřivnice [cit. 2016-12-13]. Dostupné z: <http://www.branse.cz/takticka-pera>
- [24] Taktická pera. *Kapesní nože* [online]. [cit. 2018-04-09]. Dostupné z: <https://www.kapesni-noze.cz/takticka-pera/2/>
- [25] Taktické pero Schrade Tactical Stylus Pen. *Armyarms* [online]. [cit. 2018-04-09]. Dostupné z: <http://www.armyarms.cz/takticke-pero-schrade-tactical-stylus-pen-e1963.html>
- [26] Taktické plnicí pero SCHRADE. *Top-armyshop.cz* [online]. [cit. 2018-04-09]. Dostupné z: <https://www.top-armyshop.cz/schrade-tactical-pen3-silver>

- [27] Kubotan hliníkový. *FightSport*[online]. Olomouc [cit. 2016-12-13]. Dostupné z: <http://www.fightsport.cz/kubotan-hlinikovy>
- [28] The Yawara Stick | Origins and Evolution into Dulo-Dulo and Kubotan Weapons. *Combat network magazine*[online]. [cit. 2016-12-13]. Dostupné z: <http://www.combatnetworkmagazine.com/2015/01/the-yawara-stick-origins-and-evolution.html>
- [29] Kubotan plastový ESP. *FightSport*[online]. Olomouc [cit. 2016-12-13]. Dostupné z: <http://www.fightsport.cz/kubotan-plastovy-esp>
- [30] Kubotan hliníkový stříbrný hrot. *Hookahshop.cz* [online]. [cit. 2017-09-20]. Dostupné z: <https://www.hookahshop.cz/kubotan-hlinikovy-stribrny-hrot-d-6112.html#.WcJBWchJZnJ>
- [31] Kubotan špice - dural. *Sport-potřeby.cz* [online]. [cit. 2017-09-20]. Dostupné z: <https://www.sport-potreby.cz/kubotany-shurikeny-a-sipky/kubotan-spice-dural>
- [32] PERNECKÁ, Soňa. *Inteligentní sebeobrana pro ženy*. CAD PRESS. ISBN 978-80-88969-44-0.

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obr. 1. Druhy obrany [2], upravila Kočicová 2018.</i>	13
<i>Obr. 2. Dělení obranných prostředků [7]</i>	19
<i>Obr. 3. Kubotan, teleskopický obušek, boxer [8], [9], [10]</i>	20
<i>Obr. 4. Obranný sprej [12]</i>	21
<i>Obr. 5. Osobní alarm [13]</i>	22
<i>Obr. 6. Elektrický paralyzér [14].....</i>	23
<i>Obr. 7. Taktická svítilna s paralyzérem [15]</i>	24
<i>Obr. 8. Kovová pouta [16]</i>	25
<i>Obr. 9. Akustická plynovka / obranná plynovka [11]</i>	25
<i>Obr. 10. Active Denial Systém [18]</i>	26
<i>Obr. 11. Pracovní pes [19]</i>	27
<i>Obr. 12. Kubotan [21].....</i>	29
<i>Obr. 13. Taktické pero [23]</i>	31
<i>Obr. 14. Taktické pero, Taktické pero s křesadlem [24].....</i>	31
<i>Obr. 15. Taktické pero – designová varianta 1 [24].....</i>	32
<i>Obr. 16. Taktické pero – designová varianta 2 [24].....</i>	32
<i>Obr. 17. Taktické pero – designová varianta 3 [25],[26]</i>	33
<i>Obr. 18. Kovové provedení kubotanu [27]</i>	33
<i>Obr. 19. Dřevěné provedení kubotanu [28].....</i>	34
<i>Obr. 20. Plastové provedení kubotanu [29].....</i>	34
<i>Obr. 21. Kubotan zakončený plochou [21]</i>	35
<i>Obr. 22. Kubotan s ostrou špičkou [30].....</i>	35
<i>Obr. 23. Kubotan s tupou špičkou [31].....</i>	36
<i>Obr. 24. Nejzranitelnější místa na těle – kubotan [11].....</i>	41
<i>Obr. 25. Držení kubotanu</i>	41
<i>Obr. 26. Základní obranný postoj.....</i>	42
<i>Obr. 27. Modelová situace – série úderů na hrudní kost (sternum)</i>	43
<i>Obr. 28. Modelová situace – série úderů na kosti na hřebě ruky.....</i>	44
<i>Obr. 29. Modelová situace – úder na čtyřhlavý sval stehenní.....</i>	45
<i>Obr. 30. Modelová situace – stržení za klíční kost</i>	46
<i>Obr. 31. Modelová situace – stržení za zdvihač hlavy.....</i>	47
<i>Obr. 32. Tlakové body na lidském těle [32].....</i>	48

<i>Obr. 33. Modelová situace – tlak na krční tepnu (krkavice)</i>	<i>48</i>
<i>Obr. 34. Modelová situace – tlak na chrupavčitou nosní přepážku</i>	<i>49</i>
<i>Obr. 35. Modelová situace – tlak na lymfatické uzliny na krku (parotické).....</i>	<i>50</i>
<i>Obr. 36. Modelová situace – tlak na chrupavku ucha</i>	<i>51</i>
<i>Obr. 37. Modelová situace – sevření kůže líce</i>	<i>52</i>
<i>Obr. 38. Modelová situace – tlak na temeno hlavy</i>	<i>53</i>
<i>Obr. 39. Modelová situace – tlak na třísla</i>	<i>54</i>
<i>Obr. 40. Modelová situace – tlak na kost vřetenní</i>	<i>55</i>
<i>Obr. 41. Modelová situace – tlak na kosti hřbetu ruky.....</i>	<i>56</i>
<i>Obr. 42. Modelová situace – tlak na kost prstu</i>	<i>57</i>
<i>Obr. 43. Modelová situace – škrábnutí úhlopříčně</i>	<i>58</i>
<i>Obr. 44. Modelová situace – škrábnutí podél páteře</i>	<i>59</i>
<i>Obr. 45. Modelová situace č. 1 – držení zezadu</i>	<i>60</i>
<i>Obr. 46. Modelová situace č. 2 – škrčení 1</i>	<i>61</i>
<i>Obr. 47. Modelová situace č. 3 – škrčení 2</i>	<i>62</i>
<i>Obr. 48. Modelová situace č. 4 – škrčení 3</i>	<i>63</i>
<i>Obr. 49. Modelová situace č. 5 – škrčení 4</i>	<i>64</i>
<i>Obr. 50. Modelová situace č. 6 – držení za ruce</i>	<i>66</i>

SEZNAM TABULEK

<i>Tab. 1. Srovnání krajní nouze a nutné obrany</i>	16
<i>Tab. 2. Teleskopický obušek – klady a zápory [11]</i>	20
<i>Tab. 3. Obranný sprej – klady a zápory [11]</i>	21
<i>Tab. 4. Osobní alarm – klady a zápory [11]</i>	22
<i>Tab. 5. Elektrický paralyzér – klady a zápory [11]</i>	23
<i>Tab. 6. Taktická svítlna – klady a zápory [11]</i>	24
<i>Tab. 7. Kovová pouta – klady a zápory [11]</i>	25
<i>Tab. 8. Akustická plynovka- klady a zápory [11]</i>	26
<i>Tab. 9. Obranná plynovka – klady a zápory [11]</i>	26
<i>Tab. 10. Pracovní psy - klady a zápory [11]</i>	27
<i>Tab. 11. Kubotan- jeho výhody a nevýhody [11]</i>	36