

**VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH
STUDIÍ, O.P.S., ČESKÉ BUDĚJOVICE**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Izraelské bojové umění Krav Maga a její
využití při výcviku sebeobrany policistů České
republiky zařazených v přímém výkonu služby**

Autor práce: Vlastimil Černožorský, DiS.

Studijní obor: Bezpečnostně právní činnost ve veřejné správě

Forma studia: kombinovaná

Vedoucí práce: Mgr.Bc. Milan Veselý

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

2013

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně, na základě vlastních zjištění a s použitím odborné literatury a materiálů uvedených v této práci.

Souhlasím, aby práce byla uložena v knihovně Vysoké školy evropských a regionálních studií v Českých Budějovicích a zpřístupněna v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění.

.....

Tímto bych rád poděkoval Mgr. Bc. Milanu Veselému za odborné vedení, připomínky a cenné rady při vypracování bakalářské práce. Poděkování také patří Michalu Otipkovi, který se před lety ujal skupinky nadšenců Krav Magy a jako vyškolený trenér Krav Magy přímo v Izraeli mě v této skupině trénoval a předával cenné zkušenosti. Dále bych rád poděkoval kpt. Mgr. Vilému Šmolovi, který mě ke Krav Maze před lety přivedl a naučil její základy.

ABSTRAKT

ČERNOHORSKÝ, V. *Izraelské bojové umění Krav Maga a její využití při výcviku sebeobrany policistů České republiky zařazených v přímém výkonu služby: bakalářská práce*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2013. 60 s. Vedoucí bakalářské práce: Mgr.Bc. Milan Veselý.

Klíčová slova: Krav Maga, sebeobrana, služební příprava, přímý výkon služby

Práce je zaměřena na zhodnocení současné služební přípravy policistů České republiky zařazených v přímém výkonu služby a navržením vlastního systému služební přípravy policistů České republiky současně s navržením sebeobránných technik z bojového umění Krav Maga. Bakalářská práce analyzuje tréninkové metody a výuku sebeobrany ve služební přípravě policistů České republiky. Dále shrnuje vznik a vývoj v bojovém umění Krav Maga a její rozšíření v České republice. Zkoumá právní rámec použití Krav Magy u policistů zařazených v přímém výkonu služby Policie České republiky při služebních zákrocích proti ozbrojeným pachatelům trestné činnosti z legislativního hlediska. Základní hypotézou je potřebnost a užitečnost bojového umění Krav Maga a jeho rozšíření do tréninkových metod sebeobrany policistů Policie České republiky zařazených v přímém výkonu služby.

ABSTRACT

ČERNOHORSKÝ, V. Israeli martial art Krav Maga and its use in the training of police self-defense of the Czech Republic included in direct service : Thesis. České Budějovice: College of European and Regional Studies, 2013th 60 p Thesis Supervisor Mgr.Bc. Milan Vesely

Key words: Krav Maga, self-defense , business training, direct service performance

The graduate is focused on the evaluation of current service training of police officers of the Czech Republic included in direct service and designing your own system service training of police officers Czech Republic with designing self defense techniques from martial art Krav Maga. Bachelor thesis analyzes the training methods and teaching self-defense training police officers in the service of the Czech Republic. Also summarizes the origin and evolution of martial arts Krav Maga and its distribution in the Czech Republic. Examines the legal framework for the use of Krav Maga policemen Czech Republic in direct service on official police actions against armed criminals from a legislative perspective. The basic hypothesis is the necessity and usefulness of martial art Krav Maga and its extension to self-defense training methods police Czech Republic officers included in direct service.

OBSAH

ÚVOD	7
1 CÍL A METODIKA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE	9
2 SEBEOBRANA	11
3 HISTORIE BOJOVÝCH UMĚNÍ	14
3.1 Krav Maga	16
3.2 Základní poučky při použití Krav Magy	18
3.3 Základní techniky a bezpečnost použití	20
3.4 Zakladatel systému Krav Maga	21
3.5 Krav Maga v České republice	25
3.6 Právní rámec použití obranných technik Krav Magy	26
3.7 Přímý výkon služby	29
4 DOTAZNÍKOVÝ PRŮZKUM	31
4.1 Analýza útoků na policisty za rok 2007 - 2010	43
5 ZHODNOCENÍ SOUČASNÉ SLUŽEBNÍ PŘÍPRAVY POLICISTŮ ČR ZAŘAZENÝCH V PŘÍMÉM VÝKONU SLUŽBY	46
6 NAVŽENÍ VLASTNÍHO SYSTÉMU SLUŽEBNÍ PŘÍPRAVY POLICISTŮ ČR ZAŘAZENÝCH V PŘÍMÉM VÝKONU SLUŽBY	50
ZÁVĚR	55
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	57
Literární zdroje	57
Legislativní dokumenty:	58
Elektronické zdroje:	59
Ostatní zdroje	60
Seznam grafů	61
Seznam zkratk	62
Seznam obrázků	63
Seznam log	63
PŘÍLOHY	63

ÚVOD

Logo č. 1 Krav Maga¹.



Téma bakalářské práce s názvem „Izraelské bojové umění Krav Maga a její využití při výcviku sebeobrany policistů České republiky zařazených v přímém výkonu služby“ jsem si vybral z důvodu, že jsem od roku 2008 zařazen v přímém výkonu služby jako hlídkový policista v hlavním městě Praze, kde se denně setkávám se zakročováním proti pachatelům trestné činnosti a nebezpečným pachatelům trestné činnosti, kde při těchto zákrocích jsou používány donucovací prostředky, sebeobrana a taktika. Z vlastní zkušenosti vím, že čas od času se dostanu do situace, kdy k úspěšnému zvládnutí zákroku, potřebuji lepší výcvik, než který jsem absolvoval na ZOP a který je vyučován ve služební přípravě. Již několik let se věnuji bojovému umění Krav Maga pro bezpečnostní a ozbrojené složky, které jsem byl již několikrát nucen k úspěšnému dokončení zákroku použít.

Krav Maga je moderní, praktickou a prověřenou soustavou sebeobranných technik, pečlivě koncipovaných tak, aby odpovídaly podmínkám současného, rychle se měnícího světa. 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.

Při tvorbě bakalářské práce jsem se soustředil na vymezení pojmu sebeobrana, na historii bojových umění, vznik a vývoj izraelského bojového umění Krav Maga, základní principy a poučky, tréninkové metody, techniky a bezpečnost použití tohoto systému. Dále zde bude popsán život zakladatele Krav Magy pana Imricha (Imi Sde-Or) Lichtenfelda, který tento systém založil, život pokračovatele a

¹*Krav Maga Nederland*. [online]. 2012, [cit. 2012-10-11]. Dostupné z WWW: <<http://www.kravmaga-nederland.nl/english/>>.

zároveň současného šéf-instruktora IKMF (International Krav Maga Federation) pana Eyala Yanilova a jednoho z nejzkušenějších šéf-instruktorů Krav Magy pana Amnona Darsi z KMG (Krav Magy Global), příchod Krav Magy do České republiky a její rozvoj.

Praktická část bude věnována právnímu rámci použití obranných technik Krav Magy. Vymezení pojmu přímého výkonu služby včetně cílů služební přípravy u této skupiny policistů. Dále bude v praktické části obsažen provedený dotazníkový průzkum u vybrané skupiny respondentů – policistů a vedoucích pracovníků policie k zjištění jejich názorů na využití bojového umění Krav Magy při výcviku sebeobrany a jeho vyhodnocení, doplněno o grafické znázornění. V práci bude také obsažena analýza útoků na policisty za roky 2008 – 2010. Bude zde obsaženo zhodnocení současné služební přípravy policistů České republiky zařazených v přímém výkonu služby a navržení vlastního systému služební přípravy policistů České republiky s využitím obranných technik z izraelského bojového umění Krav Maga, včetně návrhu výcviku instruktorů.

V příloze budou obsaženy řízené rozhovory s vybranými odborníky na bojové umění z řad policistů České republiky a navržená metodika obranných technik z izraelského bojového umění Krav Maga včetně popisu provedení obranných technik s doplněním o fotografie daných technik.

1 CÍL A METODIKA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Cílem bakalářská práce je zhodnocení využití Izraelské bojové umění Krav Magy při výcviku sebeobrany policistů České republiky zařazených v přímém výkonu služby.

Tuto bakalářskou práci jsem koncipoval jako jedno-případovou jedinečnou studii, kdy jako případ jsem zvolil využití izraelského bojového umění Krav Maga při výcviku sebeobrany ve služební přípravě policistů Policie České republiky zařazených v přímém výkonu služby. Základní hypotézou je potřebnost a užitečnost bojového umění Krav Maga a jeho rozšíření do tréninkových metod sebeobrany policistů Policie České republiky zařazených v přímém výkonu služby. Využil jsem také metody zkoumání a logického vyvozování na základě jednotlivých typů úsudků, zejména indukce a dedukce. Daný stav jsem popisoval na základě deskriptivní metody po nastudování příslušných právních norem, odborné literatury, konzultace s odborníky z řad policistů a vlastních poznatků a zkušeností z praxe u policie a tréninku bojových sportů.

V praktické části jsem analyzoval právní rámec použití Krav Magy u policistů zařazených v přímém výkonu služby Policie České republiky při služebních zákrocích proti ozbrojeným pachatelům trestné činnosti. Tato část tedy shrnuje metodický rámec samotného bojového umění a jeho možné použití v prostředí Policie České republiky z legislativního hlediska. Dále jsem provedl dotazníkový průzkum u vybrané skupiny respondentů – policistů a vedoucích pracovníků policie ke zjištění jejich názorů na využití bojového umění Krav Magy při výcviku sebeobrany policistů Policie České republiky. Zhodnotil jsem odpovědi a graficky je znázornil.

Dále jsem provedl analýzu útoky na policisty České republiky a vyjmenoval podrobně druhy a způsoby útoků a porovnal je v několika následujících letech po sobě a doplnil je o grafy.

V závěru práce je navržen vlastní systém služební přípravy policistů, který vychází z analýzy stávajícího systému služební přípravy a analýzy samotného

případu, tedy využití izraelského bojového umění Krav Magy u Policie České republiky, a je tak jejich kombinací.

V příloze jsou obsaženy řízené rozhovory s pplk. Mgr. Jiřím Lysým – výcvik sebeobranu a instruktor střelecké přípravy na VPŠ Hrdlořezy, s kpt. Mgr. Vilémem Šmolem – výcvik sebeobranu na VPŠ Hrdlořezy a instruktor Krav Magy s pplk. Mgr. Jaroslavem Vágnerem - učitel na oddělení metodiky integrovaného výcviku na VPŠ Hrdlořezy a s pprap. René Sabolem - hlídkový policista a trenér Jiu Jiutsu, Brazílského Jiu Jitsu a Juda. Dále je zde zpracovaná metodika obranných technik proti ozbrojeným útočníkům z izraelského bojového umění Krav Magy, jejich popisu a provedení s doplněním fotografií technik. Jedná se o obranné techniky, které jsou navrženy přímo pro policisty v přímém výkonu služby a vycházejí z reálných možností útoku na policisty a jsou tady připraveny na zařazení do služební přípravy policistů České republiky zařazených v přímém výkonu.

2 SEBEOBRAHA

Sebeobrana je prakticky účelová disciplína, která má multifaktoriální přístup k předcházení a řešení situací spojených s ochranou vlastních zájmů, s využitím souhrnu znalostí, dovedností, zásad, prostředků a kompetencí, které jsou rozvíjeny ve strategicko-taktické, psychologické, technické a kondiční přípravě². Sebeobrana je určena 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. Slouží především k ochraně života, zdraví, majetku, cti, osobní a domovní svobody. Prakticky sebeobrana vzniká aplikací úpolů ve stavu nutné obrany. V prostředí policie ČR je sebeobrana také koncipována hlavně ve prospěch života a zdraví třetích osob³.

Svým charakterem sebeobrana odpovídá původním bojovým činnostem, při kterých v krajních případech může jít o život účastníka konfliktu, přičemž zde jde o porušení rovnosti podmínek v neprospěch obránce, resp. napadeného⁴. V sebeobraně jde o snahu napadeného vyhnout se fyzickému střetu, a když to není možné, vyřadit útočníka z boje, přičemž v boji použijeme jakýkoliv, v dané situaci nejúčinnější, prostředek, který však musí být přiměřený stupni nebezpečí útoku⁵.

Ve služební přípravě policistů je pojem sebeobrana brán jako spojení čtyř základních pilířů, na kterých stojí a jde o technické, strategicko-taktické, fyzické a psychické řešení konfliktních situací a zákroků proti pachatelům trestné činnosti. Konfliktní situace a zákroky, které vyústily až do střetu, kdy je limitním faktorem ohrožení života a zdraví, etická a praktická snaha likvidovat a neutralizovat neoprávněný a podněcovaný útok, nikoliv útočníka. V civilní sféře je cílem ubránit se nebo převést situaci ke smíru, dohodě, kompromisu a rozchodu, u policie je cílem ubránit se a zpacifikovat útočníka⁶.

² REGULI, Z., *Úpolové sporty*. Brno, 2005, s. 16.

³ NÁCHODSKÝ, Z. *Nebojte se bránit*. Praha, 2006, s. 5.

⁴ ĎURECH, M. *Společné základy úpolov*. Bratislava, 2002, s. 11.

⁵ ĎURECH, M. *Úpoly*. 2. vyd. Bratislava, 2000, s. 10.

⁶ KONEČNÝ, A. *Slovník sebeobrany JI-JITSU*, Brno, 2000, s. 63.

- **Sebeobrana Krav Maga**

Sebeobrana ve smyslu bojového umění Krav Maga spočívá v řadě technik, jež byly vypracovány tak, aby praktikantovi Krav Magy umožnily bránit sebe nebo další osoby vůči nepřátelským násilným akcím, aby se praktikant nebo tyto osoby dokázali vyvarovat zranění, zdolali a zpacifikovali útočníka. Obranné techniky Krav Magy v sobě zahrnují široké spektrum obranných prvků, kterými napadená osoba, i když je neozbrojená, je schopna ubránit se proti útočnickovi údery, kopy, škracením, sevřením protivníka a použitím improvizovaných zbraní. Při vzniku systému Krav Maga se Imrich (Imi Sde-Or) Lichtenfeld se zabýval starostí jak vypracovat systém, který by si rychle a efektivně osvojili vojáci izraelské armády a to jak mladí a fyzicky schopní, ale i muži staršího věku, kteří mají špičku fyzické výkonnosti za sebou. A tak se zrodila metodika založená na jednoduchých, spíše instinktivních reakcích, než na rigorózních a nekompromisně dodržovaných technikách, vyžadujících dlouhá léta nácviku a procvičování. Obranné techniky a principy Krav Magy vycházejí z relativně jednoduchých, přirozených a vysoce účinných pohybů, které je snadné se naučit a osvojit si je. Praktikant Krav Magy se učí aplikovat principy a techniky Krav Magy v různých situacích, pro napadeného často velice nepříznivých⁷.

- **Boj z blízka**

Boj z blízka lze charakterizovat jako soubor prakticky zvládnutých prvků střetnutí a to jak prvků útočných, obranných, přesné načasování akce, předstírání, klamných pohybů, taktik, technik, pohybů obecně, předvídání a hlavně psychologickými a rozumovými úvahami z hlediska úspěšné zdolání násilného útočníka⁸.

⁷ IMI SDE-OR (LICHTENFELD) a YANILOV, E. Krav Maga: *Umění čelit ozbrojenému útočnickovi*, Praha, 2001, s. 2.

⁸ IMI SDE-OR (LICHTENFELD) a YANILOV, E. Krav Maga: *Umění čelit ozbrojenému útočnickovi*, Praha, 2001, s. 2.

- **Potřebnost sebeobrany v dnešní realitě**

Žijeme v realitě, kterou musíme přijmout se vším všudy a to i s problémy, které jsou zřetelné. Nabízenou svobodu a demokracii ne všichni uznávají v mezích zákona a někteří si ji vykládají jako anarchii bez jakýchkoliv mantinelů a zábran. Pro některé se zrušení pracovní povinnosti stalo určitým cílem k dosažení bezpracných zisků a to na úkor celé společnosti a jiní podvodníci a násilníci se začali houfovat do skupin s mnohdy dokonalou organizací. Tyto skupiny využívají příležitosti k obohacení se na pracujících lidech. Na ulicích proto přestává být bezpečno, a to nejen v nočních hodinách, ale dokonce i přes den. Nelze tedy očekávat, že se policii podaří zabezpečit vždy a všude dokonalou ochranu života a majetku všech spoluobčanů⁹.

„Není-li policista ve službě, je z něho stejný občan, který má stejné potřeby a stejné obavy, jako všichni občané České republiky!¹⁰“

„Na tomto světě neexistuje jediná země, jediný stát, jejichž vláda by mohla občanovi zaručit, že nebude někdy v budoucnu muset sám čelit útoku ozbrojeného psychopatického teroristy, kriminálního zločince, násilníka pod vlivem drog, agresivního šílence, pobudy ...“¹¹.

⁹ RÝČ, B. a PETRŮ, V. *Sebeobrana na ulici*, Praha, 2008, s. 6.

¹⁰ Vlastní.

¹¹ IMI SDE-OR (LICHTENFELD) a YANILOV, E. *Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočníkovi*, Praha, 2001, zadní strana knihy.

3 HISTORIE BOJOVÝCH UMĚNÍ

Krav Maga jako bojový systém boje z blízka je z hlediska historie velmi mladý. Systémy sebeobrany a boje existují jako lidstvo samo, už před 4000 lety ve starobylém Egyptě žili lidé, kteří zkoušeli řešit své problémy cestou násilí a tak se pěstovala celá řada úpolových aktivit. Dokonce v pyramidách a v jiných hrobech, byly nalezeny reliéfy znázorňující zápasící jinochy, pěstní zápasníky a šermíře. Zápasy a souboje byly od pradávna součástí tělesných cvičení člověka a často i prostředkem pro získání životních potřeb. Postupně s vývojem společnosti se ustálily i různé úpolové systémy a různé druhy zápasů. Přestože k jejich vzniku vedly stejné potřeby, ale jejich technika je odlišná¹².

Na začátku většiny bojových umění včetně Krav Magy je Jiu-Jitsu, které vzniklo v Japonsku jako pokračování a doplnění samurajského umění meče. Je to obranné bojové umění, které využívá kopů, úderů, různých hodů k neutralizaci útočníka. Důležitou roli hraje také kinetická energie protivníka, která je pomocí Jiu-Jitsu využita proti němu samému. Je to také bojové umění i pro boj se zbraní. Žáci jsou trénováni proti ozbrojenému útočníkovi, hlavně pro situace, kdy jsou sami beze zbraně a musí čelit ozbrojenému protivníkovi. Důležitou složkou Jiu-Jitsu je také atemi waza, neboli cílené útoky na protivníkovy vitální body, za účelem jejich ochromení mířené na oči, solar plexus a genitálie. Přesné datum vzniku Jiu-Jitsu není známo, stejně jako není znám žádný jeho zakladatel. Stylů, které se věnovaly boji proti ozbrojenému útočníkovi, nebo proti lépe vyzbrojenému útočníkovi, vznikla celá řada, ale většina technik se postupně objevila v Jiu-Jitsu, které se nikdy, na rozdíl od některých jiných bojových umění, nebránilo začlenění jakýchkoliv bojových prvků¹³. V návaznosti na vznik a vývoj Jiu-Jitsu vznikly další moderní systémy boje z blízka pro ozbrojené složky, například¹⁴:

¹² WEINMANN, W., *Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu*. Praha, 1997, s. 10-13.

¹³ RATTI, O., WESTBROOK, A., *Tajemství samurajů, přehledný výklad o bojových uměních feudálního Japonska*, Praha, s. 7-25.

¹⁴ ŠÍMA, F., KRÁKORA, B. *DŽIU-DŽITSU*, Praha, 1944, s. 5-12.

- **Systema** (rusky Система [sistjema]) je ruské bojové umění, které využívají ruské jednotky SPECNAZ¹⁵.
- **Musado** je moderní bojové umění, které se dělí na dvě části: **tradiční musado**, určené pro civilní osoby a **musado MCS** (Military Combat System) určené pro výcvik armády a policie¹⁶.
- **Pencak silat** je bojové umění rozšířené hlavně na Filipínách, v Indonésii a v Malajsii. Je součástí školní výuky a používají ho místní policejní složky¹⁷.
- **Fisfo** je bojové umění pocházející z Penčak silat a jedná se o moderní systém, který je využíván v cizinecké legii¹⁸.
- **Combat 56** je polské bojové umění, které využívají polské jednotky polské armády¹⁹.
- **Arnis** je bojové umění, které se dělí na dvě části: moderní Arnis a klasický Arnis. Moderní Arnis se zaměřuje především na snadno dostupné zbraně (nůž, pásek, propisovací tužka, vycházková hůl,...). Klasický Arnis se věnuje výuce boje s tradičními zbraněmi válečníků jako jsou mačety a meče²⁰.
- **Allkampf-jitsu** (zkratka **AKJ**) je moderní bojové umění využívající propracované asijské techniky boje. Je to systém, který využívá údery, kopy, úhyby těla, házení a páčení, boj ve stoje a na zemi k odražení jakéhokoliv útoku za účelem ochrání zdraví nebo majetku obránce²¹.
- **Defendó** je bojové umění, které vzniklo ve 20. letech 20. století jako sebeobraný systém šanghajské městské policie, určený proti nebezpečným

¹⁵ *Systema*. [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW: <<http://www.systema.cz/>>.

¹⁶ *Musado EN-W.M.A.* [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW: <<http://www.musadocz.cz/musado/>>.

¹⁷ *Fitkul*. [online]. 2012, [cit. 2012-10-12] Dostupné z WWW: <<http://www.fitkul.cz/bojoveho-umeni/>>.

¹⁸ *Budoshow*. [online]. 2012, [cit. 2012-12-10] Dostupné z WWW: <<http://www.budoshow.com/fisfo-stanislav-gazdik/>>.

¹⁹ *Bojové umění*. [online]. 2012, [cit. 2012-11-10] Dostupné z WWW: <<http://bojoveumenia.webnode.sk/zname-bojove-umenia/>>.

²⁰ *ITV Public. s.r.o.* [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné dne 21. 09. 2012 z WWW: <<http://www.bojove-sporty.cz/styly/>>.

²¹ *Allkampf-jitsu*. [online]. 2012, [cit. 2012-08-10] Dostupné z WWW: <<http://www.allkampf-jitsu.cz/oakj/pohledy.php/>>.

zločincům. Po čase je začala využívat Kanadská policie RCMP a elitní vojenské složky USA²².

- **Krav Maga** (hebrejsky מגע קרב) je izraelské bojové umění, které využívá izraelská národní policie a mnoho dalších izraelských bezpečnostních složek²³.
- 4 **Kapap** je zkratka pro Krav Panim el Panim, což se dá přeložit jako „boj tváří v tvář“. Je to Izraelský bojový systém pro hand-to-hand a sebeobranu využívaný IDF (Izraeli Defense Forces)²⁴.

3.1 Krav Maga

Krav Maga (hebrejsky מגע קרב) znamená v překladu boj zblízka nebo, také, spojit se s bojem“. Je to systém sebeobránných technik, který je tvořen z oficiální soustavy technik vypracovaných pro sebeobranu a boj zblízka. Krav Maga není sport, ale příprava na boj zblízka, na život a na smrt, a proto se v něm nesoutěží. Krav Maga je moderní, praktickou, prověřenou soustavou sebeobránných technik, pečlivě koncipovaných tak, aby odpovídaly podmínkám současného, rychle se měnícího světa. Vyznačuje se natolik logickým a koherentním přístupem ke konfliktním situacím a sebeobránným technikám, že potenciálnímu praktikantovi umožňuje dosáhnout relativně vysokého stupně dovedností v poměrně krátkém čase. Celý systém Krav Magy byl nejprve vytvořen jen pro armádní účely, ale pro velký zájem policejních složek, byla vytvořena soustava sebeobránných technik určených pro policejní složky. Nakonec byla vytvořena i soustava sebeobránných technik určených pro širokou veřejnost. Díky tomu získal tento systém Krav Maga vysoké uznání ze strany jak zkušených borců boje zblízka, tak od expertů bojových umění, od vojenských a policejních autorit, a to jak pro vysokou praktickou aplikovatelnost, tak pro jednoduchost a realistický, od všeho zbytečného balastu oprostěný přístup k otázce osobní bezpečnosti. Krav Maga se díky svým vynikajícím charakteristikám

²² *Specwar info*. [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW: <<http://www.specwar.info/bojova-umeni/>>.

²³ *ITV Public. s.r.o.* [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné dne 21. 09. 2012 z WWW: <<http://www.bojove-sporty.cz/styly//>>>.

²⁴ *ITV Public. s.r.o.* [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné dne 21. 09. 2012 z WWW: <<http://www.bojove-sporty.cz/styly//>>>.

prezentuje jako ideální souhrn sebeobránných metod pro muže i ženy, osoby mladé i staré, pro lidi více či méně fyzicky vybavené²⁵.

Obrázek č. 1: Obranná technika proti útočníkovi s nožem ve prospěch třetí osoby²⁶.



Krav Maga v sobě slučuje dvě integrální a na sebe navazující části, které jsou obrana a útok zároveň. Všechny obranné techniky se skládají ze sebeobránné techniky a současně s ní následuje útok na bradu, krk, břicho nebo genitálie, při jejich zásahu vyřadíme útočníka z boje a rychle vyřešíme konfliktní situaci²⁷.

Krav Maga učí především reálný boj muže proti muži, a to i v případech asymetrického boje, kdy je protivník ozbrojen - nožem, holí, střelnou zbraní či jakoukoli jinou zbraní, v přečíslení počtem protivníků, či v jiné taktické nevýhodě, jež by ve sportu byla považována za neetickou a nesportovní. Krav Maga předvádí a učí i zákroky podnikané ve prospěch třetí osoby, nebo osoby, jež ohrožuje okolí granátem²⁸.

„Krav Maga není fér“ tak zní jedno ze základních pravidel tohoto sebeobránného systému. Na ulici nejsou provazy ringu ani rozhodčí, kteří hlídají údery pod pás. Podstatou celého systému je naučit se registrovat vyhrocenou situaci a vycítit nebezpečí možného napadení. Zejména mladí lidé jsou velmi výbušní a potřebují se učit sebeovládání a potlačovat v sobě tendenci řešit konfrontace násilím. Aplikace tohoto principu v praxi tedy znamená, že nejprve je nutné pokusit se

²⁵ *ITV Public. s.r.o.* [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné dne 21. 09. 2012 z WWW: <<http://www.bojove-sporty.cz/styly/>>.

²⁶ *Budoshow.* [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW: <<http://Budoshow.com/grafika/KravMaga3//>>.

²⁷ *Kraver.* [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW: <<http://kraver.cz/articles.php/>>.

²⁸ *Krav Maga Nymburk.* [online]. 2012 [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW: <<http://www.krav-maga-nymburk.cz/>>.

fyzické konfrontaci vyhnout. Pokud však dojde k napadení, je nutné odpovědět přiměřenou silou k dostatečnému odvrácení hrozby a vymanit se z nebezpečí²⁹.

Tento systém využívají Izraelské obranné síly (IOS), izraelské národní policie a další izraelské bezpečnostní složky. Krav Maga bylo zařazeno do učebních osnov izraelských středních škol a jeho techniky jsou předváděny a nacvičovány ve výchovných a naučných institucích řízených izraelským ministerstvem školství. V současné době Krav Magu používají izraelské jednotky Sajeret, zpravodajské služby Mossad a Shin Bet, americké CIA, FBI, DEA, U.S. Marshals a další federální agentury, některé složky amerického letectva a pobřežní stráž, SWAT týmy a několik amerických policejních sborů, francouzská elitní jednotka GIGN a bezpečnostní složky mnoha zemí, například Belgie, Německa, Holandska, Brazílie, Hongkongu, České republiky a dalších³⁰.

3.2 Základní poučky při použití Krav Magy

Nezranit se – v případě zranění hledat způsoby, jak útočnicka paralyzovat i za ztížených podmínek. Nejdůležitější při boji z blízka je dávat pozor na zranění. Vždy zvolit tu správnou techniku tak, abychom uchránili životně důležité orgány a co v nejkratší možné době paralyzovali útočnicka³¹.

Zachovat zdrženlivost – zbytečně nevyhrocovat žádné situace, jen abychom si vyzkoušeli, jak obranné techniky Krav Magy fungují v praxi. Naučit se s pokorou přijímat kritiku a dokázat se řídit pokyny a radami druhých. Nevychloubat se svou znalostí sebeobránných technik a vyhýbat se zbytečným konfliktům. Jednat rozvážně, přímě a asertivně. Zvládnout své ego a naučit se jej ovládat, je jedna z nejdůležitějších věcí při výkonu povolání policisty ČR³².

Reagovat správně – dělat správné věci na správných místech ve správný čas. Vyřešit efektivně konfliktní situaci znamená nejen využít ve střetnutí všechny své

²⁹ *Krav Maga Plzeň o.s.* [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW: <<http://www.kravmaga-plzen.cz/>>.

³⁰ *Krav Maga o.s.* [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW: <<http://www.krav-maga.cz/>>.

³¹ *Krav Maga Nymburk.* [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW: <<http://www.krav-maga-nymburk.cz/>>.

³² *Krav Maga Nymburk.* [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW: <<http://www.krav-maga-nymburk.cz/>>.

schopnosti, znalosti a dovednosti, ale i zakalkulovat a maximálně zužitkovat vše, co se nachází v místě konfliktu. **Braňte se a útočte nejkratší možnou cestou**, vyrazte z kterékoliv pozice a při volbě techniky berte ohled na vlastní bezpečí a na výhody, jež vám volená technika skýtá. Techniky Krav Magy vznikly především s ohledem na využití přirozených reakcí a reflexů, tak jim dejte volný průchod. Útočte přesně na citlivá a zranitelná místa, abyste získali nad protivníkem rychle převahu. Základní pravidla pro trénink jsou osvojit si jednotlivé techniky a vytvořit si vlastní rutinní postupy, nebo dokonce si obranné techniky upravit k obrazu svému, aby vám padly na tělo jak ulité. Dalším důležitým cvičením je mentální cvičení a zvyšování psychické a fyzické zátěže na tréninku a postupně přejít od specificky definovaných technik k improvizovaným akcím, vycházejícím z dynamiky modelových situací. Použijte ke své obraně i protiútok jakýkoliv nástroj nebo předmět, jenž je právě po ruce: obušek, teleskop, služební zbraň, pouta, nebo zbraň, kterou jste při obranné technice protivníkovi odebrali. Jen cvičení z vás udělá mistra, který bude schopen se za jakékoliv situace vypořádat s útokem proti vaší nebo třetí osobě. Jedním z nejlepších prvků na posílení psychiky je **nácvik modelových situací** s maximálním soustředěním na jejich správné a bezchybné provedení. V největší možné míře je přiblížit skutečným podmínkám, abyste při opravdových situacích nebyli ničím zaskočeni³³.

Být výkonný – neustále se fyzicky připravovat a trénovat nejen obranné techniky, ale i **zvyšovat svojí sílu, dynamiku i vytrvalost**. Protože, kdo je dobře fyzicky připraven, nemusí svého protivníka ve vyhrocených situacích zranit nebo dokonce usmrtit. Dobře vytrénovaný bojovník Krav Magy dokáže konflikt vyřešit rychle a účinně. Musí si i v nebezpečných situacích počínat tak, aby nevybočil z nutné obrany. Jestliže vás chce někdo zabít a vy nemáte jinou možnosti, než být připraven zabít ho dříve, protože v boji o svůj holý život neexistuje jiná alternativa. Pečlivě, ale bleskově zvažte charakter vaší obranné reakce a odhadněte sílu, jež je třeba do obranné techniky vložit s ohledem na vyvarování se zbytečných nebo těžkých zranění³⁴.

³³ *Krav Maga Nymburk*. [online]. 2012, [cit. 2012-08-12] Dostupné z WWW: <<http://www.krav-maga-nymburk.cz/>>.

³⁴ *Krav Maga Nymburk*. [online]. 2012, [cit. 2012-11-11] Dostupné z WWW: <<http://www.krav-maga-nymburk.cz/>>.

3.3 Základní techniky a bezpečnost použití

Při napadení s vlastním protiúderem nečekat až na dokončení obrany, ale oba pohyby provést zároveň: obranný chvat (oblouk kruhové obrany) i vlastní protiútok (úder či chvat) začít oba najednou, ve stejný okamžik. Boj není souboj, aby se útočné role spravedlivě střídaly: Toto je zásadní rozdíl proti např. karate, kde druhá prostá technika začíná až po dokončení první a především proti šermu, kde má bojovník skutečně jen jediný nástroj k boji, meč. Naopak v Krav Maze bojovník, aby přežil, může a musí použít jakkoliv, cokoliv nebo jakoukoliv další část svého těla, i několik zároveň. Vlastní pohyby vycházejí z nohou a přenášení váhy, ne z rotace celého trupu. Rotace trupem by umožnila silný úder jen jednou polovinou těla. Naopak, vlastní pohyby obranné i útočné zároveň, vycházejí z nohou a celkového přenesení váhy vpřed, což pomáhá jak síle tak i udržení blízkého kontaktu s protivníkem. Z nohou vychází i síla přímého úderu. Ten je jen krátký, navíc bez náprahu. Vždy raději upřednostnit zranění končetiny, než zranění samotného trupu vlastního těla. I zraněním končetin se lze vyhnout správně provedenou technikou krytí. Například ruce s nožem se bránit jejím zachycením až za zápěstím, na předloktí, což dává větší prostor od čepele nože, než se snažit zachytit přímo zápěstí nebo snad i samu pěst³⁵.

Na lidském těle se nachází celá řada oblastí, které jsou velmi citlivé na tlak nebo úder. Je velmi důležité, abychom dokonale znali lidské tělo a především tato místa, která nám v případě potřeby sebeobranu pomůže útočníka rychle vyřadit z boje. Proto Krav Maga využívá obranné techniky současně s protiútokem na tato místa. Použitím některých úderů můžeme útočníka přivést do bezvědomí a v ojedinělých případech můžeme způsobit protivníkovi i smrt. Jeden z neúčinnějších způsobů jak vyřadit útočníka z boje, je zasáhnout jej otevřenou dlaní nebo pěstí do brady. Nezpůsobíme mu však vážnější zranění, ale pouze otřes nervového systému a tím jej paralyzujeme. Kolikrát je menší úderová plocha, tolikrát je větší účinek úderu, proto je vhodnější používat na některá místa dlaň nebo pěst. Jsou-li však naše protiúderové neúčinné, zvolíme menší úderovou plochu. Na těle jsou však místa, které při rázném zásahu způsobí smrt, a proto úder do těchto míst jsou velmi nebezpečné. Patří sem úder na kořen nosu, na spánkovou kost, do krku, do hrtanu a do páteře.

³⁵ *Krav Maga o.s.* [online].2012, [cit. 2012-09-10] Dostupné z WWW: <<http://www.krav-maga.cz/>>.

V případě napadení útočníkem se zbraní, jsou však tyto údery legislativně oprávněné a mohou vám zachránit holý život³⁶.

3.4 Zakladatel systému Krav Maga

Zakladatel systému boje Krav Maga je pan Imrich (Imi Sde-Or) Lichtenfeld, který se narodil v Budapešti a celé dětství prožil v Bratislavě se svými rodiči. Jeho otec byl pro Imiho velký vzor, protože když jeho otcí bylo 13 let, utekl k cirkusu a zde trénoval a předváděl nejrůznější sporty, jako řeckořímský zápas, vzpírání a předvádění své síly. Proto když byl Imi mladý, provozoval velikou škálu sportů, pod taktovkou svého otce trénoval zápas, box, plavání a gymnastiku. Díky tvrdému tréninku vyhrál v roce 1928 slovenský šampionát v zápase juniorů a v roce 1929 už v dospělé kategorii. V boxu dokonce vyhrál národní šampionát. Postupem času se z Imiho stal trenér. V polovině třicátých let minulého století se poměry v Bratislavě začaly měnit k horšímu, a tak se stal jednou z hlavních postav antifašistických židovských bojovníků, kteří bránili bratislavskou židovskou komunitu před partami rasistických násilníků. Mezi lety 1936 až 1940 čelil nespočtu násilných střetnutí. V roce 1940 se stal díky svým aktivitám trnem v očích místním úřadům a tak byl Imi donucen opustit Bratislavu a svojí rodinu. Imi se nalodil na loď s emigranty jedoucí do Izraele (Palestiny), které se jako poslední podařilo prorazit nacistickou blokádu. V roce 1944 začal trénovat bojovníky a členy elitních jednotek Hagany (předchůdci speciálních jednotek IDF) a Palmachu a Pal-Jam. Za nedlouho se Imi stal hlavním instruktorem instituce pro zvyšování a udržení fyzické kondice a začal utvářet bojový systém Krav Maga ve škole IDF pro fyzickou a bojovou přípravu. V IDF pak působil téměř dvacet let a během té doby zdokonaloval svou unikátní metodu sebeobrany a boje zblízka Krav Maga. Po skončení aktivní služby začal upravovat a modifikovat Krav Magu pro civilní použití. Techniky, z nichž je systém složený, se daly osvojit za relativně krátkou dobu, ale neobešly se však bez fyzické a především mentální přípravy³⁷.

³⁶ MATRAS, A.: *Sebeobrana: Jen pro příslušníky čs. ozbrojených sil*, Praha, 1956, s. 17.

³⁷ *Krav Maga o.s.* [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW: <<http://www.krav-maga.cz/>>.

Obrázek č. 2: Mistr a zakladatel Krav Magy Imrich (Imi Sde-Or) Lichtenfeld³⁸.



Podarilo se mu vymyslet systém, jenž měl velké uplatnění pro širokou veřejnost a jenž mohli používat jak muži, tak ženy, ale i děti a senioři. Každý mohl s jejím využitím chránit svůj život nebo životy svých blízkých. Každý se mohl ubránit útoku jakéhokoli násilníka i se zbraní. Krav Maga se stala tak oblíbeným a lehce použitelným bojovým systémem, že Imi během krátké doby založil dvě školy Krav Magy. Jednu v Tel Avivu a druhou v jeho bydlišti v Netanji. Na sklonku života Imi dohlížel na průběh tréninků, které vedli jeho žáci a následovníci jenž dosáhli na nejvyšší stupně v Krav Maze³⁹.

„ Si vis pacem para bellum“

„ Chceš-li mír, připravuj válku“⁴⁰

³⁸ *Tacticalsystems*. [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW:

<<http://tacticalsystems.e/monsite.com/pages/sommaire/inmemoriam-imi-sde-or/>>.

³⁹ *Krav Maga o.s.* [online]. 2012 [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW: <<http://www.krav-maga.cz/>>.

⁴⁰ IMI SDE-OR (LICHTENFELD) a YANILOV, E. *Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočníkovi*, Praha, 2001, s. V.

- **Pokračovatel a současný šéf-instruktor IKMF**

Eyal Yanilov se narodil v roce 1959 a od roku 1973 studoval systém Krav Maga pod vedením a dohledem jeho zakladatele Imricha (Imiho Sde-Ora) Lichtenfelda, následně působil jako jeho nejbližší asistent a od začátku 80. let působí jako jeho pokračovatel. Je jediný, kdo obdržel nejvyšší stupeň, jaký kdy Imi dal (Master level 3 /Expert level 8) a vlastní unikátní „Founder’s Diploma of Excellence – Diplom dokonalosti od zakladatele“. Učil se přímo od zakladatele. Zprvu Eyal vyučoval na tréninkovém středisku, které Imi svěřil Elimu Avikzarovi a při mnoha příležitostech pomáhal a zastupoval samotného Imiho při lekcích a přípravách studentů na testování na expertní úrovni. Později, když ho Imi jmenoval vedoucím Krav Maga Professional Commitee, měl Eyal na starost další vývoj systému. Od doby prvního kurzu pro instruktory sebeobrany pro americké občany, v roce 1981, Eyal Yanilov připravil velký počet Krav Maga instruktorů v mnoha zemích kolem světa, pod záštitou izraelského ministerstva školství a Mezinárodní Krav Maga Federace. Eyal společně se svými nejlepšími studenty, kteří působí jako vedoucí či hlavní instruktoři ve svých zemích, jsou hlavní silou v rozšiřování systému Krav Maga po celém světě. Nyní působí jako předseda a hlavní instruktor KMG a vedoucí mezinárodní školy KM. V této funkci se stará o vývoj, definování a šíření systému. Eyal je absolventem školy pro trenéry a instruktory na Wingate institutu pro sport a fyzickou přípravu. Strávil roky trénováním příslušníků elitních jednotek, anti-teroristických komand, vojenských jednotek, policejních oddílů, speciálních jednotek, SWAT teamů, a dalších bezpečnostních skupin⁴¹.

Obrázek č. 3: Šéf IKMF Eyal Janilov při obranné technice proti ozbrojenému útočníkovi s nožem. Krav-Maga⁴².



⁴¹ *Krav Maga o.s.* [online].2012, [cit. 2012-14-10] Dostupné z WWW: <<http://www.krav-maga.cz/>>.

⁴² *Krav Maga o.s.* [online].2012, [cit. 2012-19-10] Dostupné z WWW: <<http://www.krav-maga.cz/>>.

- **Šéf-instruktor Amnon Darsa**

Amnon Darsa se narodil v Izraeli a přes 30 let se věnuje tréninku Krav Magy. Je mezinárodní vedoucí instruktor - Geeft Krav Maga od roku 1992 a v současné době je držitelem vysokého technického stupně Expert 5, Top GIT member, Head of testing committee, SWAT a VIP protection EXPERT⁴³. Jako mladý začátečník se učil u mistra Imricha (Imiho Sde-Ora) Lichtenfelda, který jej vycvičil v jednoho z nejlepších instruktorů Krav Magy. Jako bývalý příslušník speciální jednotky IDF (Israel Defense Forces) posbíral mnoho zkušeností a v současné době cvičí armádní a policejní jednotky v mnoha zemích, od Izraele, přes USA, Německo, Holandsko, Brazílii, Hongkong včetně České republiky. V České republice jsou pořádány semináře s Amnonem Darsou v Anti-teroru pro bezpečnostní složky, zásahové a speciální jednotky Policie ČR, městské policie, vězeňské služby, justiční stráž a BIS. Dále vede kurzy pro Air Marshally a dokonce vede kurzy pro širokou veřejnost ve výcvikovém středisku Českých aerolinií boje s teroristy ozbrojené střelnou zbraní nebo nožem v letadle, likvidaci únosce a záchranu rukojmích v trenažéru Boeingu 737 na letišti Praha - Ruzyně a zvládnutí stresové situace ve stísněném prostoru letounu plném cestujících, nebo zneškodnění ozbrojence na palubě při horším osvětlení a v hluku⁴⁴.

Obrázek č. 4: Mezinárodní vedoucí instruktor Amnon Darsa⁴⁵.



⁴³ IKMF Krav Maga. [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW: <<http://www.ikmfkravmaga.com/>>.

⁴⁴ IKMF Krav Maga. [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW: <<http://www.ikmfkravmaga.com/>>.

⁴⁵ Allstimula [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW: <<http://allstimula.nl/kravmaga/amnon-darsa/>>.

3.5 Krav Maga v České republice

Neoficiálně přišla Krav Maga do České republiky v roce 2003, kdy k nám začali jezdit zahraniční instruktoři, kteří zde pořádali semináře a začali školit první instruktory. Také došlo k otevření prvních oficiálních tříd Krav Magy v České republice. Mezi prvními žáky byli bratři Jakub a Michal Otípkovi, kteří dnes patří mezi Českou špičku Krav Magy. V současné době je v České republice přes deset oficiálních míst, kde se Krav Maga trénuje. Mimo pravidelných kurzů se po celé České republice pořádají pravidelné semináře pro bezpečnostní sbory a širokou veřejnost. Vzniklo také občanské sdružení Krav Magy, které spolupracuje na profesionální úrovni s mnoha vládními, soukromými i neziskovými organizacemi (např. Útvar pro odhalování organizovaného zločinu, Útvar rychlého nasazení, Útvar pro ochranu ústavních činitelů, Celní správa ČR, Vojenská Policie a jednotlivé útvary Městské policie). Z civilního sektoru spolupracují například se záchrannou službou. Jejich zaměstnancům poskytují profesionální pomoc a učí je, jak předcházet útokům, jak správně reagovat na určité konfliktní situace a hlavně, jak se efektivně případnému napadení ubránit⁴⁶. Díky obrovskému zájmu veřejnosti o výuku systému Krav Maga byly stanoveny dvě hlavní priority pro nejbližší období. Těmi je šíření výuky systému do všech koutů republiky a vytvoření vlastního tréninkového centra. Zajišťování, rozvoj a výuku systému Krav Maga v České republice si vzal na starost Jakub Otíпка, prezident české sekce KMG a zároveň také předseda občanského sdružení Krav Maga, který je držitel Graduate 5 a Certifikace má v oblasti Civil, Combat, Law Enforcement, VIP Protection, SWAT a Women⁴⁷.

Obrázek č. 5: Instruktoři Jakub a Michal Otípkovi⁴⁸.



⁴⁶ *Krav Maga o.s.* [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW: <<http://www.krav-maga.cz/>>.

⁴⁷ *Krav Maga o.s.* [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW: <<http://www.krav-maga.cz/>>.

⁴⁸ *Xman-adrenalin*, [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW: <<http://xman.idnes.cz/xman-adrenalin>>.

Česká sekce ve spolupráci s vedením KMG zpracovala akční plán rozvoje Krav Maga v České republice, jehož nejvýraznější částí je právě Program přípravy instruktorů. Ten má za cíl připravit vybrané jedince na úspěšné zvládnutí instruktorského kurzu a na následnou instruktorskou práci. Stejně jako po celém světě, je i v České republice kladen veliký důraz na to, aby se systém neučili násilníci a členové extrémistických hnutí, i proto je jednou z hlavních podmínek pro přijetí do kurzů předložení čistého výpisu z rejstříku trestů. V roce 2007 vznikla oficiální pobočka International Krav Maga Federation. Pod její hlavičkou k nám pravidelně z Izraele jezdí instruktoři speciálních jednotek armády a policie včetně prezidenta federace Eyala Yanilova a Amnona Darsi, kteří byli Imiho blízcí přátelé a jeho žáci. Prezidentem IKMF ČR a hlavní instruktor je Michal Otipka, který absolvoval celou řadu kurzů systému krav maga. Cvičil se špičkami v oboru přímo v Izraeli, zúčastnil se instruktorských kurzů v Izraeli, Polsku, Maďarsku, vedl program přípravy instruktorů v ČR, překládal instruktorské kurzy v Čechách, absolvoval VIP Protection kurz v Izraeli (2009) a Law Enforcement kurz v Německu (2010). Také se zúčastnil Cross Town a City Extreme v Německu a Tour'n'Train v Izraeli. Na jaře roku 2011 Michal absolvoval kurz zaměřený na výuku dětí školního věku (Kids Instructor Course) v Holandsku. V současné době Michal Otipka pořádá semináře a kurzy pro Policii České republiky⁴⁹.

3.6 Právní rámec použití obranných technik Krav Magy

V Českém právním systému je ošetřeno použití sebeobranu policistů České republiky několika paragrafy, které najdeme v zákonech č. 273/2008 Sb. o Policii České republiky a č. 40/2009 Sb. trestního zákoníku. Možností napadení i obrany proti nim je velké množství. Může však při tom dojít i ke stejnému množství vybočení z mezí nutné obrany a tím k protiprávnímu jednání s následným postihem. V trestním zákoníku č. 40/2009 Sb. v § 28 nalezneme pojem 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 útoku⁵⁰.“

⁴⁹ *Krav Maga o.s.* [online].2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW: <<http://www.krav-maga.cz/>>.

⁵⁰ ŠÁMAL, P. et al. *Trestní zákoník I.* Praha, 2010, s. 16.

Nutnou obranu je možno využít v praxi za podmínek, které jsou zcela přesně a konkrétně stanoveny: jedná se o útok na chráněný zájem, útok chráněnému zájmu přímo hrozí a obrana nesmí být zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku. Trvajících útok je z praktického hlediska první podmínka, která se vyznačuje již nastalým útokem. Znamená to, že útok na chráněný zájem (život, zdraví, majetek, domovní svoboda...) byl již zahájen a jde o napadení, které vyvolává nutnost obranné reakce na odvrácení útoku. Přímou hrozící útok znamená, že potenciální útočník svými vnějšími projevy dává najevo, že nás chce napadnout, verbálně nás již napadá, vezme do ruky zbraň nebo předmět, který jako zbraň může použít nebo nám vyhrožuje. Jestliže nemáme útočníka v zorném poli, je podmínka přímou hrozícího útoku nesplněná. U přímou hrozícího útoku je taktéž důležitá vzdálenost, která je cca 1,2 m ve vzájemném postavení útočníka a policisty. Při této vzdálenosti, lze vést úder zbraní nebo kopem. Přeneseme-li tuto vzdálenost do reality, znamená to, že jakmile se útočník dostane na tuto vzdálenost, lze takový postup chápat jako přímou hrozící útok. Jednou ze základních podmínek je, že naše obrana nesmí útoku předcházet, protože, námi napadený předpokládaný útočník by se mohl hájit tím, že nám sice vyhrožoval, ale fakticky nás napadnout nechtěl. Jedna ze základních zásad pro vedení střetného boje je i zásada, že každá akce je rychlejší než reakce, proto útočná akce bude vždy rychlejší, než obranná reakce napadeného. Jestliže bychom čekali na zahájení útoku, nemuseli bychom se pak tomuto útok účinně ubránit. Posuzování všech případů nutné obrany je v rukou orgánů činných v trestním řízení, které posuzují, zda naplnily specifické znaky nutné obrany. Poslední podmínkou přímou hrozícího útoku je, že útok může v dané konkrétní situaci již bezprostředně nastat. Přiměřeností se rozumí, že nutná obrana nemůže být zcela zjevně nepřiměřená povaze útoku. Obrana musí být vždy intenzivnější, aby došlo k odvrácení útoku. Nepřiměřenost obrany proti vedenému útok je nutná, ale nesmí obrana přerůst v útok nebo oplácení. Obrana by tedy měla končit v souladu s ukončením útoku a ne chladnokrevně vědomým nadbytečným užitím bojových technik po odražení útoku. Pomocí v nouzi dle § 28 je považováno za jednání v nutné obraně. V případech, kdy nebezpečí trvá nebo přímou hrozí jiným osobám, je možno v rámci tohoto institutu trestního práva útoky odvracet⁵¹.

⁵¹ ŠÁMAL, P. et al. *Trestní zákoník I, II, Komentář*. Praha, 2010, s. 16.

V tomto zákonu č. 273/2008 Sb. o Policii České republiky je obecně popsáno použití donucovacích prostředků a zbraně. Dle ust. § 51 je policista oprávněn při zákroku použít donucovací prostředek a zbraň, k jejichž používání byl vycvičen. V § 52 jsou vypsány všechny donucovací prostředky, které využívá policie České republiky. Policista je oprávněn použít donucovací prostředek k ochraně bezpečnosti své osoby, jiné osoby nebo majetku anebo k ochraně veřejného pořádku. Mezi tyto donucovací prostředky patří hmaty, chvaty, údery a kopy, slzotvorný, elektrický nebo jiný obdobně dočasně zneschopňující prostředek, obušek a jiný úderný prostředek, vrhací prostředek mající povahu střelné zbraně podle jiného právního předpisu s dočasně zneschopňujícími účinky, vrhací prostředek, který nemá povahu zbraně podle § 56 odst. 5, zastavovací pás, zahrazení cesty vozidlem a jiný prostředek k násilnému zastavení vozidla nebo zabránění odjezdu vozidla, vytlačování vozidlem, vytlačování štítem, vytlačování koněm, služební pes, vodní stříkač, zásahová výbuška, úder střelnou zbraní, hrozba namířenou střelnou zbraní, varovný výstřel, pouta a prostředek k zamezení prostorové orientace⁵².

Obecné podmínky pro použití donucovacích prostředků dle § 53 jsou, že policista před použitím donucovacího prostředku je povinen vyzvat osobu, proti které zakročuje, aby upustila od protiprávního jednání, s výstrahou, že bude použito donucovacích prostředky, to neplatí v případě použití prostředku k zabránění odjezdu vozidla a od výzvy s výstrahou lze upustit v případě, že je ohrožen život nebo zdraví osoby a zákrok nesnese odkladu. Dále je policista oprávněn použít donucovací prostředek, který umožní dosažení účelu sledovaného zákrokem a je nezbytný k překonání odporu nebo útoku osoby, proti níž zakročuje. Policista při použití donucovacího prostředku dbá na to, aby nezpůsobil osobě, proti které zakročuje, újmu zcela zjevně nepřiměřenou povaze a nebezpečnosti jejího protiprávního jednání⁵³

⁵²Česko. Zákon č. 150 ze dne 28. dubna 2011. Úplné znění zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky s. In: *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2011, částka 57, s. 4098-4099.

⁵³Česko. Zákon č. 150 ze dne 28. dubna 2011. Úplné znění zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky s. In: *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2011, částka 57, s. 4098-4099.

3.7 Přímý výkon služby

Hlavním kritériem pro zařazení policisty do přímého výkonu je, dle přílohy č. 3 k ZPPP č. 4/2009, být zařazen ve skupině 2 nebo 3. Základním charakterem činnosti při plnění služebních úkolů je zejména, míra nebezpečnosti vyplývající ze služebních zákroků a úkonů a pravděpodobnosti provádění služebních zákroků proti pachatelům trestné činnosti a přestupků.

Do přímého výkonu služby ve skupině 2 jsou zařazeni policisté, kteří vykonávají základní policejní činnosti v oblasti dohledu nad veřejným pořádkem a bezpečností, dopravou, režimem ochrany státní hranice, vstupem a pobytem cizinců na území České republiky a v oblasti doprovodů ozbrojených eskort, jejichž služební náplň přímo souvisí s prováděním služebních zákroků proti pachatelům trestné činnosti. Policisté, kteří plní úkoly v oblasti ochrany objektů a bezpečnosti chráněných osob, instruktoři, policisté vykonávající operativně pátrací činnost.

Jedná se zejména o hlídkové policisty z místních oddělení a obvodních oddělení, dopravní policisty, policisty z cizinecké policie, policisty z ochranné služby a policistů z SKPV (služba kriminální policie a vyšetřování). Tito policisté slouží většinu pracovní doby v terénu, proto je služební příprava u této skupiny je rozdělena do osmi bloků⁵⁴.

Cílem služební přípravy u skupiny 2 je v rámci přípravy k použití služební zbraně, tedy střelecké přípravy k získání, udržování a prohlubování nadprůměrných teoretických znalostí a praktických dovedností při manipulaci a zacházení se všemi přidělenými služebními zbraněmi a odstraňování jejich závad při střelbě. Při nácviku používání donucovacích prostředků, kde je začleněna i profesní sebeobrana a kondiční příprava k udržování fyzických předpokladů nad kondiční úrovní průměrné populace. Cílem je získání, udržování a prohlubování nadprůměrných znalostí a dovedností v oblasti racionální obrany a útoku, včetně použití přidělených donucovacích prostředků: teleskopický obušek, slzotvorný prostředek, služební zbraň a služební pouta. Poslední část služební přípravy je nácviku taktických dovedností, kde je jejich cílem zvládnutí rizikových situací ohrožujících život a zdraví při

⁵⁴Policie ČR, Příloha č. 3 Závazný pokyn policejního prezidenta č. 4/2009.

služebním zákroku proti pachatelům trestné činnosti a přestupků a schopnost volit optimální postup k dosažení stanoveného cíle takového zákroku⁵⁵.

Ve skupině 3 jsou zařazeni policisté, kteří vykonávají základní policejní činnosti v oblasti dohledu nad veřejným pořádkem a bezpečností, dopravou, režimem ochrany státní hranice, vstupem a pobytem cizinců na území České republiky a v oblasti odhalování, dokumentace a vyšetřování trestné činnosti, jejichž služební náplní může být také provádění služebních zákroků proti pachatelům trestné činnosti a přestupků. Jedná se především o policisty, kteří drží stálou službu, dozorčí službu a pomocníky dozorčí služby a zpracovatele. Jelikož se jedná především o policisty, kteří převážnou většinu pracovní doby tráví nabíráním a zpracováváním trestního nápadu, mají služební přípravu pouze čtyři bloky za rok⁵⁶.

Cílem služební přípravy u skupiny 3 je v rámci přípravy použití služební zbraně, tedy střelecké přípravy k získání, udržování a prohlubování teoretických znalostí a praktických dovedností garantujících bezpečnou manipulaci a zacházení s přidělenými služebními zbraněmi a schopnost jejich použití a odstraňování závad při střelbě. Při nácviku základních taktických dovedností je cílem zvládnutí základních pravidel a postupů při kontaktu s pachatelem v situacích vyžadujících služební zákrok, včetně možnosti využití vhodných donucovacích prostředků: teleskopický obušek, slzotvorný prostředek, služební zbraň a služební pouta. Součástí služební přípravy je i kondiční příprava, která je zaměřena na udržování fyzických předpokladů na rekreační úrovni průměrné populace. Poslední část je zaměřena na zvládnutí základních pravidel a postupů při plnění povinností policisty v souladu s právními předpisy⁵⁷.

⁵⁵Policie ČR, Příloha č. 1 Závazný pokyn policejního prezidenta č. 4/2009.

⁵⁶Policie ČR, Příloha č. 3 Závazný pokyn policejního prezidenta č. 4/2009.

⁵⁷Policie ČR, Příloha č. 1 Závazný pokyn policejního prezidenta č. 4/2009.

4 DOTAZNÍKOVÝ PRŮZKUM

Z důvodu, že téma bakalářské práce s názvem: Izraelské bojové umění Krav Maga a její využití při výcviku sebeobrany policistů České republiky zařazených v přímém výkonu služby se velmi dotýká služební přípravy policistů, rozhodl jsem se vypracovat dotazník, abych se podrobně seznámil s názory mých kolegů na začlenění Krav Magy do služební přípravy. Vzhledem k zaměření této bakalářské práce je část dotazníku směřována i na volný čas policistů, protože na toto povolání jsou kladeny vysoké nároky z hlediska fyzické a mentální přípravy.

- **Zkoumané soubory**

Zkoumané soubory jsou policisté z přímého výkonu služby, zpracovatelé a vedoucí pracovníci. Všichni policisté jsou zařazeni na základních útvarech (místních a obvodních odděleních) Policie České republiky a na SKPV po celé České republice z důvodu větší objektivity. Následně je zde graficky znázorněno vyhodnocení dotazníků, jaký mají policisté názor na fyzickou přípravu ve volném čase, služební přípravu a na zařazení Krav Magy do služební přípravy. Mezi policisty bylo rozesláno celkem 49 dotazníků, kdy na otázky odpovědělo celkem všech 49 respondentů. návratnost dotazníků u policistů tedy činí 100 %.

Pohlaví	Muži	38	Ženy	11	Celkem	49
Věk	18-35 let	28	35 a výše	21	Průměrný věk	29
Vzdělání	SŠ	24	VOŠ	20	VŠ	5
Zařazení	Hlídkový p.	14	Zpracovatelé	29	Vedoucí p.	6
Útvar	MOP	21	OOP	20	SKPV	8

- **Struktura dotazníku**

Samotný dotazník je rozdělen do třech oddílů:

První oddíl otázek je zaměřen na zjištění základních údajů respondentů: věk, pohlaví a pracovní zařazení.

Druhý oddíl dotazníku je zaměřen na fyzickou přípravu policistů o volném čase. Otázky této části jsou tedy zaměřeny k zjištění, jestli se policisté sami připravují na výkon svého povolání. Jsou zde použity uzavřené otázky a škálování.

Třetí oddíl dotazníku tvoří otázky na situace, do kterých se policista při výkonu svého povolání dostal, na otázky zaměřeny na Krav Magu a jejího využití u policie a na zařazení obranných technik z bojového systému Krav Maga proti ozbrojeným útočníkům. Poslední okruh otázek je také zaměřen na současnou služební přípravu a na rozšíření bloků služební přípravy. Jsou zde použity uzavřené otázky a škálování.

- **Vlastní hypotézy před provedením dotazníkového průzkumu**

Domnívám se, že policisté se sami příliš nepřipravují na své povolání policisty. Při rozdělení policistů do třech kategorií na hlídkové policisty, zpracovatele a vedoucí policisty, kdy jsou předem dána kritéria na výcvik a služební přípravu a na náplň jejich práce. Hlídkoví policisté jsou v nejrizikovější skupině, a proto je jim věnováno nejvíce času při služební přípravě, ale na udržení fyzické a psychické zdatnosti, je důležité, aby se tito policisté připravovali sami a to zejména trénováním bojových sportů a sportů, které zvyšují jejich fyzickou zdatnost. Myslím si, že ale jen hrstka hlídkových policistů se opravdu sama připravuje. Zato zpracovatelé, jsou v méně rizikové skupině a jedná se především o zkušené a dlouho sloužící policisty, kdy jejich hlavní pracovní náplň mají zpracovávání nápadu trestné činnosti, a proto je jim služební příprava zkrácena na polovinu oproti hlídkovým policistům. Na druhou stranu, jsou to právě zpracovatelé, kteří často suplují práci hlídkujících policistů, kterých je dlouhodobě nedostatek a tak se dostávají do situace, kdy nejsou dostatečně cvičeni ve služební přípravě, natož aby se sami ve svém volnu připravovali. Zpracovatelé jsou tedy více zranitelnější než hlídkoví policisté.

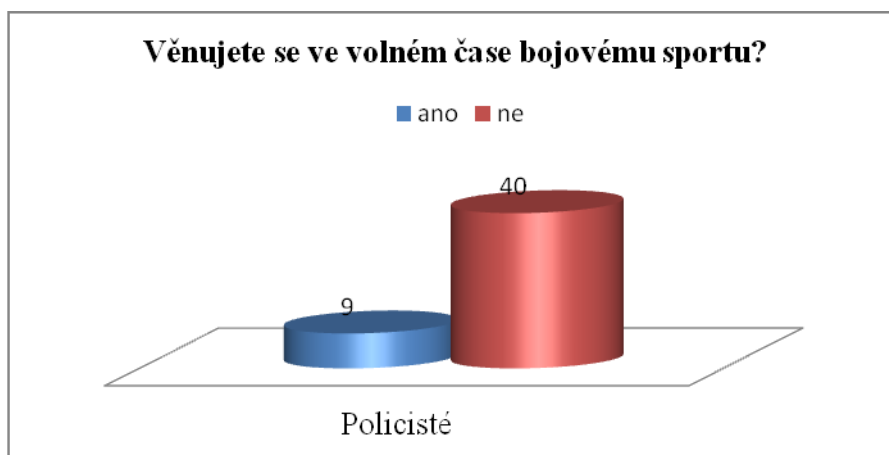
Poslední kategorií jsou vedoucí pracovníci, kteří mají služební přípravu jednou za rok z důvodu, že prakticky nepřijdou s pachateli trestných činů a přestupků do styku. Na druhou stranu, vedoucí pracovníci jsou čas od času využíváni na bezpečnostní akce, které jsou pořádány MOP, OOP a SKPV, kdy jsou vystavení přímému výkonu služby stejně jako hlídkový policisté a jsou nejslabším článkem celého bezpečnostního opatření, pokud se sami ve svém volnu nepřipravují. Před provedením dotazníkového průzkumu jsem se osobně zúčastnil několika desítek bezpečnostních akcí, kde jsem čerpal inspiraci na otázky obsažené v dotazníkovém průzkumu.

Krav Magu budou policisté znát pouze jako nějaký druh bojového sportu, ale většinou si nedovedou představit, na jaké bázi Krav Maga funguje, a proto se domnívám, že nebude mnoho policistů pro její zařazení do služební přípravy. Jako hlídkový policista se setkávám se svými kolegy při služební přípravě a musím říci, že jen malá hrstka hlídkových policistů má v oblibě služební přípravu z důvodů její nezáživnosti a neustálého opakování stejných technik, pro které není uplatnění v praxi. Takováto je bohužel realita. Proto se domnívám, že pro rozšíření služební přípravy mnoho policistů nebude, ale pro zařazení nových technik bude většina policistů napříč celým spektrem.

- **Provedený dotazníkový průzkum**

Níže je uvedeno grafické znázornění odpovědí respondentů na jednotlivé otázky. Pro grafické znázornění byl zvolen typ sloupcového grafu. Všechny sloupce jsou rozděleny s uvedením počtu respondentů na jednotlivé odpovědi.

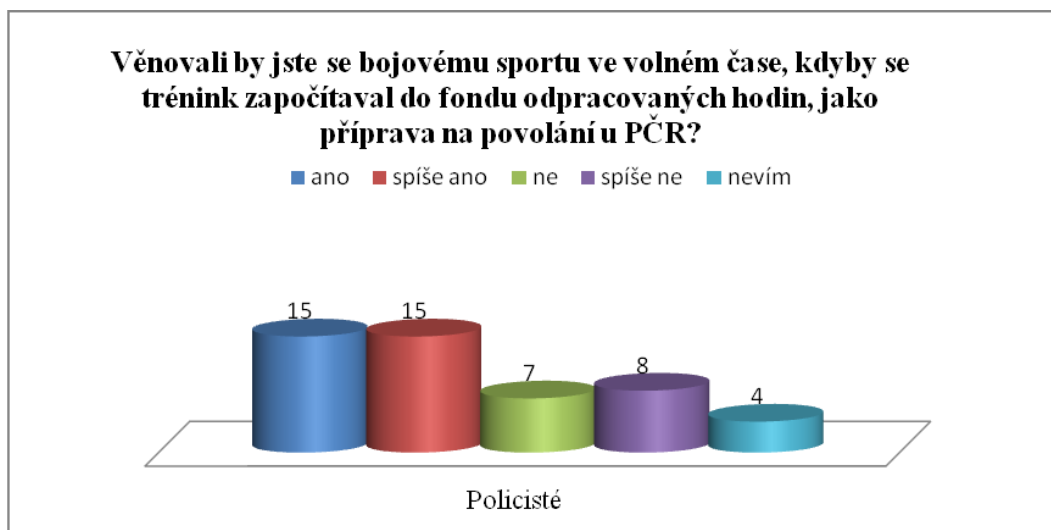
Graf č. 1 Věnují se policisté ve volném čase bojovému sportu⁵⁸?



Odpovědi respondentů na otázku: Věnujete se ve volném čase bojovému sportu? Z celkového počtu 49 respondentů, odpovědělo pouze 9 respondentů kladně. Z celkového počtu 11-ti policistek, neodpověděla kladně žádná a z celkového počtu 38 policistů odpovědělo kladně pouze 9 policistů, a to především hlídkových policistů. Při ústním dotázání, jakým bojovým sportům se policisté věnují, bylo odpovězeno: Judo, Jiu-Jitsu, Box, Krav Maga a Musado. Z toho tedy vyplývá, že se většina policistů ve volném čase bojovým sportům nevěnuje a spoléhá se pouze na sebeobranu ve služební přípravě. Policisté, kteří se ve volném čase věnují bojovým sportům, jsou fyzicky zdatnější a daleko lépe připraveni na služební přípravu a na služební zákroky. Tito policisté jsou mnohem klidnější a vyrovnanější při služebních zákrocích, protože se soustavně připravují na boj z blízka a tudíž znají rychlost svých obraných reakcí a také mají osvojené návyky, jak automaticky zareagovat při napadení útočníkem.

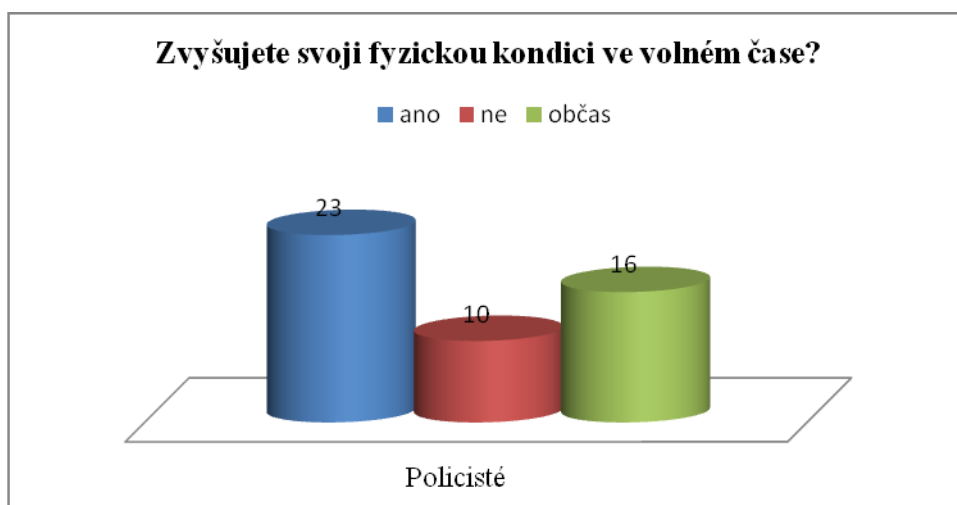
⁵⁸ Vlastní dotazníkový průzkum.

Graf č. 2 Věnovali by se bojovému sportu, kdyby se trénink započítával do fondu odpracovaných hodin⁵⁹?



Odpovědi respondentů na otázku: Věnovali byste se bojovému sportu ve volném čase, kdyby se trénink započítával do fondu odpracovaných hodin, jako příprava na výkon povolání u PČR? Z celkového počtu 49 respondentů, odpovědělo 30 respondentů kladně. Z celkového počtu 11-ti policistek, odpovědělo 5 policistek kladně a z celkového počtu 38 policistů odpovědělo kladně 25 policistů, a to především hlídkových policistů. Z toho jsem dospěl k závěru, že započítávat trénink bojového sportu do fondu odpracovaných hodin, by byl velmi dobrý způsob motivace, jak zvyšovat fyzickou kondici policistů.

Graf č. 3 Zvyšujete svoji fyzickou kondici ve volném čase⁶⁰?

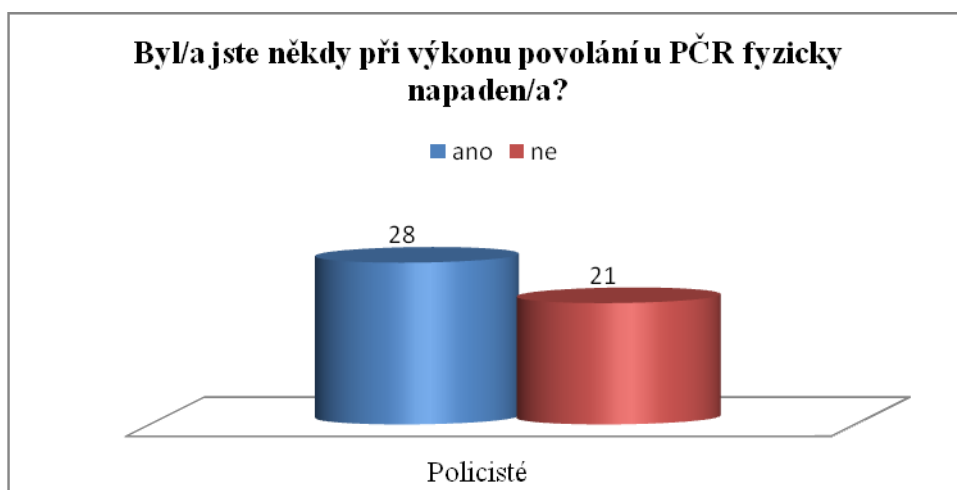


⁵⁹ Vlastní dotazníkový průzkum.

⁶⁰ Vlastní dotazníkový průzkum.

Odpovědi respondentů na otázku: Zvyšujete svoji fyzickou kondici ve volném čase? Z celkového počtu 49 respondentů, odpovědělo 23 respondentů kladně. Z celkového počtu 11-ti policistek, odpovědělo 3 policistky kladně a z celkového počtu 38 policistů odpovědělo kladně 20 policistů, a to především hlídkových policistů. Průzkum tedy vypovídá, že 1/2 respondentů zvyšuje svoji fyzickou kondici ve volném čase sportem nebo jinou fyzicky náročnou aktivitou pravidelně a 1/3 svoji fyzickou kondici ve volném čase zvyšuje spíše nárazově. Ti, kteří zvyšují svoji fyzickou kondici pravidelně, jsou lépe připraveni na služební přípravu a práci u policie v přímém výkonu služby.

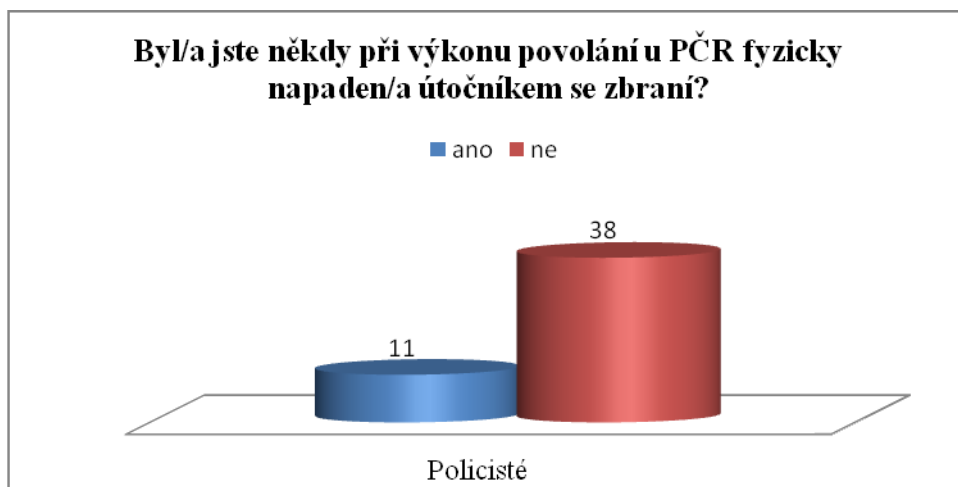
Graf č. 4 Počet napadených policistů dle dotazníkového průzkumu⁶¹.



Odpovědi respondentů na otázku: Byl/a jste někdy při výkonu povolání u PČR fyzicky napaden/a? Z celkového počtu 49 respondentů, odpovědělo 28 respondentů kladně. Z celkového počtu 11-ti policistek, odpovědělo 6 policistek kladně a z celkového počtu 38 policistů odpovědělo kladně 22 policistů. Z toho jsem došel k závěru, že více než 1/2 respondentů byla při výkonu povolání fyzicky napadena. Proto je velmi důležité, aby ve služební přípravě byl zvětšen objem sebeobrany se zaměřením na modelové situace, které kopírují reálné situace a reflektují současný vývoj služebních zákroků.

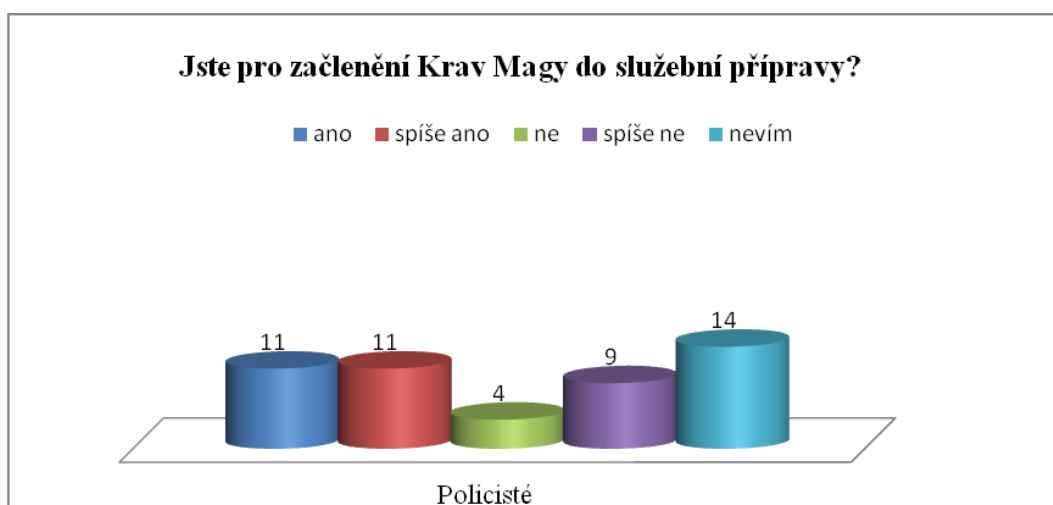
⁶¹ Vlastní dotazníkový průzkum.

Graf č. 5 Počet napadených policistů útočником se zbraní dle dotazníkového průzkumu⁶².



Odpovědi respondentů na otázku: Byl/a jste někdy při výkonu povolání u PČR fyzicky napaden/a útočником se zbraní? Z celkového počtu 49 respondentů, odpovědělo 11 respondentů kladně. Z celkového počtu 11-ti policistek, odpověděly 3 policistky kladně a z celkového počtu 38 policistů odpovědělo kladně 8 policistů. Došel jsem tedy k závěru, že každý pátý policista a každá čtvrtá policistka byli při výkonu povolání napadeni útočником se zbraní. Z toho vyplývá, že jednou ze základních částí služební přípravy policistů zařazených v přímém výkonu služby by měla být sebeobrana proti útočnikovovi se zbraní.

Graf č. 6 Začlenění Krav Maga do služební přípravy dle dotazníkového průzkumu⁶³.

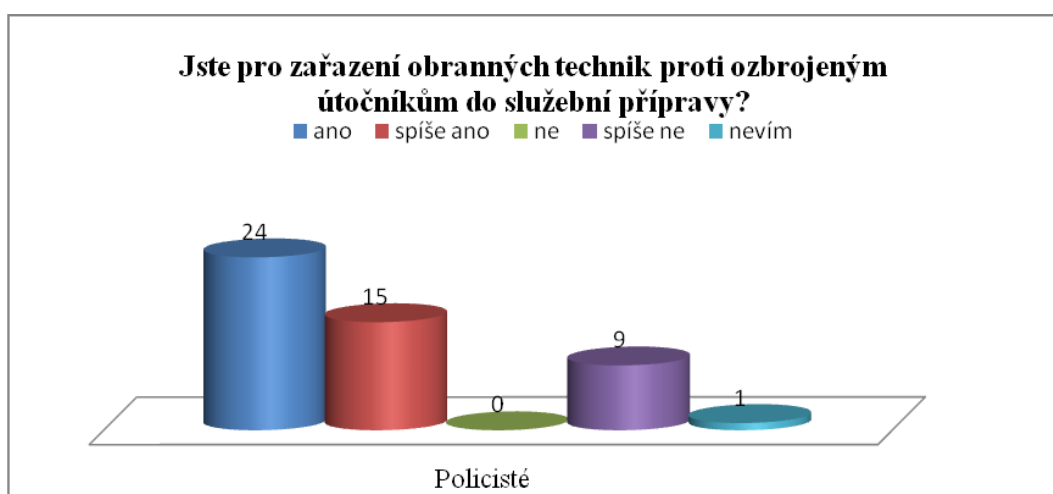


⁶² Vlastní dotazníkový průzkum.

⁶³ Vlastní dotazníkový průzkum.

Odpovědi respondentů na otázku: Jste pro začlenění Krav Magy do služební přípravy? Z celkového počtu 49 respondentů, odpovědělo 22 respondentů kladně. Z celkového počtu 11-ti policistek, odpověděly 3 policistky kladně a z celkového počtu 38 policistů odpovědělo kladně 19 policistů. 7 policistek a 7 policistů, odpověděli nevíím z důvodu, že tento bojový systém neznají. Dospěl jsem k závěru, že i samotní policisté mají zájem o bojový systém. Krav Maga.

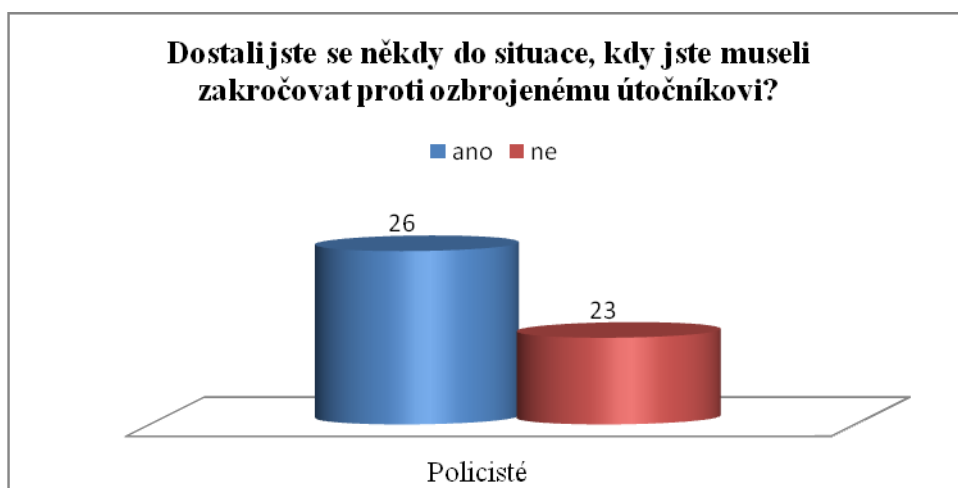
Graf č. 7 Zařazení obranných technik proti ozbrojeným útočníkům do služební přípravy policistů ČR⁶⁴.



Odpovědi respondentů na otázku: Jste pro zařazení obranných technik proti ozbrojeným útočníkům do služební přípravy? Z celkového počtu 49 respondentů, odpovědělo 39 respondentů kladně. Z celkového počtu 11-ti policistek, odpovědělo 9 policistek kladně a z celkového počtu 38 policistů odpovědělo kladně 30 policistů. Z toho jsem došel k závěru, že i samotní policisté a policistky mají o rozvíjení svých schopností a dovedností v sebeobraně ve služební přípravě zájem. Současná metodika sebeobránných technik ve služební přípravě tyto techniky postrádá. Z grafu je dále vidět, že proti tomuto začlenění nebyl žádný policista a spíše ne odpověděli ti policisté, kteří jsou převážně zařazení jako zpracovatelé a tedy nepřichází ve službě do styku se služebními zákroky.

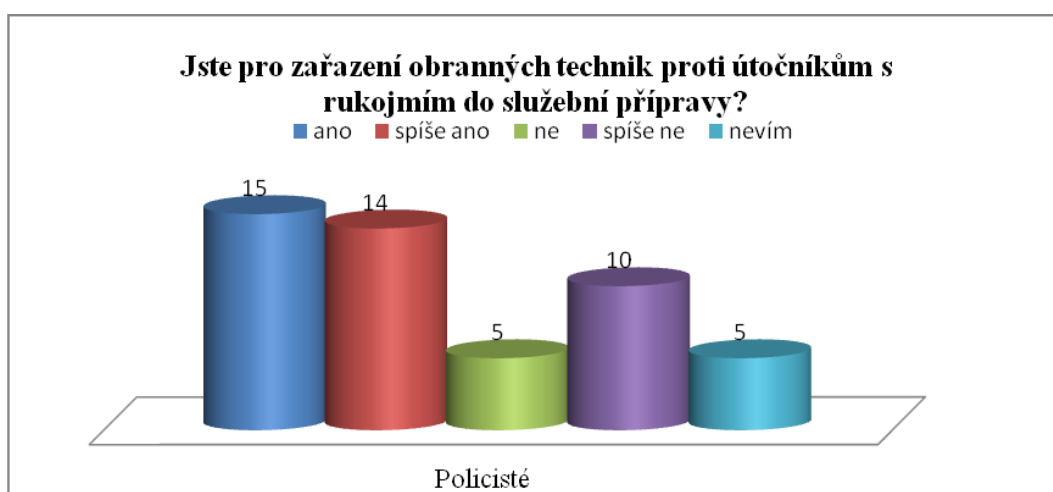
⁶⁴ Vlastní dotazníkový průzkum.

Graf č. 8 Zákrok proti ozbrojenému útočníkovi dle dotazníkového průzkumu⁶⁵.



Odpovědi respondentů na otázku: Dostali jste se někdy do situace, kdy jste museli zakročovat proti ozbrojenému útočníkovi? Z celkového počtu 49 respondentů, odpovědělo 26 respondentů kladně. Z celkového počtu 11-ti policistek, odpověděly 4 policistky kladně a z celkového počtu 38 policistů odpovědělo kladně 22 policistů. Dospěl jsem k závěru, že více než 1/2 policistů a policistek se někdy dostala do situace, kdy museli zakročovat proti ozbrojenému útočníkovi při služebních zákrocích, a proto by jejich vycvičení mělo kopírovat potřeby a umění čelit nebezpečí, které při těchto zákrocích hrozí.

Graf č. 9 Zařazení obranných technik proti útočníkům s rukojmím do služební přípravy⁶⁶.

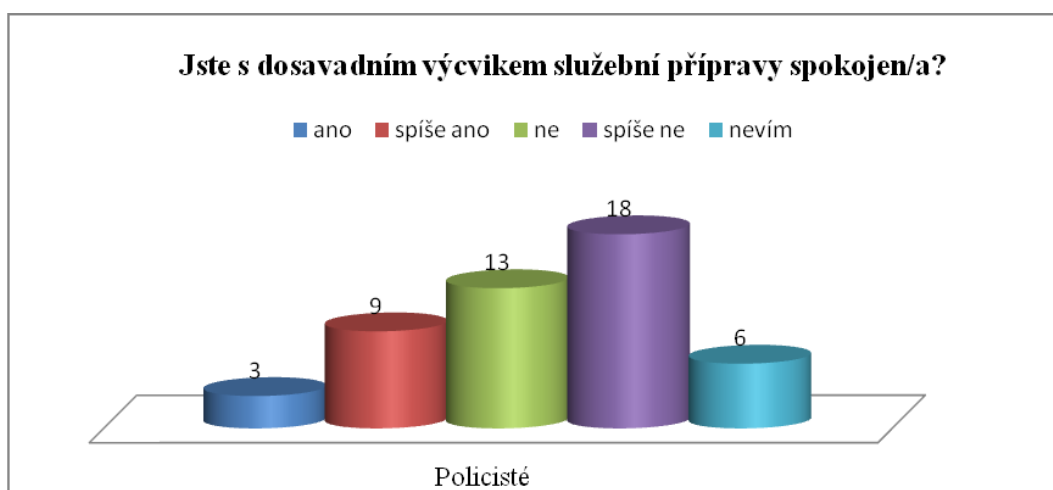


⁶⁵ Vlastní dotazníkový průzkum.

⁶⁶ Vlastní dotazníkový průzkum.

Odpovědi respondentů na otázku: Jste pro zařazení obranných technik proti útočníkům s rukojmím do služební přípravy? Z celkového počtu 49 respondentů, odpovědělo 29 respondentů kladně. Z celkového počtu 11-ti policistek, odpovědělo 6 policistek kladně a z celkového počtu 38 policistů odpovědělo kladně 23 policistů. Je tedy zřejmé, že policisté mají zájem o rozvíjení svých schopností a dovedností v sebeobraně ve služební přípravě. Současná metodika obranných technik tyto techniky ve prospěch třetích osob postrádá. Tyto techniky jsou v současné době cvičeny pouze na specializovaných útvarech.

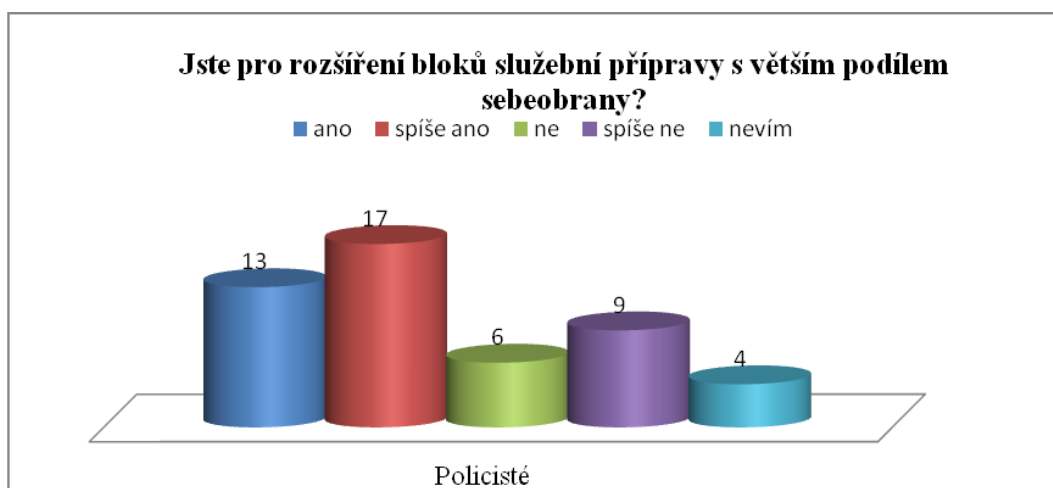
Graf č. 10 Spokojenost policistů s dosavadním výcvikem služební přípravy⁶⁷.



Odpovědi respondentů na otázku: Jste s dosavadním výcvikem služební přípravy spokojen/a? Z celkového počtu 49 respondentů, odpovědělo 31 respondentů záporně. Z celkového počtu 11-ti policistek, odpovědělo 5 policistek záporně a z celkového počtu 38 policistů odpovědělo záporně 26 policistů. Výsledkem šetření je, že respondenti nejsou s dosavadním výcvikem služební přípravy spokojeni a chtějí změnu. Jestliže tolik policistů a policistek není s dosavadním výcvikem spokojeno, bylo by vhodné zeptat se, s čím nejsou spokojeni a reflektovat jejich připomínky a potřeby k výkonu povolání u Policie ČR. Nespokojeni byli převážně hlídkoví policisté a policistky.

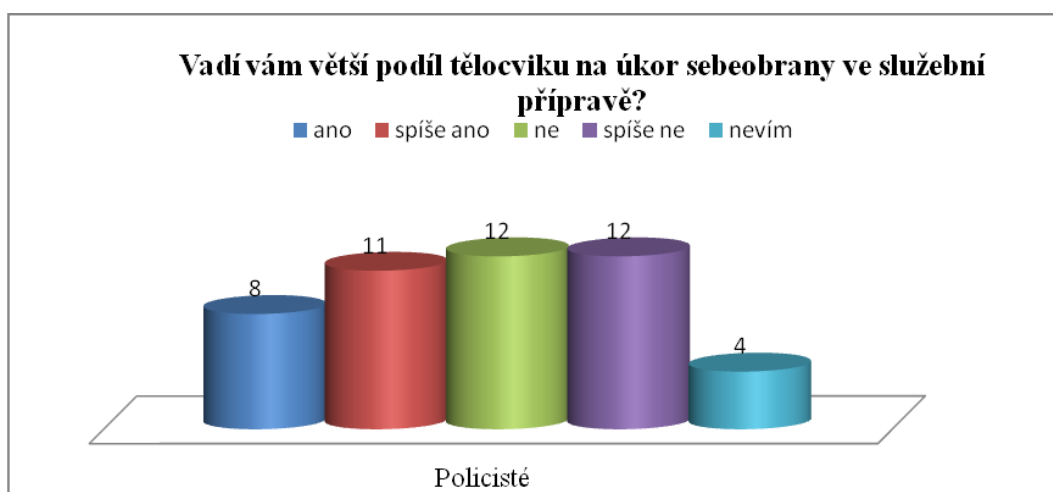
⁶⁷ Vlastní dotazníkový průzkum.

Graf č. 11 Rozšíření bloků služební přípravy s větším podílem sebeobrany⁶⁸.



Odpovědi respondentů na otázku: Jste pro rozšíření bloků služební přípravy s větším podílem sebeobrany? Z celkového počtu 49 respondentů odpovědělo 30 respondentů kladně. Z celkového počtu 11-ti policistek odpovědělo 7 policistek kladně a z celkového počtu 38 policistů odpovědělo kladně 23 policistů, a to především hlídkových policistů. Z toho jsem dospěl k závěru, že rozšíření bloků služební přípravy je nutností pro pojetí širšího spektra obranných technik, které je nutno do služební přípravy začlenit.

Graf č. 12 Větší podíl tělocviku na úkor sebeobrany ve služební přípravě⁶⁹.



⁶⁸ Vlastní dotazníkový průzkum.

⁶⁹ Vlastní dotazníkový průzkum.

Odpovědi respondentů na otázku: Vadí vám větší podíl tělocviku na úkor sebeobrany ve služební přípravě? Z celkového počtu 49 respondentů odpovědělo 24 respondentů záporně. Z celkového počtu 11-ti policistek odpověděly 3 policistky záporně a z celkového počtu 38 policistů odpovědělo záporně 16 policistů, a to především hlídkových policistů a policistek. Šetřením z toho vyplývá, že 1/2 respondentů odpověděla, že jim vadí větší podíl tělocviku na úkor sebeobrany ve služební přípravě. Za tělocvik ve služební přípravě pokládám různé druhy běhu, přeskakování a podlézání se navzájem, cvičení sedů a lehů, kliky, dřepy apod... Toto je cvičení, na které nepotřebujeme kvalifikované a odborně vyškolené instruktory služební přípravy, ale toto by měl dělat každý sám pro udržení dobré fyzické kondice a jako přípravu na výkon povolání u PČR.

- **Celkové hodnocení dotazníkového průzkumu**

Z výsledků, které jsou výše prezentovány lze odvodit, že policisté a policistky, převážně spoléhají na služební přípravu, jako jediný zdroj znalostí a dovedností sebeobrany. Také bylo zjištěno, že pro motivaci policistů, lze použít model započítávání tréninku mimo služební přípravu do fondu odpracovaných hodin. Dále bylo zjištěno, že většina policistů nemají ponětí o bojovém umění Krav Maga, ale mají zájem se učit obranné techniky proti ozbrojeným útočnickům, protože 1/5 policistů byla již při výkonu povolání napadena ozbrojeným útočnickem. Služební příprava by se měla především zaměřit na rozšíření objemu sebeobrany a použití donucovacích prostředků. S přihlédnutím na výsledky dotazníkového průzkumu, jsem došel k závěru, že se policisté zcela oddali Policii České republiky, která by si všech policistů měla vážit a starat se o jejich bezpečnost včetně dostatečného vycvičení. Domnívám se, že si všichni policisté zcela neuvědomují svojí zranitelnost, a to, že nedostatečné vycvičení by pro ně mohlo mít fatální důsledky! Je třeba, aby si každý policista uvědomil, že má odpovědnost nejenom sám za sebe, ale i za svého kolegu!

- **Vyhodnocení vlastních hypotéz**

Z dotazníkového průzkumu se téměř všechny hypotézy potvrdily. Především, že se policisté sami nepřipravují na své povolání policisty a že nejsou dostatečně seznámeni s bojovým uměním Krav Maga a proto 14 policistů

odpovědělo, na otázku zda jsou pro začlenění Krav Magy do služební přípravy, že neví. Pro zařazení nových sebeobránných technik je většina policistů, ale pro rozšíření bloků služební přípravy, s vyšším podílem sebeobrany byla jen necelá polovina, z důvodu nezáživnosti a následně malé aplikovatelnosti obranných technik v praxi. K vyhodnocení hypotéz, musím ještě dodat, že hlídkový policisté sloužící déle než 4 -5 let, jsou při služební přípravě velmi demotivováni, protože když jste několik let učeni stále tomu samému, o čem víte, že se v praxi nedá příliš uplatnit, tak rezignujete. Také se potvrdilo, že jestliže je policista zařazen jako zpracovatel, tak nevnímá zkrácenou služební přípravu za nedostatečnou, ale velmi si oddechne, ale neslouží to jako motivace, aby se připravoval sám. V současné době, není žádný motivační prostředek, jak policisty motivovat, aby se ve svém volném čase věnovali bojovým sportům a zvyšovali tak svoji fyzickou zdatnost. Jako jeden z motivačních prostředků, se dle jedné z otázek v dotazníkovém průzkumu, na kterou 4/5 policistů odpověděli kladně, a to zdali by se policisté věnovali bojovému sportu ve volném čase, kdyby se trénink započítával do fondu odpracovaných hodin, jako příprava na výkon povolání u PČR. Tento způsob motivace, se osvědčil u městské policie, která jej hojně využívá.

4.1 Analýza útoků na policisty za rok 2007 - 2010

Ke zpracování této analýzy byly použity materiály a údaje z databáze Evidence použití donucovacích prostředků policisty České republiky, kterou má na starosti Odbor vnitřní kontroly Policejního prezidia ČR. Okolnosti, při kterých k útokům na policisty došlo, jsou různé, a to od klasické kontrolní činnosti přes prověřování tísňové linky 158 až po eskorty již omezených osob na osobní svobodě.

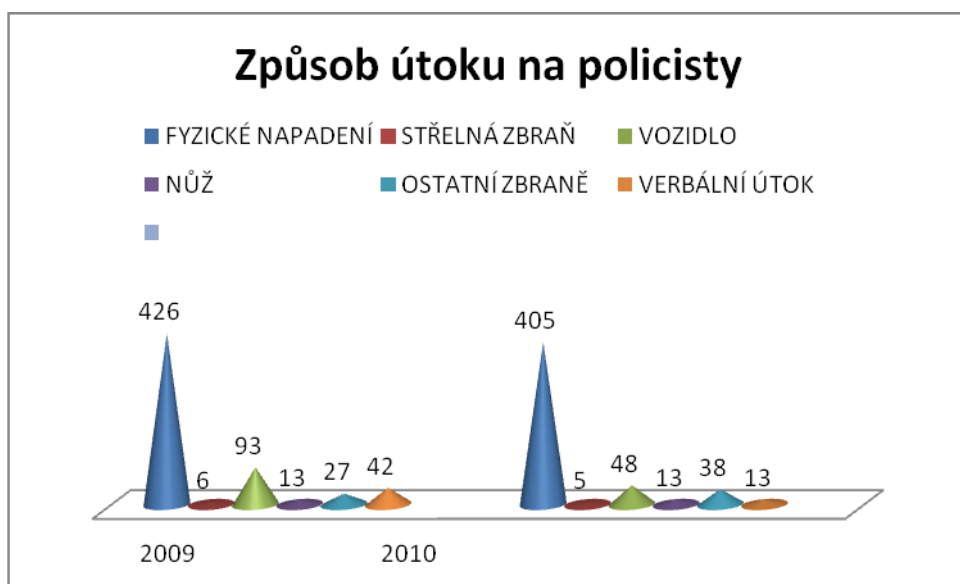
Graf č. 13 Počty útoků na policisty⁷⁰.



Graf č. 13 znázorňuje celkové počty útoků na policisty zařazených v přímém výkonu služby za rok 2007 až 2010. Z databáze byla analyzována celá řada údajů, která je vhodnou pomůckou a zdrojem informací pro potřeby instruktorů služební přípravy při výcviku policistů zařazených v přímém výkonu služby. Celkem bylo napadeno 2115 policistů za roky 2007 – 2010. Při těchto napadeních bylo v roce 2007 zraněno 41% napadených policistů, v roce 2008 bylo zraněno 38%, v roce 2009 bylo zraněno celkem 42% napadených policistů a v roce 2010 dokonce už 45% napadených policistů, z čehož vyplývá, že stoupá nejenom počet útoků na policisty, ale i jejich úspěšnost v provedeném útoku. Z dostupných údajů vyplývá, že za rok 2009 a 2010 celkem došlo k napadení policisty se zbraní v 99 případech. Charakter zranění je případ od případu jiný, pro upřesnění se jednalo hlavně o pohmožděniny, řezné rány, zlomeniny a postřelení. Od roku 1991 kdy jsou statistiky vedeny, je evidováno 84 případů, kdy v souvislosti s přímým výkonem služby došlo k úmrtí napadených policistů.

⁷⁰ Intranet Policie ČR, Příloha k č.j. PPR-5496-1/ČJ-2010-99OP-OV, graf: vlastní.

Graf č. 14 Způsob útoku na policisty⁷¹.



V grafu č.14 je znázorněno, jakým způsobem byl útok na policisty proveden v roce 2009 a 2010. Nejčastěji se policisté mohou setkat s fyzickým napadením. Do fyzického napadení policistů je zařazeno i strkání do policisty, tahání za vlasy, stažení na zem, škrčení, zkroucení ruky a kousnutí. Druhým nejvyšším způsobem napadení je najetí vozidlem na policistu nebo přímo sražení policisty vozidlem. Třetí v pořadí je napadení jinou než střelnou zbraní nebo nožem, do ostatních zbraní patří samurajský meč, kovová hvězdice, motorová pila, rýč, lopatka, šroubovák, skleněný střep, horká tekutina, plechovka piva, plynová pistole, kámen, dveře od auta, klíče, kontejner na odpadky, kbelík s vodou, teleskopický obušek, tonfa, slzný plyn, půllitr, sekera, mačeta, nůžky, skleněná láhev, sklenice od piva, sekáček na maso, tyč, kladivo, židle, kabelka, tankovací pistole, plynová pistole a cihla. Čtvrtý v pořadí je verbální útok, do kterého je zařazeno nebezpečné vyhrožování a vulgarismy. Na posledním místě je střelná zbraň jak ruční, tak brokovnice nebo samopal. V konečném součtu je patrné, že policisté zařazení v přímém výkonu služby byli vystaveni útoku se zbraní v roce 2009 celkem 46-ti případech a v roce 2010 to bylo už 56 případů, což znamená, že v rozdílu jednoho roku se útoky se zbraní rozrostly o 10 případů, vyjádřeno v procentech jde o 21,7 %, což je velmi závratné číslo⁷².

⁷¹ Intranet Policie ČR, Příloha k č.j. PPR-5496-1/ČJ-2010-99OP-OV, graf: vlastní.

⁷² Intranet Policie ČR, Příloha k č.j. PPR-5496-1/ČJ-2010-99OP-OV, Policie ČR, Příloha k č.j. PPR-5496-1/ČJ-2010-99OP-OV, Policie ČR, Příloha k č.j. PPR-3884-1/ČJ-2011-99OP-OV, Policie ČR, Č.j.: PPR-7757-1/ČJ-2009-99OP-OV.

5 ZHODNOCENÍ SOUČASNÉ SLUŽEBNÍ PŘÍPRAVY POLICISTŮ ČR ZAŘAZENÝCH V PŘÍMÉM VÝKONU SLUŽBY

Současná metodika služební přípravy policistů je sestavena velmi komplexně a obsahuje vždy více variant obranných technik na danou situaci. Během 6-ti měsíční základní odborné přípravy policistů jsou policisté systematicky cvičeni tak, aby z nich byly komplexní bojovníci. Náplní jejich výcviku jsou nácviky pádů do všech stran, rotační pády, bojová pozice na zemi a opětovný vztyk, bojová pozice na zemi s kopy a opětovný vztyk, distanční kopy, zastavovací kopy, kyvadlové kopy, výpady dlaněmi, chycení kopu a poraz, kladivové údery, výpady krytem, údery dlaní.

Další obranné techniky tzv. hmaty a chvaty jsou zaměřeny na užší kontakt s útočníkem a jedná zejména o obranné techniky, kdy se vás útočník snaží chytit nebo nasadit páku. Jedná se o obranu proti chycení křížové ruky, chycení stejnostranné ruky, chycení obou rukou zespodu, chycení obou rukou z vrchu, chycení jednou rukou za krk, chycení oběma rukama za krk, držení za oděv spojené s úderem, pokus o chycení do kravaty, držení v kravatě, škrčení zezadu a chycení kolem pasu⁷³.

Jednou z kapitol je i použití donucovacích prostředků zejména teleskopického obušku, slzotvorného prostředku a údery střelnou zbraní. Základem výcviku s teleskopickým obuškem je nácvik tasení teleskopického obušku, jeho úchop a bojový postoj, otevření a zavření teleskopického obušku, taktické otevření teleskopického obušku a použití teleskopického obušku v zavřené i otevřené poloze, získání dominance švihem, údery teleskopickým obuškem a fáze švihu teleskopickým obuškem. Následuje výcvik obranných technik při obraně proti úchopu teleskopického obušku, obraně teleskopickým obuškem při úchopu policisty, odtržení pachatele teleskopickým obuškem, použití obušku proti chladné zbraní, nácvik použití slzotvorného prostředku, ochrana střelné zbraně proti vytržení zezadu a úder střelnou zbraní. Závěrečnou fází každé obranné techniky je spoutání útočníka,

⁷³ Policejní prezidium České republiky. *Příprava k použití donucovacích prostředků*, Ředitelství lidských zdrojů Policie ČR.

proto jsou v metodice služební přípravy zařazeny nácviky poutání jednotlivcem, a to povely a zaujetí poutací pozice, poutání a prohlídka osoby, zvednutí, poutání ve stoje, eskorta a manipulace se spoutaným pachatelem. Dalšími nácviky poutání jsou v hlídce, a to povely a zaujetí poutací pozice, poutání a prohlídka osoby, zvednutí, poutání ve stoje, eskorta a manipulace se spoutaným pachatelem, fixace pachatele na zemi a donucení tlakem teleskopického obušku ke spolupráci. Donucení ke spolupráci psychickým nátlakem za pomoci obušku, svedení na zem zezadu za hlavu, svedení na zem kopem do kolenní jamky, svedení na zem zezadu za pomoci teleskopického obušku, překonání odporu ležícího pachatele a svedení pachatele na zem zepředu. Máme-li útočníka spoutaného, může ještě dojít k situacím, kdy se pokusí o odpor, a proto jsou do služební přípravy zařazeny obranné techniky proti tomu, kdy se snaží pachatel tlačit do policisty nebo se napřímit a snímání pout⁷⁴.

V návaznosti na základní odbornou přípravu policistů je pokračující výcvik služební příprava, která je tvořena čtyřmi (3. výcviková skupina) nebo osmi bloky (2. výcviková skupina) po čtyřech hodinách výcviku. Z toho 2 hodiny z každého bloku jsou věnovány nácviku práce se zbraní, spolupráce v hlídce při střelbě a samotné střelbě. Zbylé dvě hodiny jsou věnovány taktice zastavování vozidel, postavení hlídky u zastaveného osobního vozidla, vytažení řidiče z automobilu, vstupu do objektů a zásahu proti aktivnímu střelci, sebeobraně, nebo zvyšování fyzické kondice pomocí kruhového tréninku. Sebeobrana je obsažena ve dvou blocích po dvou hodinách, v celkovém součtu jsou samotné sebeobraně věnovány 4 hodiny tréninku za celý rok. V sebeobraně je zařazeno řešení pasivního odporu, taktický postup pro omezení osobní svobody, reakce na útok se zbraní v hlídce ze vzdálenosti od útočníka cca 5 metrů, použití slzotvorného prostředku, teleskopického obušku a použití zbraně. Všechny obranné techniky jsou trénovány v hlídce a na velkou vzdálenost. Například, když hlídka u útočníka uvidí zbraň, tak vytáhnou služební zbraň a donutí útočníka, aby zbraň položil a lehl si na zem, kde jeden z hlídky útočníka spoutá a provede osobní prohlídku⁷⁵.

⁷⁴ Policejní prezidium České republiky. *Příprava k použití donucovacích prostředků*, Ředitelství lidských zdrojů Policie ČR.

⁷⁵ Policejní prezidium České republiky. *Příprava k použití donucovacích prostředků*, Ředitelství lidských zdrojů Policie ČR.

Současná metodika použití donucovacích prostředků, kam patří i sebeobrana je uzpůsobena pro široký okruh příslušníků policie bez rozdílů pohlaví, výšky, váhy, věku a fyzické zdatnosti, je koncipována na základě momentu překvapení, protože je bráno v ohledu, že pachatelé trestných činů a pro policisty možní útočníci mohou být lepšími bojovníky, lépe fyzicky i psychicky připraveni. Proto jsou policisté zařazení v přímém výkonu služby systematicky cvičeni na zákroky v momentu překvapení. Pro příklad uveďme svedení pachatele zezadu za hlavu, tento pachatel momentálně není útočník, ale je na jeho osobu vydaný například příkaz k zatčení nebo zadržení a tak jsou policisté cvičeni, aby pachatele raději svedli za hlavu zezadu na zem, než aby došlo napadení hlídky, ačkoli by pachatel třeba chtěl spolupracovat a tímto způsobem, se mohou dostat do situace, kdy zbytečně vyprovokují klidného člověka a může dojít k zápasu a ke zranění nebo usmrcení hlídky. Policisté při zákrocích jsou vybaveni slzotvorným prostředkem, teleskopickým obuškem a služební zbraní a na použití těchto prostředků jsou vycvičeni a podle toho by měli postupovat.

Například policisté hlídkové služby nemají tak intenzivní a rozsáhlý trénink sebeobraných technik, jako mají policisté ze zásahových a speciálních jednotek, kteří jsou schopni reagovat na jakýkoliv útok reflexivně a bez váhání. Ačkoliv policisté pořádkové služby musí dnes a denně zasahovat proti pachatelům a nikdy neví, co je dopředu čeká, policisté ze zásahových jednotek jsou dopředu seznámeni s průběhem celého zákroku a jsou daleko lépe vybaveni a vždy ve velké početní převaze, hlavně při zásahu proti nebezpečným pachatelům. Jsou vybaveni neprůstřelnými vestami, kombinézami, helmami a chrániči na citlivých místech, kdežto policisté z pořádkové služby jsou oblečeni pouze v košili s kravatou, (aby je bylo za co chytit), v textilních kalhotách a na hlavě čepici, která jim ubírá podstatnou část ze zorného pole a omezuje je v rychlých pohybech. Například když policista běží za pachatelem, tak si jednou rukou drží pokrývku hlavy a druhou rukou si přidržuje opasek se zbraní, jinak by mu z opasku všechno vypadalo. Další ruku by potřeboval na držení tašky přes rameno, ve které musí mít pokutové bloky, zákony, reflexní vestu, zastavovací terč a další věci potřebné a předepsané pro výkon jeho povolání.

Z důvodu nedostatku času, nejsou policisté z přímého výkonu služby trénováni stejně jako speciální a zásahové jednotky, proto jsou policisté vycvičeni

pouze na zákroky z bezpečné vzdálenosti a dojde-li k útoku na policistu, jde o pochybení z hlediska taktiky zákroku. Jde o to, že celý systém sebeobranu policistů zařazených v přímém výkonu služby je koncipován tak, že jestliže hlídkového policistu někdo napadne z krátké vzdálenosti, je jeho šance na ubránění velmi malá. V případě, že hlídkového policistu napadne útočník se zbraní, jsou následky fatální. Nelze se spoléhat na to, že všichni útočníci se budou dopředu a z dostatečné vzdálenosti hlásit o pozornost, že provedou útok na policistu. Současná metodika přiznává, že stoprocentní výcvik policistů zařazených v přímém výkonu služby není z hlediska časové náročnosti možný.

Oslovil jsem odborníky na bojové umění z řad policistů Policie České republiky a požádal je o řízené rozhovory na téma zařazení obranných technik proti ozbrojeným útočníkům z izraelského bojového umění Krav Maga. Shodně odpověděli, že současná služební příprava stačí sotva na udržení základních návyků ze ZOP a je z hlediska komplexnosti nedostačující. Dále se shodli na tom, že je naprostou nutností rozšíření bloků služební přípravy u policistů zařazených v přímém výkonu v návaznosti na jejich pracovní zařazení. Na zařazení obranných technik izraelského bojového umění Krav Maga se převážně shodli, že jsou v současné metodice potřeba, protože agresivita i vyzbrojení útočníků se neustále zvyšuje. Co se týká rozložení výuky sebeobranu, tak cvičení pro zvýšení fyzické kondice, by nemělo tvořit hlavní náplň výcvikové jednotky, ale měl by každý policista z povinnosti vůči zaměstnavateli se připravovat sám, a hlavně i vzhledem k zodpovědnosti a vlastní bezpečnosti⁷⁶.

⁷⁶ I Příloha č.1 *Řízené rozhovory*.

6 NAVRŽENÍ VLASTNÍHO SYSTÉMU SLUŽEBNÍ PŘÍPRAVY POLICISTŮ ČR ZAŘAZENÝCH V PŘÍMÉM VÝKONU SLUŽBY

Pro policisty zařazené v přímém výkonu služby je sebeobrana velmi důležitá, jelikož provádí zákroky proti pachatelům trestných činů, nebezpečným pachatelům nebo proti psychicky vyšinitým jedincům, kteří jsou schopni policistu fyzicky napadnout, nebo dokonce i zabít, a proto je velmi důležité, aby policisté byli připraveni těmto útokům čelit a měli tedy reálnou šanci se ubránit v boji o svůj holý život.

Současná metodika pro použití donucovacích prostředků a výcviku sebeobrany pro policisty zařazené v přímém výkonu služby je koncipována tak, že když budou policisté napadeni útočníkem se zbraní z krátké vzdálenosti, neobsahuje jejich výcvik sebeobránných technik žádnou techniku na obranu při tomto napadení. V dnešní době existuje mnoho bojových systémů a bojových umění, které obsahují obranné techniky při napadení se zbraní na krátkou vzdálenost, ale bojové umění Krav Maga se vyznačuje natolik logickým a koherentním přístupem ke konfliktním situacím, že každému žákovi umožňuje dosáhnout relativně vysokého stupně dovedností v poměrně krátkém čase⁷⁷.

Pro zařazení sebeobránných technik z bojového umění Krav Magy jsem navrhl a zpracoval celou metodiku obranných technik proti útočníkovi se zbraní, se kterými se můžou policisté zařazení v přímém výkonu služby setkat. Metodika je doplněna popisem provedených technik a doplněná o fotografie obranných technik a je umístěna jako příloha č.2.

Metodika sebeobránných technik obasahuje obranné techniky při napadení útočníkem s nožem na velkou vzdálenost (cca 4-5m), na střední vzdálenost (2-3m), na malou vzdálenost (1-2 m) a při obraně v těsné blízkosti (tělo na tělo). Dále jsou obranné techniky rozděleny při odlišném držení nože, a to obranné techniky, při klasickém držení nože, při orientálním držení nože, při přímém držení nože

⁷⁷ ITV Public. s.r.o. [online]. 2012, [cit. 2012-11-11] Dostupné z WWW: <<http://www.bojove-sporty.cz/>>.

a při sečném držení nože, které jsou aplikovatelné na všechny vzdálenosti. Následují obranné techniky proti útočnickovi s holí, a to obrana při útoku vedeným shora dolů a šikmým švihem shora ze strany dolů, obrana při útoku vedeným vodorovným úderem z boku z náprahu do strany, obrana při útoku vedeným přímým bodnutím zepředu a obrana při útoku vedeným naplocho (crosscheck)⁷⁸.

Další obranné techniky jsou proti útočnickovi s ruční střelnou zbraní, a to hrozba střelnou zbraní zepředu na větší vzdálenost, hrozba střelnou zbraní zepředu na malou vzdálenost, hrozba střelnou zbraní zezadu, hrozba střelnou zbraní ze strany za paží, hrozba střelnou zbraní ze strany před paží, hrozba střelnou zbraní proti hlavě ze strany, postrkování a hrozba střelnou zbraní zezadu⁷⁹.

Poslední kapitolou navržené metodiky jsou obranné techniky proti útočnickovi, který drží rukojmí. Tyto techniky jsou nejen obranné, ale i útočné, protože se každý policista může někdy dostat do situace, kdy bude v těsné blízkosti útočnicka jenž drží rukojmí a nezakročit, by znamenalo vystavit více osob ohrožení zdraví a života. Případně, je-li již někdo zraněn, a když mu nebude včas poskytnuta první pomoc, zemře. Neznamená to však, že si budou policisté hrát na hrdiny, ale je-li reálná šance na úspěšné dokončení obranné techniky, je na samotném policistovi, jestli se rozhodne jednu z těchto obranných technik použít. Jedná se o obranné techniky, kdy útočník drží rukojmí před sebou se střelnou zbraní, útočník drží rukojmí před sebou s nožem, útočník míří na rukojmí zepředu, útočník drží rukojmí a ohrožuje jej granátem a obrana při hrozbě granátem skupině lidí⁸⁰.

Navržená metodika obranných technik se nachází v příloze č. 2. Je koncipována tak, že všechny obranné techniky jsou založeny na přirozených reakcích, a proto je velmi dobře zapamatovatelná a aplikovatelná do praxe. Není ani důležité pohlaví ani váhový nebo výškový rozdíl mezi policistou a útočníkem, tak jak to je v jiných bojových sportech. Všechny v ní popsané techniky jsou uzpůsobeny pro policisty v přímém ohrožení života.

⁷⁸ IMI SDE-OR (LICHTENFELD) a YANILOV, E. Krav Maga: *Umění čelit ozbrojenému útočnickovi*, Praha, 2001. s. 6-43.

⁷⁹ IMI SDE-OR (LICHTENFELD) a YANILOV, E. Krav Maga: *Umění čelit ozbrojenému útočnickovi*, Praha, 2001. s. 45-62.

⁸⁰ IMI SDE-OR (LICHTENFELD) a YANILOV, E. Krav Maga: *Umění čelit ozbrojenému útočnickovi*, Praha, 2001. s. 64-83.

Jedna z hlavních věcí nově navrženého systému sebeobranu policistů zařazených v přímém výkonu služby je rozšíření bloků služební přípravy a zefektivnění služební přípravy. V současné služební přípravě je osm bloků, nově navržený systém je rozdělen do 12 bloků, z toho 8 bloků je věnováno sebeobraně, nácviku použití donucovacích prostředků, obranným technikám proti zbraním ze systému Krav Magy, poutání a eskortě. Zbylé 4 bloky jsou věnovány nácviku práce se zbraní, spolupráce v hlídce při střelbě, samotné střelbě, vstupu do budovy, zastavování vozidla, vytahování řidiče použitím donucovacích prostředků, vytahování osob z vozidla, kontrola posádky, použití zbraně na veřejně přístupných místech, použití zbraně proti nebezpečnému pachateli, proti aktivnímu školnímu střelci.

Nácviku použití donucovacích prostředků a sebeobrana by trvala 2 až 3 hodiny a nenavazovala by přímo na střeleckou přípravu, ale byla by samostatná. Proto by se mohl zvýšit i objem tohoto výcviku a sebeobrana by tedy byla velmi intenzivní, fyzicky a psychicky náročná pro navození vyšší reálnosti. Pro úsporu času a finančních prostředků, by byli policisté náhodně rozděleni do 20 členných skupiny a výcvik by 1. skupině začal v 08:00 hodin a skončil v 11:00 hodin. 2. skupině by výcvik začal ve 12:00 hodin a skončil v 15:00 hodin.

Nácviku taktické přípravy a střelbě by byly věnovány 4 bloky, a to vždy každý trimestr v roce. Výcvik by byl zahájen od 09:00 hodin už na střelnici. Rozdělen by byl na taktickou přípravu v trvání 2 hodin a na střeleckou přípravu, v délce rovněž 2 hodin. Výcvik by byl ukončen kolem 13:30 hodin. Z důvodu velké kapacity střelnice by se výcviku mohlo účastnit více skupin najednou. Autobus pojme cca 45 osob, to znamená, že jedním autobusem mohou jet dvě výcvikové skupiny včetně instruktorů. Těmito kroky by došlo i k úspoře finančních prostředků.

• **Rozpis sebeobrany, střelby a taktické přípravy⁸¹.**

1	SEBEOBRANA	Hmaty, chvaty, porazové techniky, obrana proti noži, spolupráce ve dvojici, modelové situace
2	SEBEOBRANA	Poutání, poutání pod hrozbou zbraně, eskorty, obranné techniky proti holi, spolupráce ve dvojici, modelové situace
3	SEBEOBRANA	Údery, kopy, sváděcí techniky, obranné techniky proti střelné zbraně, spolupráce ve dvojici, modelové situace
4	SEBEOBRANA	Obranné techniky proti chycení, více protivníkům, ve prospěch třetí osoby spolupráce ve dvojici, modelové situace
5	SEBEOBRANA	Hmaty, chvaty, nácvik použití teleskopu, obranné techniky proti ohrožování granátem, spolupráce ve dvojici, modelové situace
6	SEBEOBRANA	Poutání, poutání pod hrozbou zbraně, eskorty, obrana proti noži, spolupráce ve dvojici, modelové situace
7	SEBEOBRANA	Údery, kopy, sváděcí techniky, obranné techniky proti holi, spolupráce ve dvojici, modelové situace
8	SEBEOBRANA	Obranné techniky proti chycení, více protivníkům se zbraněmi, ve prospěch třetí osoby, spolupráce ve dvojici, modelové situace
1	STŘELBY	Manipulace se služební zbraní, nabíjení a vybíjení, varovný výstřel, střelba po fyzické zátěži, spolupráce ve dvojici, použití zbraně na veřejně přístupných místech, použití zbraně proti nebezpečnému pachateli, modelové situace
2	STŘELBY	Střelba z různých střeleckých pozic, základy obranné střelby, bojové i taktické přebití, závady, spolupráce ve dvojici, prověrky ze střelecké přípravy, vstupy do objektů, modelové situace
3	STŘELBY	Manipulace se služební zbraní HK-MP5, nabití zbraně, přebití, závady, spolupráce ve dvojici, střelba z vozidla, zastavování vozidla, vytahování řidiče použitím donucovacích prostředků, vytahování osob z vozidla, kontrola posádky, spolupráce ve dvojici, modelové situace
4	STŘELBY	Mířená střelbu obouruč, mířená střelba jednoruč, střelba zpoza krytu, střelba na pohyblivý cíl, bojové a taktické přebití, závady, spolupráce ve dvojici, aktivní školní střelec, modelové situace

⁸¹Vlastní sestavení.

- **Výcvik instruktorů**

Základním prvkem pro začlenění Krav Magy do systému sebeobranu Policie České republiky je výcvik instruktorů a učitelů PDP (použití donucovacích prostředků) na školách MV pro základní odbornou přípravu nově nastoupených policistů. Výcvik Krav Magy není pro instruktory a učitele PDP časově náročný, jelikož se jedná o lidi, kteří se řadu let věnují bojovým sportům a cvičením obranných technik, že pro plné ovládnutí a schopnost vést kvalifikovaně trénink vybraných technik z Krav Magy by trvalo cca 1 měsíc. Výcvik by se mohl konat ve VPŠ Hrdlořezy, která má mnoho prostor použitelných pro trénink Krav Magy. Výcvik by byl rozdělen do 4 bloků po 5 pracovních dnech. První blok obrana proti noži, druhý blok obrana proti holi, třetí blok obrana proti střelné zbraní, čtvrtý blok obrana proti ohrožování granátem a braní rukojmí, nácvik modelových situací a způsobu vedení tréninku technik Krav Magy.

- **Rozpis výcviku instruktorů⁸².**

1	obrné techniky při napadení útočníkem s nožem: klasické, orientální, přímé a sečné držení nože na všechny vzdálenosti
2	obrné techniky proti útočníkovi s holí při útoku vedeným shora dolů a šikmým švihem shora ze strany dolů, při útoku vedeným vodorovným úderem z boku z náprahu do strany, při útoku vedeným přímým bodnutím zepředu a při útoku vedeným naplocho (crosscheck)
3	obrné techniky proti útočníkovi s ruční střelnou zbraní: hrozba zepředu, hrozba zezadu, hrozba ze strany za paží, hrozba ze strany před paží, hrozba proti hlavě ze strany, postrkování a hrozba zezadu
4	obrné techniky proti útočníkovi držící rukojmí: útočník drží rukojmí před sebou se střelnou zbraní, útočník drží rukojmí před sebou s nožem, útočník míří na rukojmí zepředu, útočník drží rukojmí a ohrožuje jej granátem a obrana při hrozbě granátem skupině lidí, nácvik modelových situací a způsobu vedení tréninku technik Krav Magy

⁸²Vlastní sestavení.

ZÁVĚR

V této bakalářské práci je věnována pozornost zhodnocení využití Izraelské bojové umění Krav Magy při výcviku sebeobranu policistů České republiky zařazených v přímém výkonu služby ve služební přípravě. Je zde upozorněno na závažnost absence obranných technik ve služební přípravě policistů České republiky proti ozbrojeným útočníkům.

Na základě prostudované literatury, rozhovorech s odborníky z řad policie a vlastních poznatků, jsem došel k názoru, že je potřeba zařadit obranné techniky proti ozbrojeným útočníkům do služební přípravy z důvodu, že v současném rychle se měnícím světě, se zvyšuje agresivita pachatelů trestné činnosti a jejich útoky na policisty jsou prováděny se vzrůstající razancí a často dochází i k napadení policistů se zbraní. Proto jsem se zaměřil na vypracování komplexní metodiky obranných technik proti útočnickovi se zbraní z izraelského bojového umění Krav Maga, který je podle mého názoru nejefektivnější a nejlépe aplikovatelný v praxi. Věnoval jsem se i bezpečnosti použití obranných technik z tohoto bojového umění a došel jsem k závěru, že využití Krav Magy u policie je z hlediska bezpečnosti provedení jen velmi malá pravděpodobnost zranění policisty a následky způsobené útočnickovi jsou zcela přiměřené. Vzhledem k tomu, že Krav Maga vznikla a vyvíjela se během 2. světové války, kdy docházelo vždy k okamžité aplikaci obranných a útočných technik, byla Krav Maga odzkoušená v praxi, kde se velmi osvědčila.

V praktické části jsem provedl dotazníkový průzkum u vybrané skupiny respondentů – hlídkových policistů, zpracovatelů a vedoucích pracovníků policie, kde jsem zjistil, že jen malá část policistů zná bojové umění Krav Maga a její základní principy. Většina policistů má však zájem se učit obranné techniky proti ozbrojeným útočníkům. Připisuji to hlavně stereotypní sebeobraně ve služební přípravě, která je jen velmi málo aplikovatelná v praxi, a proto jsou policisté nespokojeni se současným stavem služební přípravy, a to zejména s nácvikem použití donucovacích prostředků, který v sobě obsahuje i nácvik sebeobranu. Následným vyhodnocením analýz útoků na policisty za několik posledních let, jsem došel k závěru, že četnost útoků na policisty rok od roku mírně stoupá a úspěšnost

těchto útoků také. Přeneseně do praxe, považuji za nezbytné, aby služební příprava reflektovala okolní dění, kdy stále narůstá agresivita pachatelů trestných činů.

Hlavní částí této práce je zhodnocení současného systému služební přípravy policistů Policie České republiky zařazených v přímém výkonu služby, kde jsem se zaměřil především na použití donucovacích prostředků a sebeobranu ve služební přípravě. Po vytyčení cílů a rozdělení služební přípravy dle pracovního zařazení jsem si jako cílovou skupinu vybral hlídkové policisty, kteří jsou nejrizikovější skupinou. Zde jsem došel k závěru, že současný systém služební přípravy se tváří jako komplexní, ale je absolutně nedostačující z hlediska absence obranných technik proti ozbrojeným útočníkům. Proto jsem vypracoval komplexní návrh služební přípravy, který již v sobě obsahuje obranné techniky proti ozbrojeným útočníkům z bojového umění Krav Maga.

Do přílohy jsem umístil řízené rozhovory s odborníky z řad policistů zabývajících se bojovým sportům. Tito odborníci se převážně přiklonili k zařazení obranných technik proti ozbrojeným útočníkům z bojového umění Krav Maga do služební přípravy policistů České republiky, a to zejména pro jejich velmi dobrou aplikovatelnost v praxi. Po zpracování a vyhodnocení všech dostupných informací, jsem vypracoval samotnou metodiku obranných technik z bojového umění Krav Magy, zaměřenou na nejrizikovější a nejreálnější situace, do kterých se policista při výkonu svého povolání může dostat. Tyto techniky jsou určeny pro všechny policisty bez rozdílu pohlaví, výšky, váhy i věku.

Závěrem bych dodal, že tuto bakalářskou práci jsem vypracoval pro všechny policisty zařazené v přímém výkonu služby, kteří denně nasazují své životy při ochraně života a zdraví osob a veřejného pořádku a nejsou přitom dostatečně vycvičení proti ozbrojeným útočníkům.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Literární zdroje

1. ĎURECH, M. Společné základy úpolov. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava 2002. 90 s. ISBN 80-88901-62-6.
2. ĎURECH, M. Úpoly. 2. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava 2000. 64 s. ISBN 80-223-1381-5.
3. IMI SDE-OR (LICHTENFELD) a YANILOV, E. Krav Maga: *Umění čelit ozbrojenému útočníkovi*, Praha: Nakladatelství NAŠE VOJSKO Praha, 2001. 246 s. ISBN 80-206-0689-0.
4. KONEČNÝ, A. *Slovník sebeobrany JI-JITSU*, Brno 2000, Votobia, 175 s. ISBN 807-198-4469.
5. MATRAS, A.: *Sebeobrana: Jen pro příslušníky čs. ozbrojených sil*, Praha: Národní podnik Praha, 1956. 203 s. D576502.
6. NÁCHODSKÝ, Z. *Nebojte se bránit*. 1. vyd. Praha: ARMEX PUBLISHING, 2006. 336 s. ISBN 80-86795-43-8.
7. RATTI, O., WESTBROOK, A., *Tajemství samurajů, přehledný výklad o bojových uměních feudálního Japonska* 1. vyd. Praha, FIGHTERS PUBLICATIONS, překlad z originálu *Secrets of the Samurai. A Survey of the Martial Arts of Feudal Japan*. Přeložil Ludvík. Gabesam. 2005. 486 s. ISBN 80-903079-9-X.
8. REGULI, Z., *Úpolové sporty*. Masarykova univerzita, Brno: 2005. 133 s. ISBN 80-210-3700-8.
9. RÝČ, B. a PETRŮ, V. *Sebeobrana na ulici*, Praha: Grada, 2008. 200 s. ISBN 978-80-247-2442-9.
10. ŠÁMAL, P. et al. *Trestní zákoník I, II, Komentář*. Praha: C. H. Beck, 2010. 3.285 s. ISBN 978-80-7400-178-9.

11. ŠÍMA, F., KRÁKORA, B. *DŽIU-DŽITSU*, Praha 1944, Nakladatelství Jaroslav Tožička, 244 s.
12. WEINMANN, W., *Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu*. Naše vojsko, Praha: 1997. 160s.

Legislativní dokumenty:

1. Česko. Zákon č. 150 ze dne 28. dubna 2011. Úplné znění zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky s. In: *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2011, částka 57, s. 4086-4115.
2. Česko. Policie ČR, *Příloha PPR-5496-1/ČJ-2010-99OP-OV*, Závazný pokyn policejního prezidenta č. 63.
3. Česko. Policie ČR, *Příloha PPR-3884-1/ČJ-2011-99OP-OV*, Závazný pokyn policejního prezidenta č. 63.
4. Česko. Policie ČR, *Příloha PPR-7757-1/ČJ-2009-99OP-OV*, Závazný pokyn policejního prezidenta č. 63.
5. Česko. Policejní prezidium České republiky. *Příprava k použití donucovacích prostředků*, Ředitelství lidských zdrojů Policie ČR.
6. Česko. Policie ČR, *Příloha č. 1*, Závazný pokyn policejního prezidenta č. 4/2009.
7. Česko. Policie ČR, *Příloha č. 3*, Závazný pokyn policejního prezidenta č. 4/2009.

Elektronické zdroje:

1. *Allstimula*. [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW: <<http://allstimula.nl/kravmaga/amnon-darsa/>>.
2. *Allkampf-jitsu*. ČR. [online]. 2012, [cit. 2012-09-12] Dostupné z WWW: <<http://www.allkampf-jitsu.cz/oakj/pohledy.php/>>.
3. *Budoshow*. [online]. 2012, [cit. 2012-08-09] Dostupné z WWW: <<http://www.budoshow.com/view.php?navezclanku=fisfo-stanislav-gazdik>>.
4. *Budoshow*. [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW: <<http://Budoshow.com/grafika/KravMaga3/>>.
5. *Fitkul*. [online]. 2012, [cit. 2012-09-20] Dostupné z WWW: <<http://www.fitkul.cz/clanky/314-Vyber-stylu-bojoveho-umeni/>>.
6. *IKMF Krav Maga*. [online]. 2012, [cit. 2012-14-12] Dostupné z WWW: <<http://www.ikmfkravmaga.com/>>.
7. *ITV Public. s.r.o.* [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW: <<http://www.bojove-sporty.cz/styly/>>.
8. *Kraver*. [online]. 2012, [cit. 2012-09-10] Dostupné z WWW: <http://kraver.cz/articles.php/>>.
9. *Krav Maga Nymburk*. [online]. 2012, [cit. 2012-09-10] Dostupné z WWW: <<http://www.krav-maga-nymburk.cz/>>.
10. *Krav Maga Plzeň o.s.* [online]. 2012, [cit. 2012-09-10] Dostupné z WWW: <<http://www.kravmaga-plzen.cz/>>.
11. *Krav Maga o.s.* [online]. 2012, [cit. 2012-27-11] Dostupné z WWW: <<http://www.krav-maga.cz/>>.
12. *Musado. EN-W.M.A.* [online]. 2012, [cit. 2012-14-10] Dostupné z WWW: <<http://www.musadocz.cz/musado/>>.
13. *Specwar info*. [online]. 2012, [cit. 2012-11-10] Dostupné z WWW: <<http://www.specwar.info/bojova-umeni/>>.

14. *Systema.cz*. [online]. 2012, [cit. 2012-09-10] Dostupné z WWW: <<http://www.systema.cz/>>.
15. *Tacticalssystems*. [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW: <<http://tacticalssystems.e/monsite.com/pages/sommaire/inmemoriam-imi-sde-or/>>.
16. *Webnode*. [online]. 2012, [cit. 2012-09-11] Dostupné z WWW: <<http://bojoveumenia.webnode.sk/zname-bojove-umenia/>>.
17. *Xman-adrenalin*. [online]. 2012, [cit. 2012-10-10] Dostupné z WWW: <<http://xman.idnes.cz/xman-adrenalin>>.

Ostatní zdroje

1. Rozhovor s panem pplk. Mgr. Jaroslav Vágner, učitel integrované výuky na Vyšší policejní škole MV v Praze, ze dne 5. 12. 2012.
2. Rozhovor s panem kpt. Mgr. Vilém Šmol, učitel na Předmětovém oddělení tělesné a speciální přípravy na Vyšší policejní škole MV v Praze, ze dne 5. 12. 2012.
3. Rozhovor s panem pplk. Mgr. Jiří Lisý, učitel na Předmětovém oddělení tělesné a speciální přípravy na Vyšší policejní škole MV v Praze, ze dne 20. 11. 2012.
4. Rozhovor s panem pprap. René Sabol, hlídkový policista na MOP Libeň a trenér juda, jiu-jitsu a brazilského jiu-jitsu, ze dne 5. 11. 2012.

Seznam grafů

Graf č. 1 Věnují se policisté ve volném čase bojovému sportu?

Graf č. 2 Věnovali by se policisté bojovému sportu, kdyby se trénink započítával do fondu odpracovaných hodin?

Graf č. 3 Zvyšujete svoji fyzickou kondici ve volném čase?

Graf č. 4 Počet napadených policistů dle dotazníkového průzkumu.

Graf č. 5 Počet napadených policistů útočníkem se zbraní dle dotazníkového průzkumu.

Graf č. 6 Začlenění Krav Maga do služební přípravy dle dotazníkového průzkumu.

Graf č. 7 Zařazení obranných technik proti ozbrojeným útočníkům do služební přípravy policistů ČR.

Graf č. 8 Zákrok proti ozbrojenému útočníkovi dle dotazníkového průzkumu.

Graf č. 9 Zařazení obranných technik proti útočníkům s rukojmím do služební přípravy.

Graf č. 10 Spokojenost policistů s dosavadním výcvikem služební přípravy.

Graf č. 11 Rozšíření bloků služební přípravy s větším podílem sebeobrany.

Graf č. 12 Větší podíl tělocviku na úkor sebeobrany ve služební přípravě.

Graf č. 13 Počty útoků na policisty.

Graf č. 14 Způsob útoku na policisty.

Seznam zkratk

CIA	Central Intelligence Agency
ČR	Česká Republika
DEA	Drug Enforcement Administration
FBI	Federal Bureau of investigation
GIGN	Groupe d'Intervention de la Gendarmerie Nationale
IDF	Israel Defence Forces
IKMF	International KravMaga Federation
IOS	Izraelské obranné síly
KM	KravMaga
KMG	KravMaga global
MOP	Místní oddělení Policie
OOP	Obvodní oddělení Policie
PČR	policie České Republiky
PDP	použití donucovacích prostředků
RCMP	Royal Canadian Mounted Police
SKPV	služba kriminální policie a vyšetřování
SWAT	Special weapons And tactic
USA	United states of America
VPŠ	Vyšší Policejní Škola
ZOP	Základní Odborná Příprava
ZPPP	Závazný pokyn policejního prezidenta

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Obranná technika proti útočnickovi s nožem ve prospěch třetí osoby.

Obrázek č. 2: Mistr a zakladatel Krav Magy Imrich (Imi Sde-Or) Lichtenfeld.

Obrázek č. 3: Šéf IKMF Eyal Janilov při obranné technice proti ozbrojenému útočnickovi s nožem.

Obrázek č. 4: Mezinárodní vedoucí instruktor Amnon Darsa.

Obrázek č. 5: Instruktoři Jakub a Michal Otípkovi.

Seznam log

Logo č. 1 Krav Maga.

PŘÍLOHY

I Příloha č. 1: Řízené rozhovory

II Příloha č. 2: Metodika obranných technik z Izraelského umění Krav Maga

I Příloha č. 1: Řízené rozhovory

Řízený rozhovor s pplk. Mgr. Jaroslavem Vágnerem

Den a čas: 05. 12. 2012 od 14:00 do 15:00 hodin.

Místo konání: VPŠ Hrdlořezy.

1) Jak dlouho sloužíte u policie ČR a v jaké funkci?

U policie sloužím od roku 1998 a v současné době pracuji jako učitel integrované výuky na Vyšší policejní škole MV v Praze.

2) Jaké máte zkušenosti s bojovým uměním?

Bojovému umění se věnuji téměř 20 let a za svůj život jsem vystřídal mnoho bojových umění: Ju-jutsu, Karate (shotokan ryu), Ninjutsu, Wing Chun a Musado. V současné době se již několik let věnuji tréninku Krav Magy.

3) Jaký je váš názor na současný stav služební přípravy policistů zařazených v přímém výkonu služby?

Současný stav služební přípravy u policie je značně neutěšený. Dříve byla nejednotnost výuky služební přípravy, což se v současné době policejní prezidium snaží odstranit novým systémem. Nový systém má ovšem velké trhliny (jak taktické, tak právní) a je prosazován silou – „Buď to budete dělat takhle, nebo to nemusíte dělat vůbec“, slyší nejčastěji instruktoři služební přípravy. Já osobně s novým systémem služební přípravy nesouhlasím, protože některé uváděné techniky a postupy nelze při služebním zákroku použít. Buď z důvodu jejich nefunkčnosti v reálném boji, nebo z hlediska právních následků pro policistu.

4) Myslíte si, že je potřeba rozšířit počet bloků služební přípravy?

Zcela určitě. Ale nestačí navýšit pouze počet hodin služební přípravy (jak na ZOP, tak na útvarch), ale zkvalitnit celý výcvik a přizpůsobit jej požadavkům jednotlivých útvarů. Nelze při služební přípravě opomíjet specifika práce jednotlivých útvarů.

5) Co si myslíte o začlenění Krav Magy do služební přípravy?

Myslím si, že by to služební přípravě prospělo. Vzhledem k délce základní odborné přípravy pro policisty, by se musely vybrat určité techniky z tohoto systému, které lze naučit za krátkou dobu. Jinak si myslím, že Krav Maga vychází z reálných situací, útoků a zkušeností v bojovém prostředí.

6) Jaký je váš názor na zařazení obranných technik proti útočníkovi se zbraní (bodná, sečná, střelná) do služební přípravy?

Vzhledem k situaci ve společnosti si myslím, že tyto techniky by měly být běžnou součástí služební přípravy. Nemůžeme policistu cvičit v „umělém prostředí“ a říkat mu, že na něj nikdo nezaútočí mačetou, že to se děje pouze v Americe. Pak má tento útok fatální následky, protože policista není na tento typ útoku a následnou obranu připraven a vycvičen.

7) Myslíte si, že při výcviku obranných technik proti útočníkovi se zbraní, budou policisté při zákrocích proti útočníkovi beze zbraně jednat s větší jistotou a přehledem při těchto zákrocích?

Zcela nepochybně.

8) Kdyby se Krav Maga začlenila do současné služební přípravy policistů České republiky, myslíte si, že obsahuje ve své metodice kompletní sebeobranu pro policisty?

Vzhledem k tomu, že Krav Magu dobře znám, myslím si, že ano. Krav Maga má 3 úrovně – pro civilní sektor, pro ozbrojené složky a sebeobrana pro ženy (nově vzniklá úroveň). Krav Maga pro ozbrojené složky v sobě zahrnuje boj beze zbraně (i základy boje na zemi), se zbraní (např. teleskopický obušek apod.) a obranu proti nejruznějším útokům se zbraní (tyč, nůž, střelná zbraň apod.). Myslím si, že skutečně obsahuje kompletní sebeobranu pro policisty.

9) Jak by bylo časově náročné začlenit Krav Magu do služební přípravy policistů?

Pokud by se ZOP prodloužila ze současných 6 měsíců na 12, jak se do budoucna plánuje, pak by se zařazením Krav Magy do služební přípravy nebyl problém. Bohužel současná ZOP trvá pouhých 6 měsíců a hodin vyčleněných na výuku sebeobranu není mnoho. Proto si myslím, že pokud by se v současné době

zařadila Krav Maga do výcviku policistů, musela by být „osekána“ o některé náročnější obranné techniky (z hlediska času na nácvik). Řešením by bylo prodloužení ZOP, nebo navýšení hodin sebeobranu pro policisty.

10) Kolikrát by museli policisté nacvičit jednu sebeobranou techniku, aby byli schopni ji použít v praxi? A máte srovnání s jinými bojovými sporty, z hlediska časové náročnosti na osvojení si sebeobranných technik?

To je dost individuální, protože každý policista je jinak zdatný. To se nedá asi takhle paušálně říci. Říká se, že každá technika by se měla tisíckrát zopakovat, aby se alespoň trochu zautomatizovala.:-). Mám srovnání např. s Wing Chun, kde nacvičování technik vyžaduje delší dobu, než nácvik technik Krav Magy.

Řízený rozhovor s kpt. Mgr. Vilémem Šmolem

Den a čas: 05. 12. 2012 od 14:00 do 15:00 hodin.

Místo konání: VPŠ Hrdlořezy.

Jak dlouho sloužíte u policie ČR a v jaké funkci?

U policie sloužím sedmým rokem, v současnosti jako učitel na Předmětovém oddělení tělesné a speciální přípravy, VPŠ MV v Praze.

1) Jaké máte zkušenosti s bojovým uměním?

Bojovému umění se věnuji už 17 let (aikido, karate, Krav Maga). Učím PDP (používání donucovacích prostředků) v rámci ZOP (základní odborná příprava). Dále vedu kroužek sebeobrany, kde využívám i základních technik z bojového systému Krav Maga.

2) Jaký je váš názor na současný stav služební přípravy policistů zařazených v přímém výkonu služby?

Dle mých informací od kolegů z přímého výkonu stačí služební příprava sotva na udržení základních návyků.

3) Co v současné služební přípravě policistů zařazených v přímém výkonu postrádáte?

Nemohu posoudit, záleží na konkrétním útvaru a jeho služební náplni.

4) Měl jsem namysli služební přípravu policistů z MOP a OOP, kdy jejich hlavní náplní pracovní činnosti je kontrola zájmových osob, kteří mají u sebe většinou nějaký nůž, jehlu nebo něco obdobného?

Určitě bych se zaměřil na problematiku udržení bezpečné vzdálenosti od ozbrojeného soupeře, který klade pasivní nebo dokonce aktivní odpor. Netvrdím ovšem, že tento druh výcviku ve služební přípravě chybí.

5) Myslíte si, že je potřeba rozšířit počet bloků služební přípravy?

Ano, ovšem pro vedoucí funkcionáře má pochopitelně přednost plnění služebních úkolů před výcvikem.

6) Kolik bloků služební příprava by tedy měla alespoň obsahovat, nebo v jakých intervalech by měli být policisté cvičit sebeobranu?

Za maximální interval mezi výcvikovými bloky bych považoval jeden měsíc. Otázka zní, zda je to reálné – viz bod 6).

7) Myslíte si, že by policisté po složení služební zkoušky měli mít stejný rozsah střeleb jako sebeobranu?

Oba druhy výcviku by měly být vyvážené, poměr si netroufám přesně určit – zhruba půl na půl.

8) Co si myslíte o začlenění Krav Magy do služební přípravy?

Jednalo by se o velmi přínosnou náplň, která by mohla navazovat na základy získané během studia ZOP.

9) Kdyby se Krav Maga začlenila do osnov služební přípravy, dokázal byste odhadem říci, jak by dlouho by trvalo vyškolení učitelů PDP v základních technikách Krav Magy?

Krav Maga není systém „spadlý z nebe“, pro učitele a instruktory by spousta prvků z tohoto systému měla být, vzhledem k jejich zkušenostem, známá nebo alespoň povědomá. Cca měsíc přípravy bych považoval za dostačující.

10) Jaký je váš názor na zařazení obranných technik proti útočníkovi se zbraní (bodná, sečná, střelná) do služební přípravy?

Zařazení těchto technik považuji za vhodné a žádoucí. Jedná se samozřejmě o složitou a časově náročnou problematiku. Téma obrany proti zbraní by ovšem policistům mohlo pomoci minimálně získat „zdravý respekt“ z ozbrojeného protivníka, bez podceňování a především přeceňování vlastních schopností.

11) Jaký je váš názor na zařazení obranných technik proti útočnickům s rukojmím do služební přípravy?

Tento druh technik bych přenechal pouze vysoce specializovaným útvarům (ZJ, URNA). Případné selhání nedostatečně vycvičeného policisty by mohlo mít fatální důsledky.

12) Myslíte si, že při výcviku obranných technik proti útočnickovi se zbraní, budou policisté při zákrocích proti útočnickovi beze zbraně jednat s větší jistotou a přehledem při těchto zákrocích?

Dle mého názoru by policisté po takovém výcviku byli lépe připraveni na variantu, že zpočátku (napohled) neozbrojený protivník může disponovat skrytou zbraní, kterou bude chtít nečekaně použít během zákroku. Jistotu, že protivník je neozbrojen, nemají policisté nikdy. (Snad s výjimkou zákroku na nudapláži.)))))

13) Co si myslíte o zvyšování fyzické kondice při nácviku sebeobrany, kdy je v sebeobraně čím dál větší obsah cvičení než nácvik sebeobranných technik?

Domnívám se, že vzácný čas služební přípravy by měl být věnován technikám a taktice. Za rozvoj vlastní fyzické kondice si zodpovídá policista, jako svéprávný dospělý člověk, sám.

Řízený rozhovor s pplk. Mgr. Jiřím Lisým

Den a čas: 20. 11. 2012 od 12:00 do 13:00 hodin.

Místo konání: VPŠ Hrdlořezy.

Jak dlouho sloužíte u policie ČR a v jaké funkci?

U policie sloužím od roku 1995 a v současné době jsem zařazen jako učitel Předmětového oddělení tělesných a speciálních příprav.

1) Jaké máte zkušenosti s bojovým uměním?

Bojovému umění se věnuji už 17 let, jsem držitelem 2. kyu v Aikidu a v současné době se aktivně účastním seminářů a kurzů v policejní "sebeobraně". Od roku 1997 až dosud jsem zařazen jako instruktor služební přípravy / učitel PO TSP.

2) Jaký je váš názor na současný stav služební přípravy policistů zařazených v přímém výkonu služby?

Domnívám se, že současný stav služební přípravy policistů zařazených v přímém výkonu je naprosto nedostačující,

3) Co tady v současné služební přípravě policistů zařazených v přímém výkonu postrádáte?

Postrádám především častější výcvik služební přípravy (i za cenu zkrácení jednotlivých bloků) tak, aby byla zajištěna návaznost výcviku – viz bod 5).

4) Myslíte si, že je potřeba rozšířit počet bloků služební přípravy?

Domnívám se, že osm bloků služební přípravy pro policisty zařazené v přímém výkonu je velmi málo. Počet bloků služební přípravy by se měl rozšířit alespoň na 24 (2x měsíčně).

5) Znáte bojový systém Krav Maga?

Krav Magu znám, ale jen okrajově. Sám jsem se účastnil několika jednodenních seminářů pro policejní složky, včetně semináře, který vedl izraelský instruktor Amnon Darsa.

6) Co si myslíte o začlenění Krav Magy do služební přípravy?

V našich "zeměpisných šířkách" bych se pouze na Krav Magu nespolehal, ale v určitých situacích by její použití bylo velice prospěšné. Také výcvik taktického přístupu ke každému zákroku je v tomto systému velice propracovaný. Do výcviku bych ji tedy rozhodně zařadil.

7) Jaký je váš názor na zařazení obranných technik proti útočnickovi se zbraní (bodná, sečná, střelná) do služební přípravy?

Tyto obranné techniky jsou v současné metodice potřeba, protože agresivita i vyzbrojení útočníků se neustále zvyšuje. Řešit takový útok použitím zbraně nebo technickými prostředky (sprej, obušek), což je správný postup, ale v prvním okamžiku vždy nejde.

8) Myslíte si, že při výcviku obranných technik proti útočnickovi se zbraní, budou policisté při zákrocích proti útočnickovi beze zbraně jednat s větší jistotou a přehledem při těchto zákrocích?

Pokud bude tento výcvik účelný (např. jako v systému Krav Maga), pak ano.

9) Co si myslíte o zvyšování fyzické kondice při nácviku sebeobran, kdy je v sebeobraně čím dál větší obsah cvičení než nácvik sebeobranných technik?

Zařazení cvičení pro zvýšení fyzické kondice do výcviku sebeobran považuji za účelné, ale pouze jako "zpestření" - oddělení jednotlivých fází výcviku. Použití posilovacích cviků je také dobré pro navození zátěžové situace. V žádném případě by ale toto cvičení nemělo tvořit hlavní náplň výcvikové jednotky.

10) Myslíte si, že by si měl každý policista udržovat svoji fyzickou kondici sám ve volném čase, jako příprava na povolání u PČR?

Ano, za průběžného "testování" formou zátěže při výcviku – viz bod 11).

11) Jste pro zařazení obranných technik proti útočníkům s rukojmím do služební přípravy?

Pro základní útvary bych tento výcvik zařadil, ale jen okrajově.

Řízený rozhovor s pprap. René Sabolem

Den a čas: 05. 11. 2012 od 12:00 do 13:00 hodin.

Místo konání: Hlídková místnost MOP Libeň

Jak dlouho sloužíte u policie ČR a v jaké funkci?

U policie sloužím od roku 2007 jako hlídkový policista.

1) Jaké máte zkušenosti s bojovým uměním?

Bojovému umění se věnuji 19 let, z toho jsem 6 let závodil v Judu. Jsem držitel 2. danu Jiu-jitsu (černý pás), 1. danu v Judu (černý pás) a déle se věnuji brazilskému Jiu-jitsu. Jsem zakladatel a majitel sportovního oddílu pro bojové sporty a bojová umění. Jako trenér jsem odchoval 2 mistry České republiky a jsem certifikovaný trenér 3 a 2 třídy a zkušební komisař.

2) Myslíte si, že v současné době je stávající sebeobrana ve služební přípravě policistů zařazených v přímém výkonu služby dostatečná?

Určitě ne, jelikož se stávající systém neustále utváří a stále není definitivní.

3) Vnímáte tedy absenci obranných technik proti zbraním v současné metodice.

Ano vnímám, ale nepovažuji ji až tak za nezbytnou.

4) Myslíte si, že není tady vhodné tuto problematiku začleňovat do stávajícího systému?

To ne, ale je důležité tuto problematiku rozdělit a podle statistik za minulá období vyhodnotit, která konkrétní část je potřeba při výkonu.

5) Setkal jste se někdy s útokem se zbraní na vaší osobu?

Za 700 služeb jsem se s tímto útokem nikdy neseťkal.

6) Jak vnímáte procentuální počet lidí, kteří s sebou nosí nože a podobné zbraně?

Statistiky neznám, ale sám vnímám, že drtivá většina policisty kontrolovaných osob má u sebe nůž nebo jinou zbraň.

7) Vzhledem k vašim znalostem v bojových sportech, dává vám vaše vycvičení větší pocit převahy a klidu při zákrocích a nebezpečných situacích?

Ano určitě, ale dokud člověk se do nějaké situace nedostane, tak neví, jak to dopadne. Nicméně, trénink takových to situací může eliminovat chyby z hlediska taktiky.

8) Znamená to tedy, že by jste uvítal, kdyby vaši kolegové byli na některé situace systematicky cvičeni, aby v případě potřeby byli schopni rychle a přesně reagovat?

Jak jsem říkal, z hlediska pravděpodobnosti nevidí ve výkonu až tak reálné nebezpečí spočívající v napadení útočníkem se zbraní, nicméně obecně bych se cítil lépe jako policista i jako občan ČR kdyby se u policie závažným způsobem změnila výuka sebeobrany a boje proti zbraním k lepšímu.

9) Uvítal byste rozšíření bloků služební přípravy?

Ano, určitě bych zvýšil počet tréninkových jednotek sebeobrany na úkor střelecké přípravy, protože pravděpodobnost použití zbraně je méně pravděpodobné než použití sebeobrany nebo donucovacích prostředků.

10) Jste spokojen se zvyšování fyzické kondice při nácviku sebeobrany, kdy je v sebeobraně větší obsah cvičení než sebeobranných technik?

Ne, protože když se policista ve volném čase věnuje nějakému sportu, tak mu to nic nedá, a na opak když se policista ve volném čase žádnému sportu nevěnuje, je to pro něj velké riziko zranění a dokonce ohrožuje i spolu cvičící policisty svojí neomaleností, a také mu to nic nedá.

11) Myslíte si, že by se měli policisté sami věnovat zvyšování kondice a nespolehat na to, že jednou za 6 týdnů dostanou při tělocviku co proto?

Samozřejmě ano, a to ne jen z povinnosti vůči zaměstnavateli, ale i vzhledem k zodpovědnosti a svojí bezpečnosti. Když už se někdo odhodlá a nastoupí k policii,

tak si musí být vědom, že bude denně nastavovat svůj život a chránit tak životy spoluobčanů a svých kolegů. Tudíž zvyšování kondice by v sebeobraně neměla být vůbec, protože ubírá prostor důležitým věcem, které jsou sebeobrana, nácvik použití donucovacích prostředků a hlavně spolupráce v hlídce při zákrocích, které považují za nejdůležitější.

12) Znáte bojový systém Krav Maga?

Ano, vím o jeho existenci a také vím, že tento systém obsahuje některé techniky, nebo jejich části z bojového umění Jiu-jitsu, které je nejstarší a nejobsáhlejší ze všech bojových umění, a proto jsou jeho techniky téměř ve všech bojových uměních a systémech. Bližší specifikace bojového systému Krav Maga však moc neznám a tudíž systém nemohu blíže hodnotit.

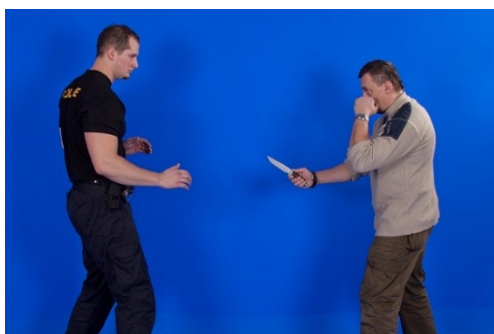
II Příloha č. 2: Metodika obranných technik z Izraelského umění Krav Maga

Obrana při napadení nožem

Při obraně proti útočníkovi vyzbrojeným nožem, řeznou nebo sečnou zbraní, rozeznáváme čtyři základní principy a to obrana na velkou vzdálenost, střední vzdálenost, malou vzdálenost a těsnou blízkost (tělo na tělo)⁸³.

Při obraně na velkou vzdálenost (cca 4-5m) (viz obrázek č. 9 – 14)

Jedna z možností, která je považována za nejučinnější, je distanční kop, který je veden z přední nohy na protivníkovu bradu, hrudník nebo genitálie. Tento kop dokáže protivníka zastavit na potřebnou vzdálenost, nebo dokonce může protivníka úplně zneškodnit. Tedy protivníka paralyzuje, nebo ho zastaví na potřebné a pro nás bezpečné vzdálenosti. Po distančním kopu provedeme odzbrojení útočníka a následně mu nasadíme pouta. Další možnost obrany je protivníkovi uhnout z dráhy útoku, a vyndat teleskopický obušek, nebo zbraň a donutit útočníka se vzdát, nebo ho paralyzovat pomocí obušku. Nakonec útočníkovi přiložíme pouta⁸⁴.



Obrázek 1



Obrázek 2

⁸³ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočníkovi, Praha, 2001. 48.

⁸⁴ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočníkovi, Praha, 2001. 49.



Obrázek 3



Obrázek 4



Obrázek 5



Obrázek 6

Při obraně na střední vzdálenost (2-3m) (viz obrázek č. 15)



Obrázek 7

Je velmi účinné použít distanční kop, ale jestliže nám již nezbyl čas a útok už je veden, je velmi důležité povšimnout si, jak útočník nůž drží v ruce, protože získáme tak určitou představu, jaký typ útoku proti vám asi povede. Mezi základní typy držení nože patří: klasické držení nože známé také jako „bodání ledu“, orientální, přímé, sečné⁸⁵.

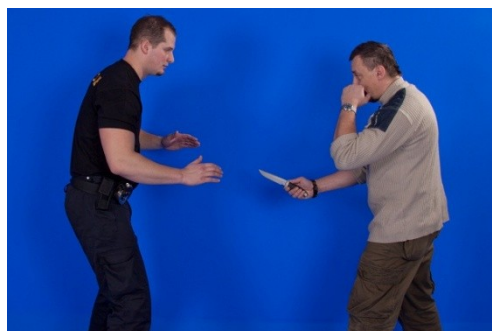
⁸⁵ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočníkovi, Praha, 2001, 50.

Při klasickém držení nože (viz obrázek č. 16 – 23)

Při klasickém držení nože směřuje čepel nože dolů a útok je veden z vrchu dolů. Při tomto útoku nastavte ruce s nožem do cesty předloktí své bránící paže tak, že vyrazíte ramenem ve směru, jímž vedete svou obranu, a zároveň útočníka druhou rukou udeřte přímým boxerským úderem do brady nebo krku. Při této technice jdeme proti útočníkovi dopředu tím, že uděláme krok dopředu, tím umocníme razanci naší obrané techniky. Dlaní bránící se paže tlačte na ruku s nožem dozadu a sevřete ji nebo ohnutím ruky dovnitř vytvořte hák a jím ruku s nožem stlačujte dozadu. Tímto způsobem bráníte útočníkovi znovu bodnout. Postupte k útočníkovi a chyt'te ho útočící rukou za oděv nebo rameno a kolenem mu zasad'te tvrdý kop do slabin. Po tomto kopu sved'te útočníka na zem a odzbrojte ho a nasad'te pouta⁸⁶.



Obrázek 8



Obrázek 9

⁸⁶ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočníkovi, Praha, 2001. 51.



Obrázek 10



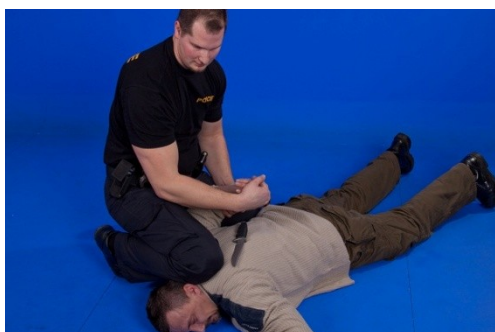
Obrázek 11



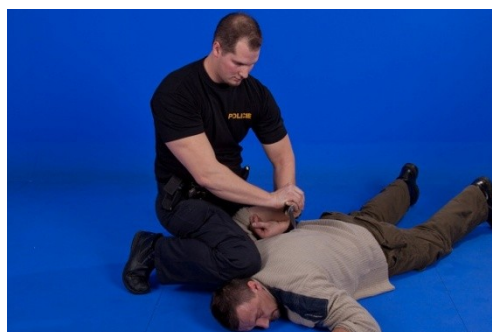
Obrázek 12



Obrázek 13



Obrázek 14



Obrázek 15

Při orientálním držení nože (viz obrázek č. 24)



Obrázek 16

Při orientálním držení nože směřuje čepel nože nahoru a útok je veden ze zdola nahoru. Při tomto útoku se nakloníme dopředu a bráníme se rukou a zároveň zahajujeme útok přímým úderem pěstí do obličeje nebo krku. Nakolik je to možné, braňte se a útočte zároveň. Postupte dopředu a odtlačujte jeho předloktí svým předloktím tak, že je vytlačíte do strany. Držte rozevřenou dlaň vaší ruky a přitlačte jeho ruku se zbraní k hrudníku tak, že ji pevně chytíme za předloktí a dlaň s nožem přesahuje naše sevření, aby nás nůž nezranil. Déle uchopte útočnicka druhou rukou za oděv nebo rameno a kolenem mu zasadíte tvrdý kop do slabin. Po tomto kopu svedíte útočnicka na zem a odzbrojíte ho a nasadíte pouta.

Další možností je, že se nakloníme dopředu a uchopíme útočnicka za předloktí a zároveň zahajujeme útok přímým úderem pěstí do obličeje nebo krku. Nakolik je to možné, braňte se a útočte zároveň. Pevným a jistým stiskem sevřete ruku s nožem a couvněte ze zóny ohrožení. Kopněte útočnicka do slabin a zkroutíte útočnickovu zápěstí a zarazíte útočnickovi prsty podél střenky silou do dlaně svírající nůž. Nůž tahem a tlakem působící ve směru kroucení odejměte. Druhá varianta odzbrojení, je že útočnicka po kopu do slabin nasazením páky „skoba“ svalíte na zem a stále držíte ruku s nožem. Útočnicka překulíme na břicho, jestli bude klást odpor, tak můžeme útočnicka několikrát kopnout do žeber a zkroutíme ruku za záda a přiklekneme na krku a odzbrojíme a nasadíme pouta⁸⁷.

⁸⁷ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočnickovi, Praha, 2001. 53.

Při přímém držení nože (viz obrázek č. 25)

Při přímém držení nože směřuje čepel nože přímo a útok je veden horizontálně. Při tomto útoku provedeme obranu rukama šikmo dopředu a zahájíme obranu tělem. Loket vaší bránící ruky musíte mít co nejnižší, aby vaše ruka měla co nejdelší akční rádius, čímž jsme schopni blokovat i bodnutí vedené v malé výšce. Druhou ruku máme v těsné blízkosti před tělem, jako jistící překážka před poraněním krku a životně důležitých orgánů. Názrazem předloktí bránící ruky na pěst v místě, kde se nachází střed střenky nože, vychýlíte bodající předloktí směrem dovnitř.

Načež nám bránící ruka se přesune směrem k loktu útočnickovi útočící kury a působí na ní velký tlak.

Uchopíme útočnickovu útočící paži a druhou rukou mu zasadíme několik tvrdých úderů do obličeje a krku. Potom oběma rukama chytíme kuru s nožem a několikrát kopneme útočnicka do slabin. Útočnicka svalíme na zem obličejem k zemi a zkroutíme mu ruku s nožem za záda a odzbrojíme ho popřípadě, že mu nůž sám nevypadl. Nakonec mu nasadíme pouta.

Další možností je, že při tomto útoku provedeme obranu tak, že předsuneme ruku podobně jako v předešlé technice, ale s tím rozdílem, že napadnete útočnickovi vnitřní partii paže. Bránící předloktí, jímž jste vyrazil dopředu a které je co nejkolmější k zemskému povrchu, narazí na vnitřní část dlaně nebo zápěstí a odchýlí ho prostřednictvím rozmáchlého pohybu. Vaše předloktí zůstává určitý čas s útočnickovým předloktím a vyvíjí na ní velký tlak. Uchopíme útočnickovu útočící paži a druhou rukou a bránící rukou mu zasadíme několik tvrdých úderů. Při tomto manévru se lehce zakloníme a vykročíme šikmo dopředu. Dále pokračujeme tím, že uchopíme protivníkovi volnou rukou rameno a několikrát kopneme do slabin. Útočnicka svalíme na zem obličejem k zemi a zkroutíme mu ruku s nožem za záda a odzbrojíme ho. Nakonec mu nasadíme pouta⁸⁸.



Obrázek 17

⁸⁸ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočnickovi, Praha, 2001. 54.

Při sečném držení nože (viz obrázek č. 26)

Při sečném držení nože směřuje čepel nože horizontálně a útok je veden ze strany. Při tomto útoku zaujímáte neutrální postoj. Ustoupíte o krok nazpět a zároveň zakloníte trup dozadu, abyste se dostal z dosahu nože a pozvednout jednu ruku před obličej a krk, jako jistící překážka před poraněním krku a životně důležitých orgánů. Jestliže, je útok příliš rychlý, tak necháme útočníka promáchnout, nakloníte se dopředu a bližší rukou uchopíme útočnickovu paži s nožem za předloktí a druhou rukou mu zasadíme několik tvrdých ran do krku a obličeje. Útočníka svalíme na zem obličejem k zemi a zkroutíme mu ruku s nožem za záda a odzbrojíme ho. Nakonec mu nasadíme pouta⁸⁹.



Obrázek 18

Při obraně na malou vzdálenost (1-2 m)

V tomto případě na distanční kop není dostatek času, a proto použijeme jednu s předešlých technik. Základní věc je rozpoznat zda je útočník ozbrojen a ve které ruce zbraň drží. Jakmile útočník zaútočí, okamžitě musíme být připraveni provést některou z technik Krav Magy⁹⁰.

Při obraně v těsné blízkosti (tělo na tělo) je vzdálenost (0-1m)

Jakmile se k vám dostane útočník na tuto vzdálenost, tak musíme počítat s možností, že dojde ke zranění vaší osoby. Při správně použité technice, nám při nejhorším hrozí řezná rána na ruce, ale životně důležité orgány a krk, zůstanou bez zranění⁹¹.

⁸⁹ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočníkovi, Praha, 2001. 55.

⁹⁰ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočníkovi, Praha, 2001. 56.

⁹¹ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočníkovi, Praha, 2001. 57.

Obrana proti útočníkovi s holí (viz obrázek č. 27)

Při obraně proti útočníkovi vyzbrojeným holý, basebalovou pálkou, železnou trubkou nebo jiným podobným předmětem, bude ji držet jednou nebo i oběma rukama a útok může být veden shora dolů, vodorovným úderem z boku z náprahu do strany, šikmým švihem shora ze strany, přímým bodnutím zepředu nebo naplocho tzv. crosscheck. Při obraných technikách je třeba mít na paměti, že nejrychlejší a nejnebezpečnější částí hole je její konec, který vás má zasáhnout. To znamená, že čím více se přiblížíte opačnému konci hole, tím bude i účinek úderu méně nebezpečný pro vás bude. Proto základní pravidlo je, že před holí nikdy neustupujeme, ale naopak se snažíme dostat co nejblíže do kontaktu s holí a chytit jí a zablokovat již při náprahu. Nebo ji alespoň svést z dráhy útoku v okamžiku, kdy má hůl nízkou pohybovou energii a není pro nás tolik nebezpečná. Obrana proti holi se rozděluje na dva základní typy akcí – obrana rukou a obrana tělem neboli úhybná akce. Obrana tělem spočívá ve vyrazení vpřed a co nejvíce se k útočníkovi přiblížit. Tento typ obrany používá při všech typech útoků a nezáleží na tom, jestli ji drží v jedné nebo oběma rukama⁹².



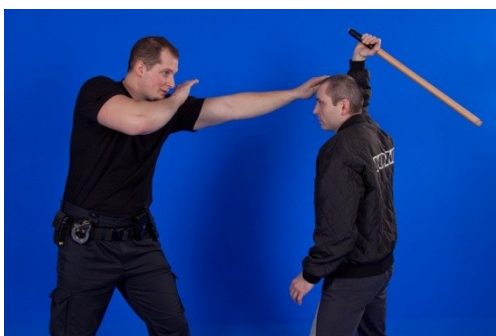
Obrázek 19

Obrana při útoku vedeným shora dolů a šikmým švihem shora ze strany dolů (viz obrázek č. 28 – 35)

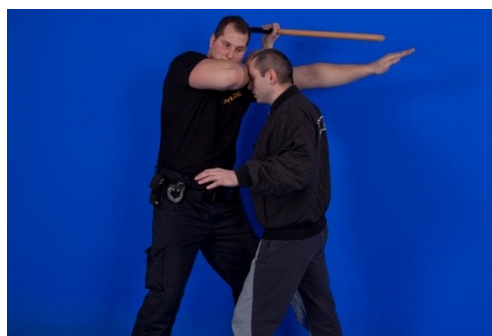
Při obraně proti útoku vedeným shora dolů a šikmým švihem shora ze strany dolů vyčkáme na útočnickovo rozpráhnutí a jakmile se útočník rozpráhne, vyrazíme k němu a zdviženou rukou svedeme úder, kdy svedeme dráhu hole směrem dolu. Tělem se nakloníme šikmo dopředu a hlavu držíme nízko mezi rameny. Bránící paže se dotýkáme hlavou a hřbet bránící ruky směřuje ven. Druhá ruka se přesune před náš obličej. Natočíme se směrem k útočníkovi a oběma rukama uchopíme ruku s holí a silně tlačte dolů. Potom bližší rukou držte ruku s holí a druhou rukou zasadte několik tvrdých úderů do krku a obličeje. Když máme útočníka dostatečně

⁹² Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočníkovi, Praha, 2001. 58.

uvolněného, jsou dvě možnosti. První je, že útočníka odzbrojíme tak, že jednou rukou chytíme paži s holí a druhou rukou chytíme hůl a pákou přes palec ho odzbrojíme a následně útočníka svedeme na břicho na zem a zkroutíme mu ruku. Druhá možnost je, že útočníka svedeme za ruku s holí na zem a po té až odzbrojujeme. Přiklekneme mu krk a pevně držíme ruku, za kterou jsme útočníka svedli a nasadíme útočnickovi pouta⁹³.



Obrázek 20



Obrázek 21



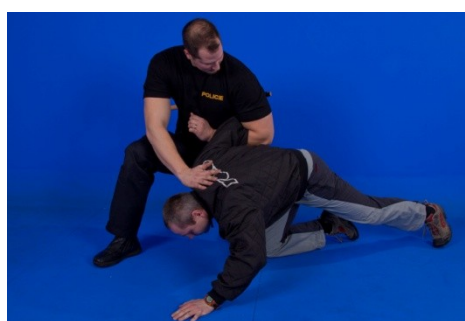
Obrázek 22



Obrázek 23

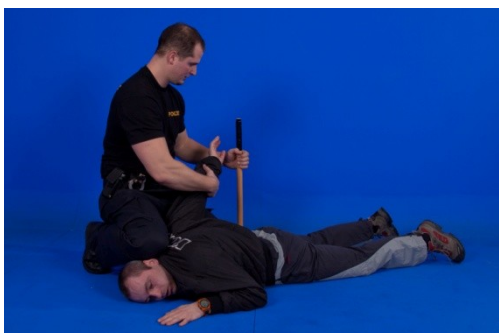


Obrázek 24

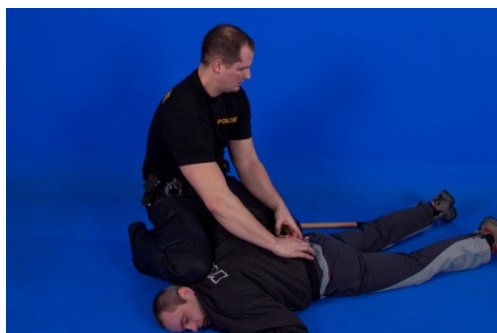


Obrázek 25

⁹³ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočnickovi, Praha, 2001. 66.



Obrázek 26



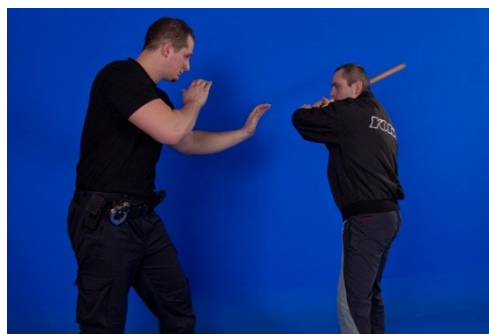
Obrázek 27

Obrana při útoku vedeným vodorovným úderem z boku z nápřahu do strany (viz obrázek č. 36 – 41)

Při obraně proti útoku vedeným vodorovným úderem z boku z nápřahu do strany, vyčkáme, až se k nám útočník přiblíží a rozpřáhne se k vodorovnému úderu holí. Natočte se k němu našikmo tělem tak, že vyrazíte ramenem a nohou stejně na jedné straně směrem, do kterého strany se útočník rozpřahuje. Druhou ruku dáme před náš obličej. V okamžiku, kdy na sebe s útočníkem vrazíte, musíte se nacházet co nejbližší k útočnickovu rameni. Přední rukou chytíte útočnickovu paži a přimáčknete ke svému tělu a druhou rukou, která je před obličejem přimáčknete svojí první ruku, a tvrdým úderem loktem zasáhneme útočníka do obličeje. Zadní nohou po úderu lokte do obličeje kopneme útočníka opakovaně do slabin a svedeme útočníka na zem i s holí. Přiklekneme krk a zkroutíme bližší ruku za záda. Nakonec přiložíme pouta⁹⁴.

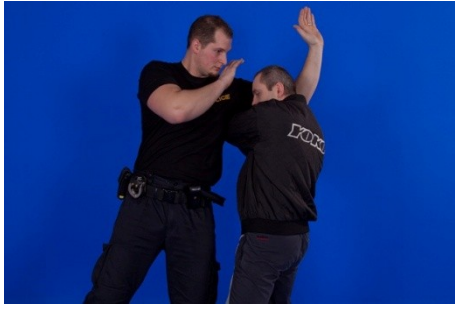


Obrázek 28

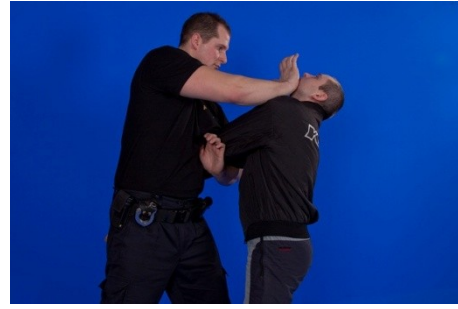


Obrázek 29

⁹⁴ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočníkovi, Praha, 2001. 67.



Obrázek 30



Obrázek 31



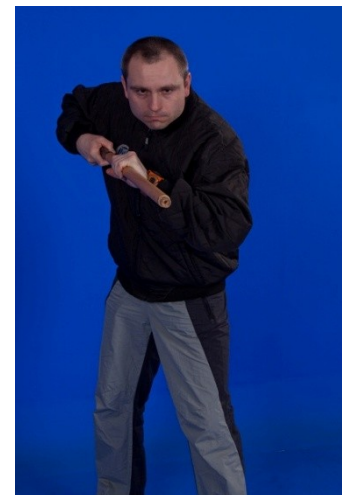
Obrázek 32



Obrázek 33

Obrana při útoku vedeným přímým bodnutím zepředu (viz obrázek č. 42)

Při obraně proti útoku vedeným přímým bodnutím zepředu, se útočník k vám přibližuje a chystá se vás bodnout, v tom okamžiku se začínáte bránit libovolnou rukou a vaše tělo následuje bránící ruku a nakloníme se dopředu, směrem do strany kam je nasměrována hůl. Druhá ruka je před naším obličejem. Prudkým pohybem vyměníme ruce a zatáhneme za ruku s holí dozadu, abychom vychýlili útočníka z rovnováhy, a současně mu zasadíme několik tvrdých úderů do obličeje a krku, nebo útočníka několikrát kopneme do slabin. Lze použít i kombinaci, kdy útočníka nejdříve kopneme do slabin a po tomto kopu mu zasadíme několik tvrdých úderů do obličeje. Po této kombinaci postupujeme jako v předchozích technikách, svedeme útočníka na



Obrázek 34

zem a zkroutíme útočnickovi bližší ruku za záda, přiklekneme krk a záda, poté nasadíme pouta⁹⁵.

Obrana při útoku vedeným naplocho (crosscheck) (viz obrázek č. 43 – 44)

Při obraně proti útoku vedeným naplocho (crosscheck), se útočník k vám přibližuje a drží hůl oběma rukama naplocho a chystá se vás udeřit do oblasti hrudníku. Vyrazíme se směrem k útočnickovi a nakloníme se dopředu, zdvihneme ruce a pokrčíme je v loktech dlaněmi směrem k útočnickovi, tím si zajistíme, že hůl bude mít nízkou pohybovou energii a tak náraz do našich rukou nebude tak silný, aby nám mohl ublížit. Po vykrytí hole přesuneme dlaně na hůl a pevně ji chytíme a zatáhneme směrem dolů a potom směrem nahoru a k sobě, tím útočnicka vychýlíme z rovnováhy a opakovaně útočnicka kopneme do slabín. Když je útočník dostatečně uvolněný, odzbrojíme ho tak, že jeden z konců hole zvedneme a hůl vytočíme směrem mezi útočnickovy ruce, tím nám pak vznikne páka na útočnickovi palce a on pak hůl pustí. Potom následuje buď samotné použití soupeřovi hole, nebo ji zahodíme a postupujeme tak, že útočnicka chytíme za bližší ruku, svedeme útočnicka na břicho na zem a zkroutíme ji za jeho záda a přiklekneme krk a záda, poté nasadíme pouta⁹⁶.



Obrázek 35



Obrázek 36

⁹⁵ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočnickovi, Praha, 2001. 68.

⁹⁶ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočnickovi, Praha, 2001. 86.

Obrana proti útočníkovi s ruční střelnou zbraní

Při ohrožování střelnou zbraní je nezbytné vyhodnotit celou situaci a zvážit všechna pro a proti. Je potřeba použít účinnou techniku, která bude jednoduchá, rychlá a bezpečná, protože je zapotřebí brát v potaz, že při špatně zvolené technice, může dojít i k zranění nebo usmrcení jiných osob. Základními principy při obraně proti střelné zbraní jsou – odklonění zbraně, uhnutí z dráhy střely, získání kontroly nad zbraní, zneškodnění střelce účinným protiútokem a odzbrojení střelce a jeho spoutání. Důležité je také si uvědomit, co po nás útočník vlastně chce. Jestliže nás chce zabít, už jste pravděpodobně mrtví, ale pokud chce něco jiného například informace, peníze nebo nás za rukojmí, je tedy na vás, abyste se pokusil odvést jeho pozornost a pohled někam jinam. Například když bude mapovat místo pohledem, bude dávat rozkazy, nebo bude odpovídat na jemu kladené otázky, abyste využili jeho nepozornosti a dokázali včas použít účinnou techniku a útočníka zneškodnili⁹⁷.

Linie střelby se nazývá místo, kam je zbraň namířena a tím pádem pro vás i pro vaše okolí představuje největší hrozbu a nejnebezpečnější prostor. Proto je nejdůležitější zmapování místa kde se nacházíte, abyste věděl, kam můžete zbraň odklonit. Po tomto zmapování bude následovat odchýlení zbraně a následné získání kontroly nad samotnou zbraní a zároveň je zapotřebí pomoci tomu tak, že uhneme z linie střely. Jakmile se dostaneme z linie střely, největší hrozbou je pro nás sám střelec. Zprvé musíme zabránit výstřelu, a když už k výstřelu došlo, tak zamezit k dalšímu výstřelu tím, že zbraň uchopíme za závěr a při výstřelu zabráníme vyhození nábojnice a jejímu dalšímu dobití. Tím dojde k závadě na zbraní a ta se stává nefunkční, jelikož nám nábojnice zůstane v prostorách zbraně a její další dobití bude trvat delší dobu, tak máme dost prostoru na dokončení obrané techniky.

Důležité je si uvědomit, že jakmile se rozhodnete jednat, musíte tuto techniku dotáhnout až dokonce a být zcela odhodlaný, protože útočník bude bojovat o holý život stejně zoufale jako vy. Proto musíte mít do začátku kontrolu nad zbraní, už v průběhu odchylování linie střelby. A za žádnou cenu nesmíte kontrolu nad zbraní ztratit, mělo by to fatální důsledky. Jakmile při obrané technice chytíme jednou rukou zbraň, nebo ruku se zbraní, musíme ji držet pevně a bránit útočníkovi v jakékoli manipulaci s ní a druhou rukou zasadíte tolik tvrdých úderů do obličeje a

⁹⁷ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočníkovi, Praha, 2001. 88.

krku, kolik jich bude zapotřebí, abyste získali jistotu, že útočníka dostatečně navolníte a odzbrojíte. Po této kombinaci, zbavíme útočníka zbraně tak, že ji chytíme oběma rukama a vykroučíme zápěstí a vyškneme z ruky. Jakmile se zmocníme zbraně, okamžitě ustoupíme dozadu a zbraň dáme za opasek, nebo ji odhodíme směrem od útočníka a vytáhneme služební zbraň, donutíme útočníka, aby si lehnul na zem a dal ruce za záda. Potom držíme služební zbraň v jedné ruce a útočnickovi klekneme krk a záda, chytíme mu ruku tak, že nad ní máme stoprocentní kontrolu a útočníka držíme ve funkční páce a až poté si uklidíme služební zbraň a útočnickovi přiložíme služební pouta.

Pro civilní odvětví Krav Magy při této technice postupujeme stejně až do doby, kdy útočnickovi zbraň sebereme, pak ustoupíme dozadu a několikrát natáhneme závěr zbraně dozadu, abychom měli jistotu, že je zbraň funkční a nabitá a připravená k použití a jakmile to půjde, zavoláme policii a stále míříme na útočníka. Když zjistíme, že zbraň nejde nabít, nebo že je nefunkční nebo dokonce, že jde o atrapu, okamžitě utečeme z místa napadení a zavoláme policii, když si budeme jisti, že nám již od útočníka nehrozí žádné nebezpečí⁹⁸.

Hrozba střelnou zbraní zepředu na větší vzdálenost (viz obrázek č. 45)

Hrozba střelnou zbraní zepředu na větší vzdálenost: při této obraně vás ohrožuje útočník střelnou zbraní zepředu na vzdálenost maximálně jednoho metru, aby obraná technika byla účinná. Útočník na vás míří, jakmile odvedeme jeho pozornost, vyrazíme rukou přímo dopředu ke zbraní a chytíme ji ze strany a pohyb ruky následuje i vaše tělo, to znamená, že se



Obrázek 37

nakloníte dopředu a tělem se odkloníte z linie střelby. Jakmile chytíte zbraň, odkloníte ji do strany, bližší nohou k bránící ruce vykročíme dopředu a druhou rukou zasadíte několik tvrdých úderů do krku a obličeje. Po celou dobu se snažíme, aby zbraň mířila do strany a dolů. Chytíme zbraň oběma rukama tak, že druhou ruku

⁹⁸ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočnickovi, Praha, 2001. 90.

položíme zespoda na místo, kde se nachází vypouštěcí kohout a vykroučíme ji do strany a dolu, až nám zbraň zůstane v ruce a po celou dobu na nás zbraň nesmí mířit. Jakmile se zmocníme zbraně, rychle ustoupíme dozadu a budeme postupovat tak, že okamžitě ustoupíme dozadu a zbraň dáme za opasek, nebo ji odhodíme směrem od útočnicka a vytáhneme služební zbraň, donutíme útočnicka, aby si lehnul na zem a dal ruce za záda. Potom držíme služební zbraň v jedné ruce a útočnickovi klekneme na krk a záda, chytíme mu ruku tak, že nad ní máme stoprocentní kontrolu a útočnicka držíme ve funkční páce a až poté si uklidíme služební zbraň a útočnickovi přiložíme služební pouta⁹⁹.

Hrozba střelnou zbraní zepředu na malou vzdálenost (viz obrázek č. 46 – 52)

Hrozba střelnou zbraní zepředu na malou vzdálenost: při této obraně vás ohrožuje útočnick střelnou zbraní zepředu a hlaveň zbraně má opřenou, nebo těsně u vašeho hrudníku. Jakmile odvedeme jeho pozornost, tak vyrazíme rukou přímo ke zbraní, jakmile ji chytíte, odkloníte ji do strany, bližší nohou k bránící ruce vykročíme dopředu a druhou rukou zasadíte několik tvrdých úderů do krku a obličeje. Po celou dobu se snažíme, aby zbraň mířila do strany a dolu. Chytíme zbraň oběma rukama tak, že druhou ruku položíme zespoda na místo, kde se nachází vypouštěcí kohout a vykroučíme ji do strany a dolu, až nám zbraň zůstane v ruce a po celou dobu na nás zbraň nesmí mířit. Jakmile se zmocníme zbraně, rychle ustoupíme dozadu a budeme postupovat tak, že okamžitě ustoupíme dozadu a zbraň dáme za opasek, nebo ji odhodíme směrem od útočnicka a vytáhneme služební zbraň, donutíme útočnicka, aby si lehnul na zem a dal ruce za záda. Potom držíme služební zbraň v jedné ruce a útočnickovi klekneme na krk a záda a chytíme mu ruku tak, že nad ní máme stoprocentní kontrolu a útočnicka držíme ve funkční páce a až poté si uklidíme služební zbraň a útočnickovi přiložíme služební pouta¹⁰⁰.

⁹⁹ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočnickovi, Praha, 2001. 91.

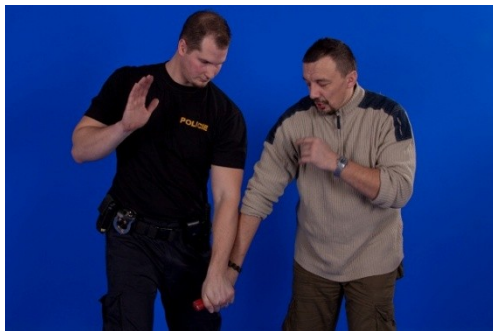
¹⁰⁰ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočnickovi, Praha, 2001. 93.



Obrázek 38



Obrázek 39



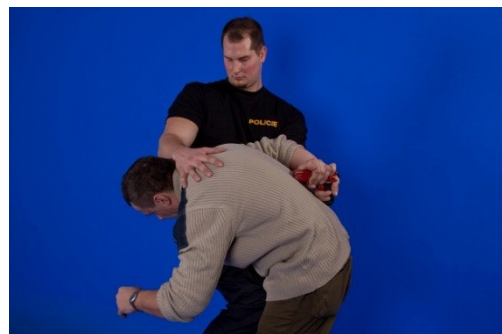
Obrázek 40



Obrázek 41



Obrázek 42



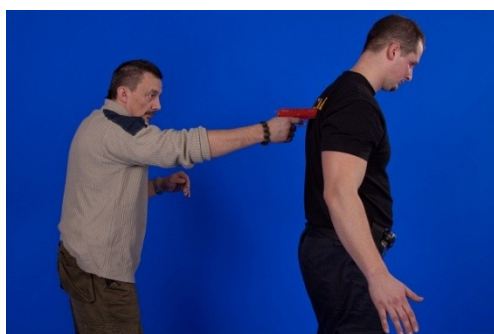
Obrázek 43



Obrázek 44

Hrozba střelnou zbraní zezadu (viz obrázek č. 53 – 56)

Hrozba střelnou zbraní zezadu: při této obraně vás ohrožuje útočník střelnou zbraní zezadu a to tak, že je těsně za vámi, dokonce si zbraň opře o vaše záda, aby dodal celé situaci na vážnosti a přesvědčil vás, že má zbraň opravdu v ruce. Nejdůležitější při této technice, je zmapovat terén za vámi, to znamená, jek daleko je útočník, zdali má opravdu zbraň, v jaké ruce ji drží a kde má druhou ruku. Poté až si budete jisti, že má obrana největší šanci na úspěch, otočte se do strany tak, že bližší rukou odchýlíte zbraň do strany a při dotočení, ji tou samou rukou chytнете tak, že ruku v lokti ohnete a přimáčknete ruku se zbraní ke svému tělu. Poté ihned druhou rukou ušetříte útočnickovi několik tvrdých ran loktem do brady a krku. Následně chytte útočnicka za rameno a několikrát ho silně kopněte do slabin, následně útočnicka odzbrojte tak, že rukou, kterou jste udeřil do obličeje a krku loktem a následně jste pak chytil rameno útočnicka, chytнете zbraň za závěr a vykroučíte z ruky útočnicka směrem dolů a do strany. Jakmile se zmocníme zbraně, okamžitě ustoupíme dozadu, zbraň dáme za opasek, nebo ji odhodíme směrem od útočnicka a vytáhneme služební zbraň, donutíme útočnicka, aby si lehnul na zem a dal ruce za záda. Potom držíme služební zbraň v jedné ruce a útočnickovi klekneme na krk a záda a chytáme mu ruku tak, že nad ní máme stoprocentní kontrolu a útočnicka držíme ve funkční páce a až poté si uklidíme služební zbraň a útočnickovi přiložíme služební pouta¹⁰¹.

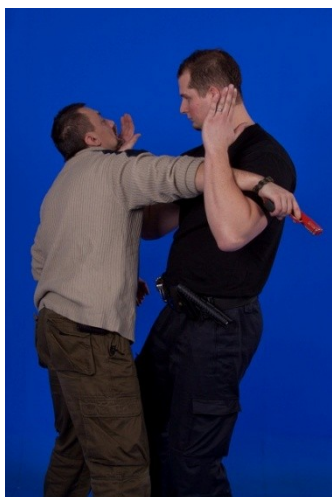


Obrázek 45

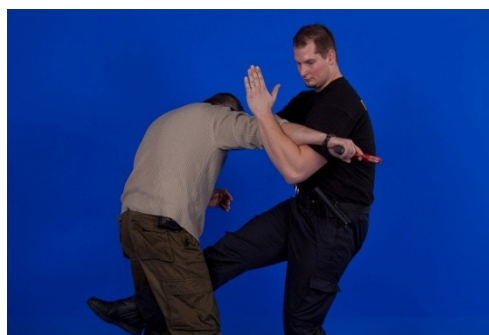


Obrázek 46

¹⁰¹ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočnickovi, Praha, 2001. 97.



Obrázek 47



Obrázek 48

Hrozba střelnou zbraní ze strany za paží (viz obrázek č. 57 – 59)

Hrozba střelnou zbraní ze strany za paží (při této obraně vás ohrožuje útočník střelnou zbraní ze strany za rukou). Odchylte pistoli rukou směrem dozadu a pootočte se směrem k útočnickovi prudkým výpadem a zablokujte ruku se zbraní stejnou rukou, která odchýlila ruku se zbraní tak, že ji pokrčíte v lokti a pevně sevřete a přimáčkněte k tělu. Druhou rukou udeřte útočnicka loktem do brady nebo krku. Následně chyťte útočnicka za rameno a několikrát ho silně kopněte do slabin, následně útočnicka odzbrojte tak, že rukou, kterou jste udeřil do brady a krku loktem a následně jste chytil rameno útočnicka, chytete zbraň za závěr a vykrouťte z ruky útočnicka směrem dolů a do strany. Jakmile se zmocníme zbraně, okamžitě ustoupíme dozadu, zbraň dáme za opasek, nebo ji odhodíme směrem od útočnicka a vytáhneme služební zbraň, donutíme útočnicka, aby si lehnul na zem a dal ruce za záda. Potom držíme služební zbraň v jedné ruce a útočnickovi klekneme na krk a záda a chytíme mu ruku tak, že nad ní máme stoprocentní kontrolu a útočnicka držíme ve funkční páce a až poté si uklidíme služební zbraň a útočnickovi přiložíme služební pouta¹⁰².

¹⁰² Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočnickovi, Praha, 2001, 100.



Obrázek 49



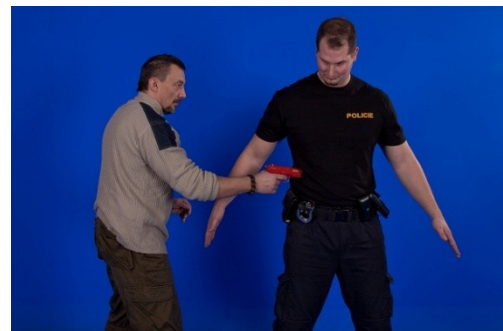
Obrázek 50



Obrázek 51

Hrozba střelnou zbraní ze strany před paží (viz obrázek č. 60 – 63)

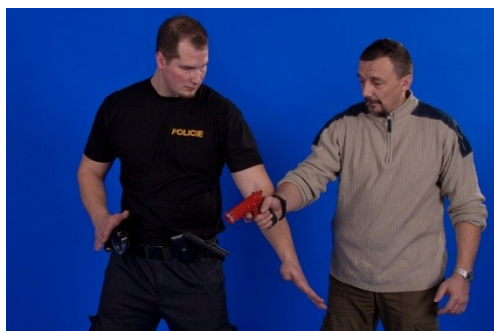
Hrozba střelnou zbraní ze strany před paží: při této obraně vás ohrožuje útočník střelnou zbraní ze strany před rukou, tak že máte o celé situaci přehled a čekáte na vhodnou chvíli, až odvedete jeho pozornost na něco jiného. Uchopte pistoli oběma rukama a stočte ji směrem od sebe k útočnickovi tak, že trhavými pohyby nasměrujete hlaveň pistole na útočnicka a



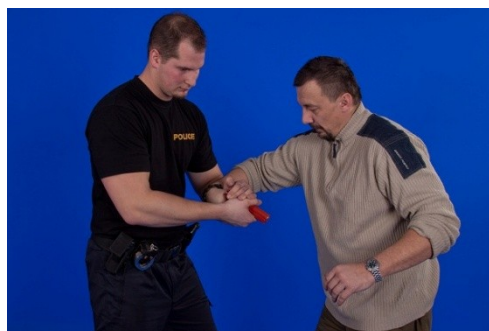
Obrázek 52

několika tvrdými kopy zasáhněte útočnickovi slabiny. Poté, vykruťte útočnickovi pistoli z ruky a okamžitě ustupte dozadu. Zbraň odhodíme směrem od útočnicka, nebo ji dáme za opasek a vytáhneme služební zbraň, donutíme útočnicka, aby si lehnul na zem a dal ruce za záda. Potom držíme služební zbraň v jedné ruce a útočnickovi klekneme na krk a záda a chytíme mu ruku tak, že nad ní máme stoprocentní

kontrolu a útočníka držíme ve funkční páce a až poté si uklidíme služební zbraň a útočnickovi přiložíme služební pouta¹⁰³.



Obrázek 53



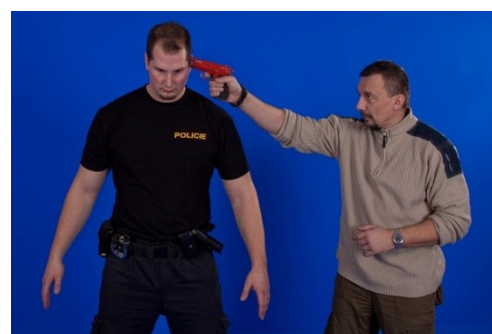
Obrázek 54



Obrázek 55

Hrozba střelnou zbraní proti hlavě ze strany (viz obrázek č. 64)

Hrozba střelnou zbraní proti hlavě ze strany: při této obraně vás ohrožuje útočník střelnou zbraní tak, že vám přiloží zbraň k hlavě ze strany z boku. Natočte hlavu i tělo ze strany k útočnickovi a přikročte k němu, tím se dostanete z linie střelby. Ve stejném okamžiku bližší rukou uchopíte útočníka za ruku se zbraní tak, že pokrčíte ruku v lokti a pevně ji přimáčkněte k rameni a druhou rukou udeřte útočníka loktem do brady nebo krku. Následně



Obrázek 56

¹⁰³ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočnickovi, Praha, 2001. 104.

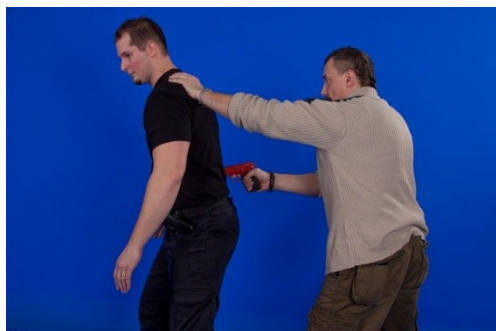
chyťte útočníka za rameno a několikrát ho silně kopněte do slabin, následně útočníka odzbrojte tak, že rukou, kterou jste udeřil do obličeje a krku loktem a následně jste chytil rameno útočníka, chytete zbraň za závěr a vykroučíte z ruky útočníka směrem dolů a do strany. Jakmile se zmocníme zbraně, okamžitě ustoupíme dozadu, zbraň dáme za opasek, nebo ji odhodíme směrem od útočníka a vytáhneme služební zbraň, donutíme útočníka, aby si lehnul na zem a dal ruce za záda. Potom držíme služební zbraň v jedné ruce a útočnickovi klekneme na krk a záda a chytíme mu ruku tak, že nad ní máme stoprocentní kontrolu a útočníka držíme ve funkční páce a až poté si uklidíme služební zbraň a útočnickovi přiložíme služební pouta¹⁰⁴.

Postrkování a hrozba střelnou zbraní zezadu (viz obrázek č. 65 - 67)

Postrkování a hrozba střelnou zbraní zezadu: při této obraně vás ohrožuje útočník střelnou zbraní ve vzdálenější ruce a bližší rukou do vás strká nebo vás směřuje. Po zmapování terénu za vámi jsme zjistili, v jaké ruce drží zbraň. Obrana začíná tehdy, jakmile cítíte ruku na zádech, nebo do vás hodlá strčit. Uhneme do strany, a ve které ruce nedrží zbraň, se stočíme k němu, útočník je pak hnán dopředu setrvačností a pohybuje se mírně vpřed. Přiblížíme se k útočnickovi ze strany a uchopíme útočníka za pas bližší rukou a vzdálenější ruku mu vložíme zezadu mezi nohy a dotočíme se k němu velmi rychle a silně. Poté ho vší silou nadzvedneme a vrhneme dopředu na zem. Za pádu pustíme ruce a položíme je na útočníka, abychom umocnili razanci pádu útočníka. Jakmile dopadneme na zem, je nejdůležitější dostat útočnickovu zbraň pod kontrolu tím, že chytíme útočnickovu ruku se zbraní, nebo jen samotnou zbraň a přitlačíme ji k zemi. Druhou rukou několikrát udeřte útočníka loktem do zátylku nebo spánku. Poté útočníka odzbrojte. Mohli byste útočníka rovnou spoutat, ale pro větší bezpečnost raději s jeho zbraní odstupte, protože útočník může mít u sebe další zbraně, o kterých nevíte, a mohl by je při poutání použít, když budete ve velmi nepřehledné situaci. Proto raději zvolte klasický postup a to že, okamžitě ustoupíme dozadu, zbraň dáme za opasek, nebo ji odhodíme směrem od útočníka a vytáhneme služební zbraň, donutíme útočníka, aby si lehnul na zem a dal ruce za záda. Potom držíme služební zbraň v jedné ruce a útočnickovi klekneme na krk a záda a chytíme mu ruku tak, že nad ní máme stoprocentní

¹⁰⁴ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočnickovi, Praha, 2001. 108.

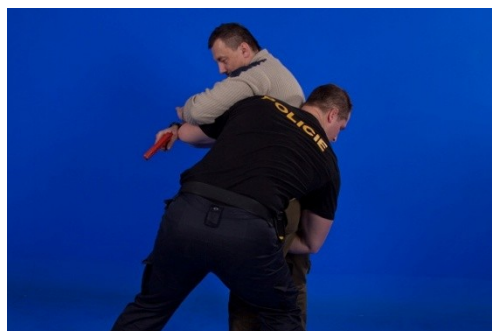
kontrolu a útočníka držíme ve funkční páce a až poté si uklidíme služební zbraň a útočnickovi přiložíme služební pouta¹⁰⁵.



Obrázek 57



Obrázek 58



Obrázek 59

Obrana při braní rukojmí

Při braní rukojmí útočník ohrožuje osobu nebo osoby ve snaze se něčeho domoci. Je velmi důležité si také uvědomit, že přistupujeme k útočnickovi ze zadu nebo zezadu ze strany, aby nás útočník neviděl a naše obraná technika byla účinná. Je potřeba použít účinnou techniku, která bude jednoduchá, rychlá a bezpečná, protože je zapotřebí brát v potaz, že při špatně zvolené technice může dojít ke zranění, nebo usmrcení rukojmích či jiných osob, a nebo dokonce naší vlastní smrti. Základními principy při obraně proti střelné zbraně jsou – odklonění zbraně od

¹⁰⁵ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočnickovi, Praha, 2001. 109.

rukojmích, získání kontroly nad zbraní, zneškodnění střelce účinným protiútokem a odzbrojení střelce a jeho spoutání¹⁰⁶.

Držení rukojmí před sebou se střelnou zbraní (viz obrázek č. 85 – 87)

Držení rukojmí před sebou se střelnou zbraní: při této obraně ohrožuje rukojmí útočník střelnou zbraní ze strany u krku nebo u hlavy, tak že máte o celé situaci přehled a čekáte na vhodnou chvíli, až se k útočníkovi nepozorovaně přiblížíte a provedete obranou techniku. Přistoupíte k útočníkovi ze zadu a uchopíte pistoli oběma rukama a stočte ji směrem od sebe k útočníkovi tak, že trhavými pohyby nasměrujete hlaveň pistole na útočníka a několika tvrdými kopy zasáhnete útočníkovi slabiny. Musíte při tom dát pozor, abyste nezranili rukojmí. Poté ruku se zbraní stočíme směrem dolů a do strany od útočníka, tím docílíme toho, že útočníka svalíme na zem. Po tomto, vykrutíte útočníkovi pistoli z ruky a okamžitě ustupte dozadu. Zbraň odhodíme směrem od útočníka, nebo ji dáme za opasek a vytáhneme služební zbraň, donutíme útočníka, aby si lehnul na zem a dal ruce za záda. Potom držíme služební zbraň v jedné ruce a útočníkovi klekneme na krk a záda a chytíme mu ruku tak, že nad ní máme stoprocentní kontrolu a útočníka držíme ve funkční páce a až poté si uklidíme služební zbraň a útočníkovi přiložíme služební pouta¹⁰⁷.



Obrázek 60

¹⁰⁶ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočníkovi, Praha, 2001, 48-62.

¹⁰⁷ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočníkovi, Praha, 2001, 135.



Obrázek 61



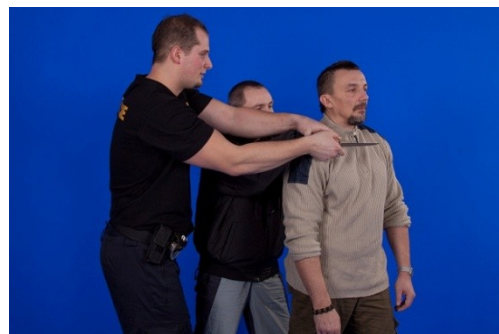
Obrázek 62

Držení rukojmí před sebou s nožem (viz obrázek č. 88 – 89)

Držení rukojmí před sebou s nožem v ruce: při této obraně ohrožuje rukojmí útočník nožem ze strany u krku nebo u hlavy, tak že máte o celé situaci přehled a čekáte na vhodnou chvíli, až se k útočnickovi nepozorovaně přiblížíte a provedete obranou techniku. Přistoupíte k útočnickovi ze zadu a uchopíte ruku s nožem oběma rukama a stočte ji směrem od sebe k útočnickovi tak, že silou tlačíte útočnickovo zápěstí směrem k němu a několika tvrdými kopy zasáhnete útočnickovi slabiny. Musíte při tom dát pozor, abyste nezranili rukojmí. Poté ruku s nožem stočíme směrem dolů a do strany od útočnicka, tím docílíme toho, že útočnicka svalíme na zem. Po tomto zkrutíte útočnickovu ruku s nožem za záda a přiklekněte krk a záda a chytíme mu ruku tak, že nad ní máme stoprocentní kontrolu a útočnicka odzbrojíme vyškrábnutím nože z ruky nebo několika údery na zápěstní kůstky až nůž pustí. Nůž si dáme za opasek, nebo ho odhodíme směrem od útočnicka a přiložíme služební pouta¹⁰⁸.



Obrázek 63



Obrázek 64

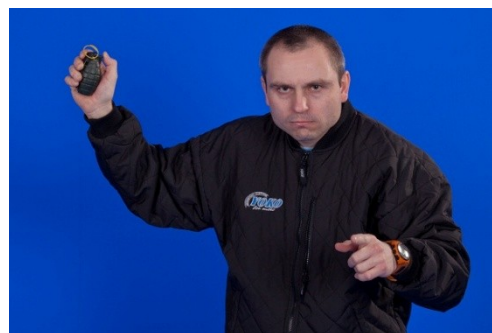
¹⁰⁸ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočnickovi, Praha, 2001, 48-62.

Obrana, při míření střelnou zbraní na rukojmí zepředu

Obrana při míření střelnou zbraní na rukojmí zepředu (při této obraně ohrožuje rukojmí útočník střelnou zbraní a stojí před nimi). Když máte o celé situaci přehled a čekáte jen na vhodnou chvíli, až se k útočníkovi nepozorovaně přiblížíte a provedete obranou techniku. Přistoupíte k útočníkovi ze zadu a uchopíte pistoli oběma rukama a stočte ji směrem od sebe k útočníkovi tak, že trhavými pohyby nasměrujete hlaveň pistole na útočníka a několika tvrdými kopy zasáhnete útočníkovi slabiny. Musíte při tom dát pozor, aby linie střelby nesměrovala na rukojmí. Poté ruku se zbraní stočíme směrem dolů a do strany od útočníka, tím docílíme toho, že útočníka svalíme na zem. Po tomto, vykruťte útočníkovi pistoli z ruky a okamžitě ustupte dozadu. Zbraň odhodíme směrem od útočníka, nebo ji dáme za opasek a vytáhneme služební zbraň, donutíme útočníka, aby si lehnul na zem a dal ruce za záda. Potom držíme služební zbraň v jedné ruce a útočníkovi klekneme na krk a záda a chytíme mu ruku tak, že nad ní máme stoprocentní kontrolu a útočníka držíme ve funkční páce a až poté si uklidíme služební zbraň a útočníkovi přiložíme služební pouta¹⁰⁹.

Obrana při ohrožování granátem (viz obrázek č. 90 – 97)

Při ohrožování granátem je nezbytné vyhodnotit celou situaci, zdali jde o atrapu nebo o opravdový granát, a jde li o opravdový granát, je-li zajištěn, nebo již byla odstraněna přepravní pojistka, v takovém případě, je obranná technika velmi nebezpečná a proto se musí provádět se 100% přesností a důrazem. Jestliže dojde k odstranění přepravní pojistky a ramínko



Obrázek 65

granátu odskočí od granátu, nastává nezvratný proces, kdy nám zbývají 2-4 vteřiny do výbuchu. V tomto případě je důležité vědět, že granát ve vzduchu vymrští střepiny na všechny strany, ale granát na zemi vytvoří necelý polokruh a prostor

¹⁰⁹ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočníkovi, Praha, 2001. 135.

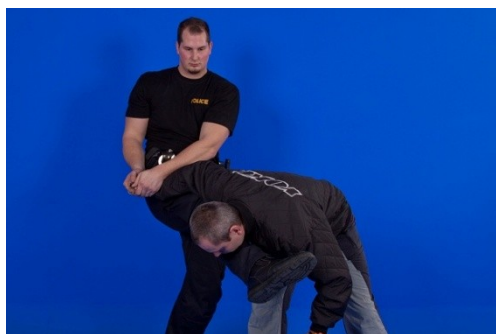
těsně u země je bez stěpin. Proto, jestliže se dostaneme do této velmi nebezpečné situace, odhodíme již aktivovaný granát do míst, kde nezpůsobí tak velkou újmu na zdraví a tak velké škody. Zakřičíme: „granát“, všichni na zem, a zalehneme na zem hlavou směrem od granátu s překříženými nohama a přitiskneme dlaně na uši, protože při výbuchu nám tlaková vlna a obrovský hluk může poškodit ušní bubínky a ihned po výbuch by jsme byly dezorientovaní a nedokázali bychom zneškodnit útočníka. Proto je za potřeby použít účinnou techniku, která bude jednoduchá, rychlá a bezpečná, protože při špatně zvolené technice, může dojít ke zranění nebo usmrcení všech osob v nejbližším okruhu. Základními principy při obraně proti útočníkovi s granátem jsou – pevné chycení ruky svírající granát, odzbrojení útočníka a získání kontroly nad granátem, zneškodnění útočníka účinným protiútokem a jeho spoutání. Důležité je si také uvědomit, že přistupujeme k útočníkovi ze zadu nebo zezadu ze strany, aby nás útočník neviděl a naše obranná technika byla účinná¹¹⁰.



Obrázek 66



Obrázek 67



Obrázek 68



Obrázek 69

¹¹⁰ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočníkovi, Praha, 2001. 124-132.



Obrázek 70



Obrázek 71

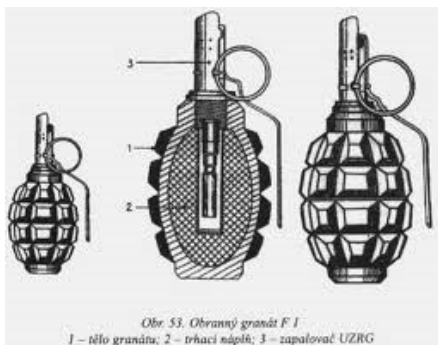


Obrázek 72

Hrozba granátem

Hrozba granátem (při této obraně stojí útočník zády k vám a v jedné ruce drží granát). Nenápadně se přiblížíte k útočnickovi a pevně ho chytíme za ruku s granátem tak, abyste měli jistotu, že ramínko granátu zůstává stisknuté u granátu. Vykročíme dopředu a zkroutíme zápěstí směrem k útočnickovi a dolů, a zároveň několika tvrdými kopy zasáhneme útočnickovi slabiny. Poté ruku s granátem stočíme směrem dozadu a do strany od útočnicka, tím docílíme toho, že útočnicka svalíme na zem. Když leží útočník na zemi, můžeme ho ještě kopnout do obličeje nebo hlavy a překulíme útočnicka směrem na břicho a zkroutíme útočnickovi ruku s granátem za záda. Nasadíme útočnickovi funkční páku na ruku a až v téhle chvíli útočnicka odzbrojíme tak, že útočnickovi granát vyškrábneme z ruky a stále držíme ramínko u granátu. Granát předáme kolegovi nebo jiným způsobem zajistíme a útočnickovi přiložíme služební pouta¹¹¹.

¹¹¹ Imi Sde-Or (Lichtenfeld) a YANILOV, E. Krav Maga: Umění čelit ozbrojenému útočnickovi, Praha, 2001. 124-132.



Obrázek 73



Obrázek 74