

**VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH
STUDIÍ, Z. Ú., ČESKÉ BUDĚJOVICE**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2019

KAREL KONEČEK

**VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH
STUDIÍ, Z. Ú., ČESKÉ BUDĚJOVICE**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**VÝVOJ A NOVÉ TRENDY PROFESNÍ
SEBEOBRANY A JEJICH APLIKACE
V BEZPEČNOSTNÍCH SBORECH**

Autor práce: Karel Koneček, DiS.
Studijní obor: Bezpečnostně právní činnost ve veřejné správě
Forma studia: Kombinovaná
Vedoucí práce: Mgr. Bc. Josef Kříha
Katedra: Právních oborů a bezpečnostních studií

2019

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.

.....
Karel Koneček

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Bc. Josefu Kříhovi za metodické vedení práce, odborné rady, připomínky, trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnoval.

ABSTRAKT

KONEČEK, K. *Vývoj a nové trendy profesní sebeobrany a jejich aplikace v bezpečnostních sborech : bakalářská práce*. České Budějovice : Vysoká škola evropských a regionálních studií, o. p. s., 2016. 20 s. Vedoucí bakalářské práce : Mgr. Bc. Josef Kříha.

Klíčová slova: boj beze zbraně, bojová umění, donucovací prostředky, okolnosti vylučující protiprávnost, policejní sebeobrana, profesní sebeobrana

Bakalářská práce (dále jen „práce“) teoreticko-praxeologickým způsobem reflektuje vybrané právní taktické a technické konsekvence profesní sebeobrany a dalších typů bojových umění. Úvodní část práce objasňuje legislativní aspekty zkoumané problematiky se zaměřením na možnosti využití úderů, kopů a chvatů sebeobrany bezpečnostními sbory České republiky. V rámci samostatných kapitol práce úžeji demonstruje jednotlivá bojová umění jako judo, krav-maga, kung-fu a další, která jsou nejčastěji využívána v aplikační bezpečnostní praxi. Je zde zkoumána historie a vývoj těchto forem sebeobrany, jejich tradičně kulturní spojení se zemí, v níž vznikly, jejich charakteristické prvky a jejich srovnání a kombinace. Dále je zde popsána filozofie a mentalita bojových umění a jejich působení na duševní hygienu práce příslušníka Policie ČR (dále jen „policisty“) a jeho psychickou a fyzickou formu.

ABSTRACT

KONEČEK, K. *Developments and New Trends in Profesional Self-defense and their Application in Security Forces : Bachelor thesis*. České Budějovice : The College of European and Regional Studies, 2016. 20 p. Supervisor : Mgr. Bc. Josef Kříha.

Key words: unarmed combat, martial arts, coercive means, circumstances excluding illegality, police self-defense, professional self-defense

Bachelor's thesis (next just „thesis”) theoretical-practical way reflect selected law tactical and technical consequences of a professional self-defence and a other types of martial arts. The introductory part clarifies legislative aspects research problems for use of punches, kicks and grips in self-defence security groups Czech Republic. Within individual parts thesis limited demonstrate individual martial arts like judo, krav-maga, kung-fu and other, which are most often used in professional practice. In addition, it looks closely at history, evolution, comparison and combination of these forms of self-defence. Next it examines the philosophy and mentality of martial arts and their impact on the mental hygiene in the work member of police officer Czech Republic (next just „policeman”) and his physical and psychological form.

Obsah

Úvod.....	8
1 Cíl a metodika bakalářské práce	10
2 Legislativní aspekty zkoumané problematiky	11
2.1 Okolnosti vylučující protiprávnost	12
2.2 Krajiní nouze	12
2.3 Nutná obrana	14
2.4 Oprávněné použití zbraně.....	17
2.4.1 Použití zbraně.....	17
2.5 Použití donucovacích prostředků	19
2.5.1 Hmaty, chvaty, údery a kopy	20
2.6 Podmínky a předpoklady použití donucovacího prostředku a zbraně.....	21
3 Bojová umění	24
3.1 Obecná historie bojového umění	25
4 Box	26
5 Krav Maga	29
5.1 Založení Krav maga – Imi Lichtenfeld	29
5.1.1 Palmach	30
5.2 Použití střelných zbraní bez střelby.....	30
5.3 Základní pravidla systému Krav maga	31
6 Kung fu.....	33
6.1 Tchaj-t'í – (taj-či)	33
6.2 Bojové formy.....	33
6.3 Filmová tvorba versus skutečnost	35
6.4 Wing-Chun	36
6.5 Využití kung-fu u policejních složek	37
6.6 Klášter Shaolin	37
7 Sambo	39

7.1	Vývoj boje zblízka.....	39
7.2	Duchovní otec samba	41
8	Arnis/Eskrima/Kali	42
8.1	Možnosti eskrimy a jejího přizpůsobení	42
8.2	Využití v bezpečnostních sborech.....	43
9	Judo „jemná cesta“	45
9.1	Zakladatel juda – Jigoro Kano.....	46
9.2	Výcvik samurajů a dnešní policejní „samurajové“	47
9.3	Technický systém juda	47
10	Karate.....	49
10.1	Moderní starobylé karate	51
10.2	Rituály a tradiční posilování těla	52
10.2.1	Výkřik	53
10.3	Kyusho	53
	Závěr	54
	Seznam použitých zdrojů	55
	Seznam zkratek	61
	Přílohy.....	62

Úvod

Pudy sebezáchovy a obavy z bolestivých zranění jsou dány každému živému tvorovi. Schopnosti osob účinně se hájit jsou ale nestejně. „O svůj život bojuje v rozbouraném moři plavec, stejně jako neplavec.“ Vyhlídky na záchranu před utopením jsou však u nich velice rozdílné. Tak jako při nečekaném převržení loďky přežije pád do hlubokých vod obvykle ten z pasažérů, který umí plavat. Podobně při napadením útočníkem připraveným zraňovat a zabíjet vyvázne pravděpodobně bez vážnější úhony člověk, jenž ovládá techniky boje zblízka.¹ Otázka dnes aktuálnější než kdy jindy. Každý den se policista ve své práci může setkat s velice vypjatými krizovými situacemi, při nichž hrozí nejen fyzická konfrontace ale i ohrožení policistova života.

Nejznámější bojová umění světa se neustále vyvíjejí, kombinují a upravují pro použití ozbrojených složek a bezpečnostních sborů. Proto je potřeba aby každý příslušník měl povědomí o základním pohybovém vybavení ve vztahu k sebeobraně, neboť donucovací prostředky, ba ani střelná zbraň, kterou nemá policista vždy u sebe, není zárukou bezpečného zvládnutí situace. Bojová umění mohou být dokonce nápomocná policejní práci k udržování pořádku a bezpečnosti, neboť se s jejich pomocí mohou občané sami bránit a chránit tak vlastní život a majetek. Vždy je však potřeba dbát přiměřenosti a adekvátnosti obrany.

„Na tomto světě neexistuje jediná země, jediný stát, jejíž vláda by mohla občanovi zaručit, že nebude někdy v budoucnu muset sám čelit ozbrojenému zločinci, násilníku, agresorovi.“² Na téma sebeobrany bylo vypracováno mnoho příruček i odborných publikací, které se zpravidla vztahují pouze ke konkrétnímu bojovému umění. V odborné literatuře je zastoupeno pouze několik knih upravujících a porovnávajících skupiny příbuzných bojových umění. Práce nabízí ucelenější pohled na většinu hlavních zástupců bojových umění, které slouží policistům a vojákům po celém světě. V otázkách právní úpravy profesní sebeobrany nám toho odborná literatura mnoho neřekne, a proto se bakalářská práce zaměří především na právní předpisy a judikaturu. Právě judikatura Nejvyššího soudu ČR a Ústavního soudu ČR (dále ve zkratce „NS“ a „ÚS“) nám obecně řeší konkrétní nastalé situace a excesy. Autoři komentářů k dané problematice, pak těžší převážně z ní. Nedostatek zdrojů lze pocítovat v úpravě využití bojových umění a jejich částí v odborné přípravě a výcviku

¹ SDE-OR, I., YANILOV, E. *Krav Maga*. Praha: Naše vojsko, 2010, s. 1.

² SDE-OR, I., YANILOV, E. *Krav Maga*. Praha: Naše vojsko, 2010, s. 246, citát Imrich Lichtenfeld.

ozbrojených bezpečnostních složek státu. Policista, který ukončil základní odbornou přípravu ve školicím středisku, zpravidla přestává nejen rozšiřovat, ale i oprašovat tyto životně důležité schopnosti, což nevyhnutelně vede k tomu, že se začíná se spoléhat spíše na donucovací prostředky. Lze podotknout, že před přistoupení k samotnému užití síly, je povinností policisty vyhodnotit situaci a dle svého nejlepšího vědomí a svědomí a v mezích zákona přikročit k zákroku.

1 Cíl a metodika bakalářské práce

Cílem práce je formou teoreticko-praxeologického vhledu nastínit a zhodnotit jednu ze zvláště kontroverzních oblastí, a sice užití fyzické konfrontace proti útočníkovi v souladu s Právním řádem České republiky. V rámci úvodní části jsou formou analyticko-syntetizujícího postihu demonstrovány mezinárodní a národní účinné právní předpisy. Další část zacílí na jednotlivé typy bojových umění, které pomáhají plnit poslání příslušníků bezpečnostních sborů všude na světě. Dále za pomoci právních předpisů, konstantního výkladu a judikatury definuje možnosti a rozsah použití sebeobrany.

V práci budou popsány vybrané zajímavé chvaty, údery a kopy, jež jsou zařazeny do profesní sebeobrany. Doplňkovým cílem je seznámení s filozofií bojových umění, jejich historickou i duchovní provázanost s ozbrojenými složkami státu a jejich možným pozitivním a posilujícím vlivem na policistu, při výkonu jeho především psychicky náročného povolání.

Nechť je tato práce jakýmsi průvodcem deskribujícím právní problematiku užití profesní sebeobrany, která má ambici seznámit s různými typy bojových umění, za pomoci nichž členové bezpečnostních sborů chrání sebe i životy, zdraví, majetek a spokojené žití svých chráněnců.

Nejprve se provede rešerše prostudované odborné literatury popisující různé formy bojových umění. Dále prostřednictvím teoreticko-praxeologického vhledu práce analyzuje právní úpravu problematiky užití úderů, kopů a chvatů sebeobrany ve vztahu k bezpečnostním sborům tuzemským i zahraničním a její užití vůči civilnímu obyvatelstvu. Prostřednictvím získaných informací bude pomocí kvalitativního přístupu vytvořen přehled bojových umění a jejich zařazení do výcviku jednotek policie a armády. U jednotlivých bojových sportů budou provedeny jejich vzájemné komparace, neboť se jednotlivá učení vzájemně ovlivňují a prolínají. Na základě videí a obrázků budou popsány chvaty, které jsou ideální pro práci policisty. V neposlední řadě se práce bude zabývat také působením bojového umění na duševní hygienu a práci policisty a na jeho psychický i fyzický stav. Věcná část práce bude obohacena o obrazový materiál.

2 Legislativní aspekty zkoumané problematiky

Nejprve je třeba si definovat právní pojetí sebeobrany. Kriminalita v našem státu rok od roku stoupá a dopadá tak na celou společnost, neboť bývá spojena s hrubostmi i násilím. Ochrana ze strany státních orgánů a především pak policií není jedinou ani stoprocentní (za loňský rok PČR registrovala 247 628 kriminálních činů. Celkový počet objasnění je 112 139).³ Recidiva je problém, který zní z našich vězeňských zařízení. Na rozdíl od námi kritizovaných západních vězeňským hotelům s polovičním počtem vězňů i procentem znovu páchání. Mají-li například v Norsku hotelové ubytování, u nás nápravná zařízení často označujeme za vysoké školy zločinu praskající ve švech množstvím studentů. Pro demonstraci: částečná amnestie bývalého prezidenta republiky Václava Klause (6300 propuštěných vězňů), která na krátko odlehčila oněm švům nápravných zařízení. Avšak znehodnotila i přidělala mnohou práci policii, soudům, státním zastupitelstvím, probační službě apod., se potýká s cirkou 25% recidivě.⁴

Ovládnutí některého bojového umění nebo jen dílčích chvatů, nebo i jakékoli rozptýlení útočníka, jež skýtá potenciální oběti trestného činu možnost sebeobrany je pro policii velkým pomocníkem. Vždy je však nutné, aby se adrenalinový zaplavený mozek dokázal správně vyhodnotit situaci a posoudit své šance na vítězství v porovnání s onou neblahou možností, že pachatel vystupňuje závažnost svého počínání. Z loupeže, jejímž předmětem je 200 Kč v kapsičce u kalhot, by tak přílišného hrdinu mohli vynést nohama napřed. Ony primitivní reakce mozku, který je přepnut do stavu zaplavení adrenalinem a dalšími látkami, které otupují bolest i zostřují smysly a násobí sílu indikují pud sebezáchovy a touhu přežít. Někomu tento instinkt velí podřídít se nebezpečí a zůstat pasivní i v situacích, kdy mu útok způsobí značnou fyzickou a duševní újmu, i když by ji mohl relativně snadno odrazit. Jiný se zas vrhá do konfrontace i v situaci, kdy je zhora nemožné vyhrát. Tréninkem se dají tyto reakce částečně ovlivnit a využít ony chemické mechanismy těla ve svůj prospěch a ve zlomku vteřiny vyhodnotit své možnosti a schopnosti. Takovým výcvikem prochází například právě příslušníci policie. Mistry však dělá až praxe, která překová ony tréninkové znalosti v jeho nejmocnější zbraň. Výborným způsobem, pokud se člověk po bleskovém zvážení rozhodne pro útok, je zdánlivá spolupráce, která je doprovázená nečekaným

³ Statistické přehledy kriminality za rok 2015. In: *Policie České republiky* [online]. [Praha]: Policie ČR, 2015 [cit. 2016-03-12]. Dostupné z: WWW: <<http://www.policie.cz/clanek/statisticke-prehledy-kriminality-za-rok-2015.aspx>>.

⁴ Klausova neúčinná amnestie. In: *Lidovky.cz* [online]. Praha: Mafra, a.s., 2014 [cit. 2016-03-12]. Dostupné z: WWW: <<http://ldvk.cz/Tlb>>.

útokem domněle spolupracující oběti. Ve všech situacích by měl být (pokud je to možné) přítomen i prvek určité přiměřenosti, který upravují okolnosti vylučující protiprávnost (dále jen „OVP“ nebo „okolnost“).

2.1 Okolnosti vylučující protiprávnost

„Některé činy mají znaky trestných činů jen zdánlivě, neboť skutkovou podstatu trestného činu naplňuje jen jednání, které je protiprávní, což je výslovně zdůrazněno v definici trestného činu (§ 13 odst. 1 trestního zákona – dále jen „TZ“).“⁵ Níže uvedené okolnosti nám vyloučí společenskou škodlivost i trestnost ex tunc (Na rozdíl od důvodů zániku trestnosti, zde je vyloučena protiprávnost od začátku). Dostáváme se do situace, kdy jednání jinak společensky škodlivé můžeme naopak označit jako společensky užitečné či prospěšné, jak již bylo zmíněno.⁶ (např. napadení útočníka při ochraně života)

Trestněprávní teorie i praxe operují s tím, že zákon nepodává taxativní výčet okolností, za kterých je možné vyloučit protiprávnost. Abstraktní výklad dává možnost většího manévrovacího prostoru pro interpretaci soudu. Je tedy možné pomocí extenzivního výkladu práva překlenout případné mezery v zákoně a použít analogii (analogie *in bonam partem* – ve prospěch pachatele)⁷. Toto není v rozporu se zásadou *nullum crimen sine lege* (není trestného činu bez zákona). Jednotlivé OVP jsou si navzájem rovny, mají stejný právní význam a především stejné právní důsledky.⁸ Člověk může za níže uvedených okolností bránit napadený společenský zájem a odvracet tak nebezpečí hrozící jemu samému, jiné osobě nebo i celé společnosti (tzv. pomoc v krajní nouzi). OVP mohou dopadat na všechny trestné činy a skutkové podstaty, proto je někdy označujeme jako „negativní znaky skutkových podstat – tzv. kontratypy“⁹. OVP, které zákon upravuje ve své obecné části, jsou krajní nouze (§28, dále jen „KN“), nutná obrana (§29, dále jen „NO“), svolení poškozeného (§ 30), přípustné riziko (§ 31) a oprávněné použití zbraně (§ 32, dále pouze „použití zbraně“).¹⁰

2.2 Krajní nouze

KN je upravena v hlavě III. § 28 TZ. Krajní nouzí je čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému TZ, kteréžto není TČ.

⁵ ŠÁMAL, P. a kol. *Trestní zákoník I. § 1 až 139*. 1. vyd. Praha: C.H. Beck, 2009. s. 314.

⁶ JANEČKOVÁ, E. *Právní aspekty sebeobrany*. Praha: Wolters Kluwer, 2015. s. 22-25.

⁷ ŠÁMAL, P. a kol. *Trestní zákoník I. § 1 až 139*. 1. vyd. Praha: C.H. Beck, 2009. s. 315.

⁸ HENDRYCH, L. *Trestněprávní institut nutné obrany*. Plzeň: Právnická fakulta ZČU, 2012, s. 12 a násl.

⁹ ŠÁMAL, P. a kol. *Trestní zákoník I. § 1 až 139*. 1. vyd. Praha: C.H. Beck, 2009. s. 314.

¹⁰ JELÍNEK, J. *Trestní zákoník a trestní řád*. 3. vyd. Praha: Leges, 2012. Glosátor. s. 56 a násl.

Nejedná se o KN, jestliže bylo možno případné nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závazný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen jej snášet.¹¹

Tento paragraf popisuje situaci, kdy jeden TZ chráněný zájem lze ochránit jen ohrožením či porušením jiného chráněného zájmu. Takovýto čin nabývá oprávnění a již z této pozice nemůže být TČ. Jednám-li v KN nesnižuji pouze společenskou škodlivost TČ, nelze posoudit toto jednání jako TČ, ba ani jako přestupek podle zákona o přestupcích (dále jen „přestupkový zákon“).¹² Někdy přesto mohou nastat tzv. okolnosti blízkící se podmínkám KN, za nichž je možné zmírnění trestu.¹³ Jedná se poté o tzv. polehčující okolnosti podle § 41 TZ. Proti tomu, kdo sám oprávněně odvrací bezprostředně hrozící přímé nebezpečí, není možné jednat v KN. Nelze se domáhat KN pokud pachatel svým spáchaným TČ rovněž nevědomky odvrátil nebezpečí přímo a bezprostředně hrozící jiné osobě.

KN má své podstatné znaky, které musí být naplněny, aby mohla být vyloučena protiprávnost. Operuje se zde s pojmem **přímo hrozící nebezpečí**, tento pojem je širší, než „útok“, který je spjat s NO. Nebezpečí lze chápat jako stav hrozící porušením chráněného zájmu. Příčiny i původci mohou být různé. Typicky působení přírodních sil, člověka či fyziologických procesů v jeho těle (např. hlad), působením věcí (člověkem nezaviněným a nevyvolaným), aj. (epidemie nákazy). KN nastane i v případě útoku pachatele, který není řešen pomocí NO (např. pod pohrůzkou smrti vydá obsluha benzínové stanice obsah pokladny). Nebezpečí musí rovněž hrozit bezprostředně a přímo. Nelze tedy užít KN zpětně ani do budoucna po skončení ohrožení.

Silně zastoupen je v tomto institutu **princip subsidiarity** (podpůrnosti). Mohu jej tedy užít pouze v momentě, kdy nebezpečí nemohou odvrátit jiným způsobem v konkrétní situaci. Hodnotícím prvkem je ex post také možnost se konfliktu vyhnout (např. útekem).

Dalším rozhodným prvkem je **princip proporcionality** (přiměřenosti), někdy také princip morálky. Jednoduše jednání v KN nesmí ústit ve stejně závazný nebo závažnější poškození chráněného zájmu, než ohrožení, které hrozilo (např. usmrcením jednoho

¹¹ JELÍNEK, J. *Trestní zákoník a trestní řád*. 3. vyd. Praha: Leges, 2012. Glosátor. s. 56.

¹² JANEČKOVÁ, E. *Právní aspekty sebeobrany*. Praha: Wolters Kluwer, 2015. s. 22-23.

¹³ NS ČR - R17/1991: *Obviněný po předchozím požití alkoholu (naměřeno 1,54 ‰) vezl svou dceru, v domnění ohrožen jejího života do nemocnice. Proto namítal jednání v krajní nouzi. Zákonné podmínky jednání v krajní nouzi však splněny nebyly, neboť nebyl naplněn aspekt § 28 tr. zák. tedy že nebezpečí nebylo možné odvrátit jinak. Soused, kterého bezúspěšně žádal o odvoz dcery měl mobilní telefon a nabízel přivolání lékařské pomoci. – poškozený tak jednal za okolností blízkících se podmínkám krajní nouze. To může být důvodem neuložení trestu zákazu činnosti.* (In: FENIK, J. a kol. *Trestní zákoník a trestní řád*. s. 189 – 190.)

zachráním více životů).¹⁴ Vždy však přihlížíme k dalším okolnostem – psychický stav jednatelů (subjektivní prvek) a zhodnocení skutečné situace (objektivní prvek).

Osoby jako například vojáci ve válce, lékaři v nemocnici, aj., které jsou povinny snášet určité nebezpečí nemohou uplatnit KN. V případě, že některá náležitost není splněna, hovoříme o tzv. excesu. Ty nastávají, pokud chybí některá z výše uvedených náležitostí, nebo pokud obránce jedná v mylném přesvědčení. Tyto excesy řeší judikatura NS i ÚS.

2.3 Nutná obrana

Dle § 29 TZ je NO činem jinak trestným, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajícím útokem na zájem chráněný TZ (dále jen „chráněný zájem“). Pokud však obrana byla zjevně nepřiměřená odvrácenému útoku, nejedná se o NO.

Kardinální faktorem NO je **odvrácení nebezpečí** za jiných okolností trestným činem, jehož užitím se obránce brání proti útoku na zákonem chráněný zájem. NO tak svým způsobem dopomáhá k ochraně zákonem chráněných zájmů, kdy jsou chráněny zájmy obránce na úkor zájmů útočnicka (zdraví, život, majetek). „Obecně lze tedy říci, že NO je uplatněním práva proti bezpráví, kdy svépomoc nahrazuje nedostatek ochrany zájmů chráněných TZ ze strany veřejné moci.“¹⁵ Můžeme tedy říci, že do určité míry substituuje zásah veřejných orgánů. Samozřejmě i zde je vyloučena protiprávnost a společenská škodlivost, nemůže být tedy postižena trestem ani sankcí¹⁶ Její privilegované postavení mezi OVP vyplývá právě z postižení útočnicka, který nebezpečí úmyslně vyvolá. Občané tak získávají v zákoně zakotvenou možnost aktivně se bránit nebezpečí útoku, bránit jiné nebo i stát a nemusí tak pouze přihlížet nebezpečí či jej být dokonce pasivně nuceni přijímat.

Nejčastěji se ve smyslu **chráněného zájmu** u NO rozumí ochrana života, zdraví, svobody, osobnosti člověka, jeho soukromí, lidské důstojnosti, majetku, domovní svobodě (způsobem § 178 TZ) a dalších. Zájem se chrání jako celek (např. ochrana zdraví, ochrana života,...). Obránce zkrátka vzhledem k charakteru jednání nemá čas ani jasnovidné schopnosti, aby dokázal kalkulovat, zda mu útočnick nožem způsobí smrt,

¹⁴ NS SR – R 2/1982: „Jednou z podmínek krajní nouze je, aby způsobený následek nebyl zřejmě stejně závažný anebo ještě závažnější než ten, který hrozil. Uvedenou podmínku nesplňuje jednání pachatele, který zachraňuje vlastní život tím, že usmrtí jiného. Tuto podmínku však může splňovat jednání, kterým obviněný obětováním jednoho života zachrání život více lidí“ (In.: FENIK, J. a kol. *Trestní zákoník a trestní řád*. s. 189.)

¹⁵ ŠÁMAL, P. a kol. *Trestní zákoník I. § 1 až 139*. 1. vyd. Praha: C.H. Beck, 2009. s. 329.

¹⁶ NS ČR R II/1965: „Stav nutné obrany je důvodem vylučujícím nebezpečnost činu pro společnost i jeho nedovolenost, takže čin provedený v nutné obraně není trestným činem a nemůže být postižen trestem ani jinou sankcí“ (In.: FENIK, J. a kol. *Trestní zákoník a trestní řád*. s. 194.)

těžkou újmu na zdraví či jej v ruce drží jen jako zastrašovací nástroj. Zákon nepojednává o tom, že útok musí být skutečný. Jedná se o určité jednání v omylu. O **putativní obraně** (obrana proti domnělému útoku) hovoříme v momentě, kdy se obránce (v tuto chvíli spíše pachatel) mylně domníval, že se jedná o útok.¹⁷ V takovém případě je vyloučen zlý úmysl (*dolus malus*), tedy úmyslný TČ a rozhoduje se pouze o nedbalosti. Toto však vyloučíme v momentě, kdy zmýlený obránce (pachatel) měl a mohl rozpoznat, že jde o útok zdánlivý.¹⁸

Legální definice **útok** neexistuje, z výkladu však dovozujeme, že se jedná o úmyslné protiprávní jednání **člověka**, zpravidla konání (výjimečně opomenutí – např. na pomoc obránci vyrazí jeho cvičený pes a on jej neodvolá). Napadení zvířetem pokud nebylo člověkem poštvané, spadá do oblasti KN. Nebezpečí ve formě útoku musí bezprostředně hrozit nebo trvat. Útok je činem protiprávním. Pokud je nebezpečí zažehnáno či přerušeno, není možné v NO dále pokračovat. Pokud již byl chráněný zájem zmařen a nehrozí žádné další ohrožení, není možné užít NO (Pachatel znásilnění způsobil své oběti těžkou újmu na zdraví a utíká pryč a oběť jej zastřelí). Platí zásada *in dubio pro reo* (v pochybnostech ve prospěch) a proto není možné argumentovat tím, že se obránce domníval, že útok neskončil, či že může přijít další (pokud toto neprokáže).¹⁹ Neznamená to však, že obránce musí čekat, než útočník udeří. Iniciovat útok však musí výhradně útočník. Způsobí-li obránce škodu nebo újmu třetím osobám, musí spolu s institutem NO naplňovat také KN. Proti jednání v NO není NO přípustná.

NO proti úkonům úředních osob je přípustná pouze v případě, že postup úředních osob trpí vadami, jež je zbavují povahy daného úkonu, pokud překračují svou pravomoc nebo pokud tvoří skutkovou podstatu trestného činu.²⁰ Obecně však přípustná není.

Přiměřenost obrany je klíčovým aspektem při posuzování NO. Ta není svázána s principem subsidiarity a tzv. absolutní proporcionality. Přesto se o NO nebude jednat v případě, že byla zcela zjevně nepřiměřená charakteru útoku. Rozhodujícími kritérii

¹⁷ JANEČKOVÁ, E. *Právní aspekty sebeobrany*. Praha: Wolters Kluwer, 2015. s. 34-35.

¹⁸ NS SR – R 10/1980: „O zdánlivou (tzv. putativní) krajní nouzi jde tehdy, jestliže se pachatel omylem domnívá, že existuje nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem, ve skutečnosti však toto nebezpečí neexistuje. Tento případ se posoudí podle zásad skutkového omylu, který vylučuje odpovědnost za úmyslný trestný čin.“ (In.: FENIK, J. a kol. *Trestní zákoník a trestní řád*. s. 188-189.)

¹⁹ NS ČR – R 36/1991: *Soud nemůže vycházet ze závěru, že útok ze strany poškozeného „velmi pravděpodobně neskončil“.* Nelze-li tuto otázku pvodenými důkazy zjistit zcela bezpečně, je nutno vycházet ze zásady *in dubio pro reo*. Na základě toho lze učinit závěr, že útok v době činu obviněné, která se mu bránila, trval.“ (In.: FENIK, J. a kol. *Trestní zákoník a trestní řád*. s. 198.)

²⁰ NS SR – R 47/1980: „Jestliže policista překročí svou pravomoc a uskutečňuje zákrok, ke kterému není podle zákona oprávněn, nepožívá ochrany podle § 325 TZ. Útok na jeho zdraví při takovém zákroku, jestliže občan překročil hranice nutné obrany, je možno případně posoudit toliko jako trestný čin proti zdraví.“ (In.: FENIK, J. a kol. *Trestní zákoník a trestní řád*. s. 196.)

pro posuzování NO jsou význam zájmu, proti kterému útok směřuje, intenzita útoku, prostředky použité při útoku a další okolnosti.²¹ Z toho vyplývá, že NO může být za určitých okolností rovněž nepřiměřenou do určité míry, která se nerovná zjevné nepřiměřenosti. Z judikatury rovněž plyne, že je možné obětovat zájem vyšší pro ochranu nižšího, který může být v dané situaci zájmem významnější. Z logiky věci zpravidla vyplývá, že úspěšná obrana před útokem musí být efektivnější nebo intenzivnější. Veřejnost se mylně domnívá, že rozhodujícím prvkem je, jaké prostředky obrany užije obránce. Opak je pravdou. Pro soud je rozhodné především jaké prostředky použil útočník.²² Není zde povinnost „rovných zbraní“. NO může dokonce spočívat v užití střelné zbraně proti neozbrojenému útočníkovi.

Protože obránce není povinen ustupovat před neoprávněným přímo hrozícím nebo trvajícím útokem na zájem chráněným TZ je možné vyloučit také princip subsidiarity. Obránce tak nemusí před útokem utíkat ani využívat mírnější formy obrany či jiné prostředky. Není povinen ani strpět útok do příjezdu policie, tu ani není povinen přivolat k řešení útoku. Celá nastalá situace se ex post posuzuje z objektivního a subjektivního hlediska. V českém právním prostředí je důležitější složkou subjektivní složka, neboť objektivní pojetí značně diskriminuje obránce. Proto je vždy nutné posuzovat psychický stav, který v obránci útok vyvolal.

Také v NO existuje celá řada excesů, které mohou sloužit jako polehčující okolnosti. Jedná se o překročení mezí NO, obranu vybočující z časového rámce útoku, disproporce mezi škodou hrozící a způsobenou, a mnohé další. Vždy je však třeba mít na paměti, že to útočník navodil nastalou situací. NO i KN jsou zakotveny také v soukromoprávní úpravě, a sice v § 2905 a 2906 NOZ.²³

Současný trestní zákoník vedle NO a KN výslovně vymezil i další okolnosti vylučující protiprávnost jednání, které by mohlo být trestným činem. Mezi ně patří **souhlas poškozeného** (např. dáte někomu souhlas k tomu, aby pomaloval sprejem váš dům – takové jednání logicky nebude trestné) a tzv. **přípustné riziko**. Týká se to situací, kdy pachatel provádí činnost, ke které má odborné předpoklady a učiní vše, aby nedošlo ke škodám, přesto ale dojde k následku, který by mohl být posouzen jako trestný čin. A trestně právní teorie přidává (zákon o nich nehovoří) **výkon práva**

²¹ JANEČKOVÁ, E. *Právní aspekty sebeobrany*. Praha: Wolters Kluwer, 2015. s. 40.

²² Rozhodnutí NSS 5 TZ 143/79

²³ *Nový občanský zákoník 2014*. Ostrava: Sagit, 2012. ÚZ, č. 900. s 272.

a plnění povinností a lékařský zákrok. Ty však nejsou podstatné pro účely této práce.²⁴

2.4 Oprávněné použití zbraně

„Trestný čin (dále jen „TČ“) nespáchá, kdo použije zbraň v mezích stanovených jiným právním předpisem“²⁵ TZ nespécifikuje zbraň, toto nám upravuje zvláštní právní předpis. V tomto obecném pojetí ji tedy můžeme charakterizovat jako technický nástroj, který můžeme ve smyslu zbraně užit. Tedy i předmět, který v běžném používání za zbraň nepovažujeme, avšak v konkrétní situaci se jí může stát (např. osobní automobil). Zákon rovněž nerozlišuje mezi zbraní soukromou a služební.

2.4.1 Použití zbraně

Použití zbraně je termín pro její užití v rámci funkce, ke které je určena či zkonstruována. Tedy užití střelné zbraně ke střelbě, bodné zbraně k bodání, sečné zbraně k sekání apod. V mnohých situacích je rozumnější a přiměřenější použití zbraně jiným způsobem, který nezpůsobí takové škody (např. úder střelnou zbraní). V takovém případě hovoříme o užití donucovacího prostředku, nikoli použití zbraně. Určitou výjimkou je varovný výstřel, který je zákonem zařazen rovněž pod donucovací prostředky. Různé zákonné i podzákonné předpisy upravují použití zbraní. Tyto nemohou být v rozporu se zákonem, pouze jej konkretizují a často zužují.

Z výkladu lze dovodit, že pro tyto účely lze použít pouze zbraň z výbroje Policie České republiky (dále jen „PČR“). Jako zbraň záložní však může policista použít svoji civilní zbraň, kterou nosí skrytě.

Trénink a praxe jsou nezbytné, neboť policista ve stresové situaci musí volit přiměřené prostředky. To vše s mnohem větší rozvahou než civilista, lidově řečeno tedy s chladnou hlavou. Použití zbraně chápeme jako nejzazší (*ultima ratio*) prostředek k dosažení cílů policejního zákroku. Jedná se o zásah do nejdůležitějších subjektivních práv, která chrání řada smluv mezinárodního a evropského práva, rovněž i český právní řád.²⁶

Problematiku upravuje také judikatura Evropského soudu pro lidská práva (dále jen „ESLP“). Z té vyplývá, že i v režimu policie platí obecné zásady KN a NO, tedy

²⁴ Nutná obrana a krajní nouze. In: *Trestni-rizeni.com* [online]. ©2006-2016 [cit. 2016-04-02]. Dostupné z WWW: <<http://www.trestni-rizeni.com/vyklad-pojmu/nutna-obrana-a-krajni-nouze>>.

²⁵ *Trestní předpisy*. Ostrava: Sagit, 2010-. ÚZ. s. 18, § 32.

²⁶ Všeobecná deklarace lidských práv - čl. 3, Evropská úmluva o lidských právech – čl. 2, LZPS čl. 6,...

jako přiměřený zásah proti ohrožení či útoku na chráněný zájem.²⁷ Policista by však pro svůj výcvik a zkušenost měl být schopen potenciálně nebezpečného pachatele odhadnout a situaci vyhodnotit přesněji a střízlivěji než civilista.

Dle názorů mnoha expertů však nic jako absolutní zobecnění případů, kdy může policista zbraň použít, nelze provést. Policista dle policejního zákona je oprávněn použít zbraň v případech, které odpovídají NO či krajní nouzi, nevzdá-li se nebezpečný pachatel, proti kterému zasahuje na jeho výzvu nebo se zdráhá opustit svůj úkryt, aby zamezil útěku nebezpečného pachatele²⁸, jehož nemůže jiným způsobem zadržet²⁹, nelze-li jinak překonat aktivní odpor směřující ke zmaření jeho závažného zákroku. Policista může zbraň dále použít v případech, kdy musí odvrátit násilný útok, který ohrožuje střežený nebo chráněný objekt nebo prostor, nelze-li jinak zadržet dopravní prostředek, jehož řidič bezohlednou jízdou vážně ohrožuje život nebo zdraví osob a na opětovnou výzvu nebo znamení nezastaví³⁰ a ke zneškodnění zvířete ohrožující jiné osoby. Použije-li policista donucovací prostředek „hrozba namířenou střelnou zbraní“ nebo „varovný výstřel“ a osoba neuposlechne policistův příkaz k zajištění bezpečnosti, je policista rovněž oprávněn zbraň užít.

Zákon tedy dává policistovi značnou možnost ad hoc vyhodnotit, zda je či není prostor pro použití zbraně.³¹ Nejdůležitějším aspektem je tak princip proporcionality³²,

²⁷ Konstantní judikatura ESLP

²⁸ Usnesení NS ze dne 18. 1. 2012, sp. zn. 8 Tdo 1623/2011: „Podle právní teorie je za nebezpečného pachatele třeba považovat: a) zvláště závažného (nebezpečného) recidivistu, b) pachatele závažného úmyslného trestného činu, který byl při jeho spáchání nebo bezprostředně poté přistižen, c) pachatele úmyslného trestného činu, o kterém vyjde najevo, že je ozbrojen, d) vězně na útěku, e) osobu, která byla nadřízeným nebo jiným oprávněným orgánem za nebezpečného pachatele výslovně označena.“

²⁹ Rozsudek ESLP, ze dne 26. 2. 2004, sp. zn. 43577/98. Název: Nachová a další proti Bulharsku. „...„Uprchlíci jako vězni pracovali na stavbě z níž uprchli. K posouzení, zda bylo použití síly (střelné zbraně) „absolutně nezbytné“, bylo nutno vzít v úvahu skutečnost, že oba uprchlíci byli odsouzeni za nenásilný trestný čin a nepředstavovali pro policisty nebo ostatní osoby hrozbu. Soud je tedy toho názoru, že nemůže být za žádných okolností „absolutně nezbytné“ ve smyslu čl. 2 odst. 2 Úmluvy použití smrtící zbraně k zadržení osoby podezřelé ze spáchání nenásilného trestného činu, která momentálně neohrožuje život zasahujícího policisty ani jiné osoby, i když její nepoužití (myšleno zbraně) může případně znamenat neúspěšné zadržení takové osoby na útěku“

³⁰ Rozsudek ESLP, ze dne 20. 12. 2004, sp. zn. 50385/99. Název: Makaratzis proti Řecku. „...„Čl. 2 Úmluvy, který zakotvuje právo na život a stanoví okolnosti, za kterých může být zbavení života ospravedlněno, je jedním z nejdůležitějších ustanovení Úmluvy, od kterého není povolena žádná možnost derogace.“... Úmluva o ochraně lidských práv ve zmiňovaném čl. 2 stanoví: „Zbavení života se nebude považovat za způsobené v rozporu s tímto článkem, jestliže bude vyplývat z použití síly, které není víc než zcela nezbytné při: a) obraně každé osoby proti nezákonnému násilí, b) provádění zákonného zatčení nebo zabránění útěku osoby zákonně zadržené, c) zákonně uskutečněné akci za účelem potlačení nepokojů nebo vzpoury.“

³¹ NS ČR – 4 Tz 102/1999: „Příslušníci ozbrojených sil jsou v případě použití zbraně trestně odpovědní pokud zbraně použili svévolně, tedy bez rozkazu, popřípadě v rozporu s platnými předpisy. Tuto okolnost je třeba vždy zkoumat.“ (In: FENIK, J. a kol. *Trestní zákoník a trestní řád*. s. 201.)

³² Usnesení Ústavního soudu ze dne 6. 2. 2014 sp. zn. I. ÚS 3271/13: „...„vystavěn metodologicky na třech krocích. Prvním krokem je hodnocení vhodnosti, dle něhož musí být příslušné opatření vůbec schopno dosáhnout zamýšleného cíle, jímž je ochrana jiného základního práva nebo veřejného statku. Druhým krokem je zkoumání potřebnosti opatření, dle něhož je povoleno použít pouze nejšetnějšího - ve vztahu k

kteřou je policista povinen vřdy jako profesionál (nikoli jako hrdina akční „střilečky“) spolehlivě posoudit. Nedílnou součástí je (ař na výjimky, kdy už není účinná, nebo by zhatila efekt zákroku) výzva před použitím zbraně. Po výzvě by měl následovat okamžik, ve kterém bude mít její adresát možnost uvědomit si, že neuposlechnutí může znamenat použití zbraně. Výzva musí být jasná a srozumitelná. Musí obsahovat sousloví „jménem zákona“. Neuposlechnutí výzvy policisty je postižitelné dle přestupkového zákona.³³

Policisté musí rovněž dodržovat přiměřenost postupu zakotvenou v § 11 policejního zákona. Za řádných okolností nesmí dojít k ohrožení nezúčastněných osob použitím zbraně. Nevyžadují-li to okolnosti, za kterých je jedinou možností usmrcení pachatele, nesmí policista mířit na životně důležité části lidského těla (např. hlava, srdce). Ustanovení platí obdobně pro střelnou zbraň, zbraně chladné i další předměty užitě jako zbraň (např. výbušniny). Cílem užití zbraně je způsobit zranění. Jakmile to situace dovolí, vzniká policistovi povinnost poskytnout raněnému první pomoc a zajistit mu lékařské ošetření.

2.5 Použití donucovacích prostředků

Jedná se o opatření, která napomáhají efektivnímu plnění úkolů policie, chránící pro společnost důležité zájmy. Naproti použití zbraně mají nesmrtící povahu. Tyto prostředky nesmí být za řádných okolností (*ad calendas graecas*) použity jako odplata nebo trest. Jejich užití předpokládá odborný výcvik. Zákon o Policii České republiky (dále jen „Policejní zákon“) nám podává taxativní výčet všech donucovacích prostředků, k nimž může policista za příslušných okolností přistoupit.

Pro tuto práci je stěžejní úprava užití hmatů, chvatů, úderů a kopů. Dalšími zákonnými prostředky jsou slzotvorné (slzotvorné granáty), elektrické (tazer) či jiné obdobně dočasně zneschopňující prostředky, obušek a jiný úderný prostředek (standardní nebo teleskopický oušek, tonfa, gumové projektily), vrhací prostředek mající povahu střelné zbraně s dočasně zneškodňujícími účinky (flash-ball – vystřelování dutých míček z měkké gumy, možná kombinace se slzotvorným prostředkem nebo ve formě vrhače sítě = vystřelené závaží nesoucí síť), vrhací

dotčeným základním právům a svobodám - z více možných prostředků. Lze-li sledovaného účelu ve stejné či podobné míře dosáhnout alternativními prostředky, je pak ústavně komformní ten, jenž danou ústavně chráněnou hodnotu omezuje v míře nejmenší. Třetím krokem je posouzení přiměřenosti (v užším smyslu), aby újma na základním právu nebyla nepřiměřená ve vztahu k zamýšlenému cíli, tj. opatření omezující základní lidská práva a svobody nesmějí, jde-li o kolizi základního práva či svobody s veřejným zájmem, svými negativními důsledky přesahovat pozitiva, která představuje veřejný zájem na těchto opatřeních.“

³³ ŠKODA, J. a kol. *Zákon o policii s komentářem*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2013. s. 212-221.

prostředek, který má povahu zbraně, zastavovací pás, zahrazení cesty vozidlem a jiný prostředek k násilnému zastavení vozidla nebo zabránění odjezdu vozidla (botičky, pásy, zátarasy), vytlačování vozidlem, štítem nebo koněm³⁴ (vytlačení při nelegálních shromáždění, k odstranění překážky – vyjma koně se užijí při jednotném velení), služební pes³⁵, vodní stříkač, zásahová výbuška (zvukové a světelné granáty – znehybnění, ochromení), úder střelnou zbraní (je nutné mít zbraň zajištěnou proti náhodnému výstřelu), hrozba s namířenou střelnou zbraní (může být spojeno s následným varovným výstřelem, popř. předcházet použití zbraně), varovný výstřel (zpravidla varování před použitím zbraně), pouta (jednorázová, řetízková, kloubová) a prostředek k zamezení prostorové orientace (ztmavené brýle, kápě).

Předpokladem pro jejich aplikaci je odpor osoby a potřeba jeho překonání. Ať už se ona násilně brání realizaci zákroku (aktivní odpor), či neuposlechne výzvu policisty a nevyhoví jí (pasivní odpor).³⁶

2.5.1 Hmaty, chvaty, údery a kopy

„Hmatem rozumíme (pro účely zákona) úchop či uchopení jiné osoby, která klade pasivní odpor, svou rukou, např. za účelem jejího odvedení z určitého místa, kde ohrožuje život, zdraví, majetek. V okamžiku, kdy osoba počne klást aktivní odpor, použije policista jiné donucovací prostředky (např. odváděcí chvat).

Chvaty jsou zpravidla bolestivé úchopy, které policista použije, je-li napaden útočníkem, jehož sílu nemůže přemoci, nebo uchopí-li jej útočník tak, že se nemůže vyprostit. Lze je použít též při odvádění či předvádění osob, kdy v úvahu připadá nejčastěji nasazení různých pák (např. páka na prsty a zápěstí, páka na palec a zápěstí, páka na loket). Chvaty, jakož i ostatní donucovací prostředky, lze použít ve většině případů toliko proti osobě, která klade aktivní odpor.

Úder je velmi nebezpečný donucovací prostředek, který je veden na citlivá místa a při větším použití síly může být někdy i smrtelný. Použitím některých úderů můžeme útočníka přivést do bezvědomí. Např. prostřednictvím úderů malíkovou hranou můžeme útočníka vyřadit z boje tím, že úder vedeme na dlouhé kosti, jako jsou kosti pažní, klíční, loketní, vřetenní, holenní, stehenní apod. Měkkou částí okraje dlaně může

³⁴ Zákon č. 246/1992 Sb. na ochranu zvířat proti týrání: „Je zakázáno hospodářská zvířata používat k dosažení jiných cílů, včetně nátlakových akcí, nejedná-li se o... použití zvířete k plnění úkolů stanovených ozbrojeným silám, bezpečnostním sborům nebo obecní policii“ (§ 9 odst. 2)

³⁵ Zákon č. 246/1992 Sb. na ochranu zvířat proti týrání stanoví ozbrojeným složkám státu výjimku z: „za týrání se považuje podrobit zvíře výcviku..., je-li toto pro zvíře spojeno s bolestí, utrpením, zraněním nebo jiným poškozením, jakož i vychovávat, cvičit nebo účelově používat zvíře k agresivnímu chování vůči člověku nebo jiným zvířatům (§ 4 odst. 3 a 1 písm. b)

³⁶ ŠKODA, J. a kol. Zákon o policii s komentářem. Plzeň: Aleš Čeněk, 2013. s. 200-205.

policista zasáhnout útočníka do brady. Nezpůsobí mu vážnější zranění, ale otřesem nervového systému jej zbaví odvahy a získá si patřičný respekt. Použití úderů bude zpravidla přicházet v úvahu souběžně s chvaty, popř. kopy sebeobrany v rámci tzv. navolnění.

Kopy sebeobrany jsou vlastně druhem úderů. Rozdíl je pouze v tom, že údery vedeme rukama, kdežto kopy nohama. Kopy vedeme jako všechny údery na lehce, leč citelně zranitelná místa útočníka, zpravidla mezi nohy, pod koleno, do holenní kosti, do břicha, do zevního nebo vnitřního kotníku. Při ohrožení života lze připustit kop do hlavy, do páteře nebo do žaludku.³⁷

2.6 Podmínky a předpoklady použití donucovacího prostředku a zbraně

Tyto podmínky se použijí analogicky jako při použití zbraně. Principiálně je tato úprava společná a totožná. V procesním právu jsou však veškeré podmínky a předpoklady použití zkoumány důkladněji a přísněji, neboť zbraň má zpravidla ranivější účinky na lidský organismus a jako taková je vždy prostředkem ultima ratio. Použití zbraně je samozřejmě omezeno na mnohem menší okruh situací. Silná pěst či obušek však mohou být stejně smrtelné. Proto je tato úprava do značné míry identická. Částečně zde navážeme na úpravu použití zbraně a částečně ji rozvedeme v kontextu užití donucovacích prostředků.

Policista smí použít prostředek pro zajištění bezpečnosti své, jiné osoby a majetku. Předpokladem je především ochrana veřejného zájmu. Kromě zákonů existuje i množství podzákonných předpisů, které upravují limity policejních úkonů a konkretizují možnosti užití donucovacích prostředků. Naproti tomu osoby, proti nimž bylo zasahováno, smí podat stížnost a domáhat se tak prošetření přiměřenosti zákroku. Jedná se o oblast velice snadno zneužitelnou a proto je potřeba silný dozor i kontrola, prováděná oddělením vnitřní kontroly, GIBS. Toto zajišťuje dělba moci a tzv. princip vzájemných brzd a vah.

Nesmíme zapomínat, že se jedná o zásah do lidských svobod potažmo i do lidské integrity. Proto je úprava této oblasti mimořádně složitou a soudy se tak vždy musí vypořádávat s nelehkým vážením přiměřenosti / nepřiměřenosti, nevyhnutelnosti / možnosti užití jiného prostředku aj.

³⁷ KEDRŠT, V. *Použití zbraně a donucovacích prostředků podle zákona o Policii České republiky* [online]. Bakalářská práce. Brno: Masaryková univerzita. s. 8.

Vždy reagujeme na konkrétní hrozící nebezpečí, které hrozí zájmu. Na jedné straně stojí efektivita policie, jejich zásahu, a ochrana celospolečensky důležitých zákonem chráněných zájmů, na straně druhé ochrana občana před svévolí policisty, nepřiměřenosti policejního postupu, a prevence vzniku tzv. „policejního státu. S výjimkou bezprostředního ohrožení života a zdraví osoby musí použití prostředku vždy předcházet výzva k upuštění od protiprávního jednání, včetně varování, že v opačném případě bude použito prostředků. Toto není efektivní provádět u použití prostředků k zabránění odjezdu vozidla (např. nasazení botičky u protiprávně zapakovaného automobilu). Tato verbální výzva musí opět obsahovat sousloví „jménem zákona“.

Konkrétní donucovací prostředek a jeho užití determinuje nastalá situace, která vyžaduje policejní zásah. Zákonnou podmínkou je zvolení prostředku, jehož užitím dosáhneme účelu zákroku. Současně toto musí korespondovat s podmínkou, že zvolený prostředek je **nezbytný** k překonání odporu nebo útoku osoby, proti níž je veden zásah. Policista je tedy v rámci zásady enumerativnosti veřejnoprávních pretencí zmocněn k užití prostředků, ale zároveň zákonodárce prostřednictvím principů subsidiarity a proporcionality vymezuje rámec jejich užití. Policista nesmí způsobit osobě újmu zjevně nepřiměřenou povaze a nebezpečnosti jejího protiprávního jednání.

Stejně jako při použití zbraně je policista povinen, je-li to možné, poskytnout první pomoc osobě, proti níž zakročoval, a zajistit případné lékařské ošetření. I toto je zkoumáno v případě podezření na nepřiměřené použití zbraně či jiného prostředku. Bezodkladně po užití zbraně nebo prostředku ohlásí svému nadřízenému (mimo užití pout a prostředku deprivující prostorovou orientaci). Vedoucí útvaru vyrozumí příslušného státního zástupce o zraněních, usmrceních a škodách přesahujících 4999,- Kč, vzniklých v souvislosti s použitím zbraně nebo prostředku. Nutné opět zdůraznit, že při užití prostředku není primárním cílem zranit. Stejně tak při použití zbraně není primárním cílem usmrtit osobu. Primární je pro nás vždy docílit upuštění od protiprávního jednání.

Zvláštní ochranu požívají osoby mladší 15 let, těhotné ženy, osoby zjevně vysokého věku, osoby se zjevnou tělesnou vadou nebo chorobou. Proti těm lze použít prostředek pouze, ohrožují-li život či zdraví policisty, anebo jiné osoby. Dále v případě, kdy hrozí újma přesahující 50.000 Kč. Zároveň však tato nebezpečí nelze odvrátit jiným způsobem – méně invazivním zákrokem. Jsou-li takové osoby ve skupině (judikatura hovoří o třech a více osobách), smí být použity slzotvorné prostředky, zásahové výbušky či vytlačování vozem, štítem nebo koněm.

Při zákroku pod jednotným velením rozhoduje o použití konkrétních donucovacích prostředků a stejně tak zbraně velitel zakročující jednotky.

3 Bojová umění

Na světě existují stovky druhů bojových umění. Ovládají je všechny národy světa. Jedná se o soustavu postupů nebo tradic, které učí jak se chovat v boji s protivníkem. Může se jednat o boj beze zbraně, například v karate, judu či boxu, nebo o boj se zbraní, některé formy kung-fu, aikida, kenda nebo šermu. Většinou se jedná o tradiční zbraně (tyč, kopí, meč, tonfa), nikoli o zbraně střelné. To co odlišuje bojová umění od běžného rvaní se na ulici, je ucelený systém bojových technik. Když se řekne bojové umění, většina lidí si automaticky vybaví asijské formy, avšak různé způsoby a školy boje se rozvíjeli ve všech kulturách a všech dobách nezávisle na sobě.³⁸

Bojová umění jsou rozsáhlé systémy praxí a tradic boje, cvičící se z různých důvodů. Například sebeobrana, duchovní a duševní rozvoj. Termín bojová umění pochází z japonského slova „budžucu“.³⁹ „Bu“ znamená v čínštině „válka“, „do“ je japonské slovo pro „cestu“. V dvanáctém století se význam rozšířil na všechny styly bojového umění, primárně však na ty asijského původu.

Profesní sebeobrana samozřejmě vychází z bojového umění nebo je jím alespoň velmi ovlivněná. V ČR nalezneme zastoupení obou těchto typů profesní sebeobrany. PČR využívá lehce modifikovanou formu juda. Armáda ČR zase pro své potřeby používá systém military comat musado.

Jednotlivá bojová umění si zachovávají svou tradici a po staletí jsou pro policisty velmi potřebné. Stejně tak jsou různé pořádkové a bezpečnostní útvary s bojovými uměními velmi propojené. Problém nepoctivých, nečestných, ale také agresivních, nebezpečných i lidí, kteří jinak poškozují společnost, netíží pouze moderní dobu. Historičtí představitelé také potřebovali spolehlivé nástroje, jak v době bez střelných zbraní zvládat nebezpečné zločince. Současně ale platí, že ozbrojím-li policistu nožem, mečem a konečně i střelnou zbraní, nemělo by to znamenat úpadek jeho tělesných a bojových schopností. Zprv proto, že zbraň nemohu použít v každé situaci, ale především proto, že nůž v ruce nevytrénovaného policisty je jako svěřit automobil osobě, která nikdy neseděla za volantem.

Lze tedy konstatovat, že bojová umění s příchodem stále modernějších zbraní neztratila svůj význam. Mnozí mistři i praktici prokombinovali bojové umění se všemi různými zbraněmi i předměty, které zbraň připomínají jen stěží. Takto se i střelná zbraň

³⁸ DRAEGER, D. F., SMITH, R. W. *Asijská bojová umění*. Bratislava: CAD Press, 1995. Budo, s. 7-10.

³⁹ ŠMEJKAL, M. *Psychologie bojového umění*. Praha: Triton, 2013, s. 21-22.

díky prastarým bojovým uměním stává součástí a prodloužením policistovi ruky a ten s ní zachází mnohem efektivněji, přesněji a intuitivněji.

3.1 Obecná historie bojového umění

Nejstarší důkazy o vzdělání v bojového umění se objevili ve starověku v Asii. Zakladatelem moderních asijských umění je pravděpodobně směs časných čínských a indických bojových umění. V Evropě se důkazy o bojových umění datují již od antických dob. Například box nebo řeckořímský zápas byly zastoupeny ve starověkých olympijských hrách. Římané popularizovali bojová umění svými gladiátorskými zápasy ve volném stylu, předky dnešního MMA (mixed martial arts – smíšená bojová umění).

Řada historických příruček se dochovala z evropského středověku, kdy nejslavnější z nich je od Johannese Lichtenauera - Fechtbuch je německy psaná středověká kniha šermu ze 14. století. Tato kniha dnes tvoří základ v německých školách šermu. Podobně dobře jsou zdokumentována i asijská bojová umění z období středověku. Japonská bojová umění nabývají rozkvětu v dobách samurajů. Čínská bojová umění jsou prapůvodně zdokumentovaná v knize Ji Xio Xin Shu. Tuto knihu podle všeho napsal čínský generál Čchi ťi-Kuang z dynastie Ming. Je zde obsažena strategie ozbrojeného a neozbrojeného bojování a mnohé další aspekty boje.

Mezinárodní boxerskou asociaci založili v roce 1920 a o rok později se konalo první mistrovství světa v boxu. Brazilské jiu-jitsu je adaptací juda, které vyvinuli bratři Karlos a Hélio Gracia. kick-box byl založen v roce 1950 japonským promotérem boxu Osamu Noguchim jako varianta muay-thay a karate.

Mnohé bojové styly byly přepracovány a upraveny speciálně pro výcvik a užití bezpečnostními sbory. Některá umění sloužila jako základ ženské sebeobranu. Tajné učení bojových umění se zpopularizovalo a z unitárních uzavřených škol a chrámů se bojové umění rozšířilo do zájmových asociací, soutěží a kroužků.

4 Box

Veřejné mínění chápe box jako násilnický, surový a barbarský sport, při kterém se dva „neandrtálci“ snaží jeden druhého utlouct. Argumentovat se dá lidskou přirozeností a geneticky danou agresivitou. Je řada sociologů, kteří tvrdí, že člověk se rodí přirozeně agresivní a až výchova agresivitu zmírňuje a vytváří přirozené zábrany a mantinely. Pravdou však je, že právě box obsahuje celou řadu doktrín, etických pravidel morálky a cti. Dle studie Univerzity Karlovy pochází přes 70 % chlapců, kteří se o box zajímají z rozvrácených či neúplných rodin, které ani zdaleka nepatří k nejbohatším. Přestože se jedná z poloviny (48 %) o průměrně inteligentní a z poloviny (46 %) o nadprůměrně inteligentní jedince, končí tito chlapci z valné části na odborných učilištích (68 %). Malá část pak dokončí střední vzdělání (22 %). Vysokou školu pak dokončí pouze 10 %.⁴⁰

Jedná se o jedince s malou motivací, ve kterých nehoří žádná cílevědomost. Spadá sem tedy přesně kategorie mladistvých, které můžeme označit jako tzv. „děti ulice“. Jsou tak velmi náchylní k závislostem ve formě tvrdých drog a gamblerství. Dost často se stávají členy pouličních gangů. Box a nejen ten dává těmto adolescentům možnost naplnění volného času, učí je řádu, disciplíně a odpovědnosti. Trenér tak často zastane úlohu výchovy, když na ní přepracovaná matka samoživitelka nemá energii a sílu a škola prostředky. Dá se poté nejspíše tvrdit, že i z tohoto pohledu je bojový sport záslužný na prevenci kriminality mladistvých, ze kterých tak mohou vyrůst příkladní občané.

S jistotou lze tvrdit, že box je divácky nejpopulárnějším bojovým sportem, ve kterém se točí obrovské peníze (např. V. Kličko, který s T. Furyem, přišel o titul, za tento zápas inkasoval v přepočtu téměř 500 mil. Kč) a z boxerů se stávají světové celebrity. Přes vývoj skrze striktní pravidla a ochranou výstroj se jedná o nejstarší bojový sport světa. U Egypťanů a Sumerů se s pěstními souboji setkáme již před 5000 lety. V antickém světě se nám datuje do roku 1500 př.n.l. a hovoří o něm i bájný Homér ve své Iliadě a Odyssee. Roku 688 se stal olympijským sportem. Prvním vítězem antických her se stal Onomastos ze Smyrny před více než 2600 lety. Již zde nalezneme zárodky pravidel nebo spíše omezení některých nečestných praktik, které by znamenali zneuctění ctnostného boje. Objevují se zde dohlížečící rozhodčí, zákaz prstenů na ruku, zákaz strhů na zem. Neexistují žádné limity nebo kola nebo dokonce váhové kategorie.

⁴⁰ ŠIMÁK, M. *Etika a box*. Praha, 1997. s. 16 a násl.

Proti komu nastoupíte je vůlí bohů projevenou losem.⁴¹ Klouby a zápěstí si bojovníci kryli páskami z hovězí kůže a upravovali je v rámci doby a preferencí diváků. Byly tak vystlané měkkými látkami a plody, nebo do nich byly zaplétány kovové předměty. Při bojích se nejspíše v některých případech využívali kovové přilby. Box je spojován také s legendárním válečným městským státem, Spartou. Poté, co Sparťan přišel o zbraň, nebo pouze v záplavě zuřivosti bil kolem sebe svými mocnými, od útlého věku cvičenými, pěstmi.⁴²

Box patří také mezi nejoblíbenější sporty militárního a dobovačného římského národa. Svou popularitu mezi vojáky, aristokraty i plebem si udržel od nejstarších dob Římské republiky do konce císařství. Ve sféře vojenství a gladiátorství je box prokombinován s wrestlingem a řeckořímským zápasem. Své využití nachází pro nové jednoduché smrtící zbraně, které nazýváme „lamače kostí“. Jsou to různé varianty pěstních zbraní, kombinující váhu a tvrdost kovu s ostny či čepelemi se silou a zrychlením boxerova úderu.

Box jako sport se od dob slávy Řecka na dlouhou dobu odmlčel. Pěstní souboje se stali formou zábavy na lidových slavnostech a pouťových zábavách. Opětovná sláva boxu začala koncem 17 století v Anglii. Za zakladatele moderního boxu je považován James Figg, londýnský mistr šermu, který byl prvním propagátorem šermu beze zbraně, šermu pěstí. V roce 1719 se stal prvním mistrem a v Londýně založil Školu ušlechtilého způsobu sebeobrany, sestavil pravidla boxu a vytvořil základ moderního boxu, téměř tak jak ho známe dnes. V roce 1736 došlo k prvnímu zápasu o titul mistra světa mezi Figgem a mistrem Kentu Suttonem. Zvítězil Figg. Stal se tak prvním neoficiálním mistrem světa a tento primát držel 15 let. Dalším mistrem světa se stal Jack Broughton, který v mistrovském zápase usmrtil svého soupeře Steavensona. Na základě této tragické události byla v roce 1743 přepracována pravidla boxu do nové reformy a byly zavedeny do boxerských klání boxerské rukavice.⁴³

Dnes box dělíme na tzv. **Amatérský box**, což je olympijský sport. Boxeři amatéři startují v národních soutěžích za své oddíly a v mezinárodních soutěžích či v mezinárodních přátelských utkáních reprezentují svoji vlast. Vstupují do ringu v dresech (tílko a trenky) v helmách a v rukavicích v barvě rohu, ze kterém nastupují. Amatérský box je ryzím sportem, kde ochrana zdraví boxerů je na prvním místě.

⁴¹ POLÁNSKÝ, J. Historie boxu od antiky po současnost. In: *Nutrisport.cz* [online]. Praha: 2016 [cit. 2016-04-02]. Dostupné z WWW: <<http://www.nutrisport-magazin.cz/historie-boxu-od-antiky-po-soucasnost/>>.

⁴² WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů*. Praha: Naše vojsko, 2010. s. 69-71.

⁴³ MIŇOVSKÝ, F. *Box*. Praha: Grada, 2006. s. 12-13.

Rukavice a helmy jsou pečlivě testovány, aby dostatečně chránili zdraví boxerů a splňovali přísné normy Amatérské mezinárodní boxerské asociace. Pravidla amatérského boxu jsou velice striktní nejen, co se týče ochranných prvků boxerů, ale také velice přesně vymezují nedovolené způsoby boje, takzvané fauly. Ringoví rozhodčí pečlivě sledují způsob vedení boje a dohlížejí na technickou kvalitu boxu. V současné době zápas amatérů trvá vždy 4 kola po dvou minutách čistého času s jednou minutou pauzy.

V **profesionálním boxu** se jedná se o sportovní show v tom nejlepším slova smyslu. Klání profesionálních boxerů by mělo být vrcholným předvedením boxerského umění. Zápasy trvají déle, nežli v amatérském ringu a diváci tak mají možno sledovat v utkáních o světových titul největší hvězdy profesionálního ringu až 12 kol. Jedno kolo trvá 3 minuty hrubého času (tedy včetně krátkých přerušení). Pauzy jsou dlouhé 1 minutu. Minimum jsou 4 kola. Maximum pak již zmíněný tucet. Zápas může skončit předčasně tzv. „knokautem“ (K. O), nebo na základě „hozeného ručníku do ringu“ – kapitulace, vzdání se protivníka.⁴⁴

Stejně jako římským vojákům a městským osádkám slouží i dnes box při výcviku nových kadetů. Při vojenských a policejních školách jsou zřizovány boxerské kluby, ve kterých si kadeti zvyšují své sebevědomí a svou fyzickou kondici. Učí se vést údery přesně tak, aby užili celý jeho potenciál a zároveň si chybně vedenou ranou sami nezpůsobili zranění ruky. Mnoho policistů, stejně tak jako většina římských vojáků a mnoho gladiátorů, spíše než na rychlost a hbitost, spoléhají nejvíce na velkou sílu horní části těla. Tudíž jsou pro ně boxerské údery ideální zbraní. Úder pěstí bez rukavice se tak snadno může proměnit ve smrtící zbraň rovnou úderu kladivem.

⁴⁴ MIŇOVSKÝ, F. *Box*. Praha: Grada, 2006. s. 14-16.

5 Krav Maga

Znamená v hebrejštině boj zblízka. Představuje oficiální soustavu technik vypracovaných pro sebeobranu a boj zblízka izraelských obranných sil IDF (Israel defence forces – Izraelské obranné síly), Izraelské národní policie a dalších izraelských bezpečnostních složek. Krav maga byla zařazena do učebních osnov středních škol v Izraeli. Její techniky jsou předváděny a nacvičovány ve výchovných a naučných institucích zřízeným tamějším ministerstvem školství.

Krav maga je moderní, praktickou a prověřenou soustavou sebeobránných technik, pečlivě koncipovaných tak, aby odpovídaly podmínkám dnešního rychle se měnícího světa. Vyznačuje se natolik logickými a koherentním přístupem ke konfliktním situacím a sebeobránným technikám, že potencionálnímu praktikantovi umožňuje dosáhnout relevantně vysokého stupně dovedností v poměrně krátkém čase.

Je zpracovaná do tří proudů. Pro využití v obranných silách, policejními složkami i v civilní sféře. Díky svým unikátním charakteristikám se prezentuje jako vynikající soubor technik. Metod pro muže i ženy, osoby mladé i staré, pro lidi vybavené fyzicky více či méně. Slučuje v sobě dvě ideální a na sebe navazující části – sebeobranu a boj zblízka v konfliktních situacích.^{45,46}

5.1 Založení Krav maga – Imi Lichtenfeld

Základní techniky krav maga vypracoval boxer a zápasník Imrich Lichtenfeld ve třicátých letech. Trénoval milice zvané Palmách, které vytvořil. Narodil se roku 1910 v Budapešti. Dětství prožil v Bratislavě v rodině, pro níž sport, zákony a vzdělání na středoevropské úrovni znamenali mnoho. Samuel Lichtenfeld, Imiho otec, byl svéráznou osobností, který ve třinácti letech utekl ke kočovnému cirkusu a strávil tak následujících 20 let řecko-římským zápasem, vzpíráním a předváděním své síly. Cirkus byl pro něho školou v níž se setkával s lidmi provozující nejrůznější sporty. Mezi nimi byly také některé krajně neobvyklé. Byly to právě tito svérázní lidé, kdo Samuela naučili svým znalostem některých bojových sportů. Podněcován otcem pěstoval Imi širokou škálu sportů, kdy nejprve exceloval v plavání, poté v gymnastice. Ještě později v zápase a potom v boxu. V roce 1928 zvítězil ve slovenském šampionátu v zápase juniorů a v roce 1929 v šampionátu borců v lehké a střední váze. Ve stejném roce zvítězil i v mezinárodním šampionátu v boxu a v mezinárodní soutěži v gymnastice.

⁴⁵ PAVELKA, R., STICH, J. *Vývoj bojových sportů*. Praha: Karolinum, 2012, s. 97.

⁴⁶ SDE-OR, I., YANILOV, E. *Krav Maga*. Praha: Naše vojsko, 2010, s. 1-2.

Následující dekády se Imiho atletická aktivita zaměřila především na zápas v němž fungoval ve dvojí úloze. Jako zápasník i jako trenér. V polovině třicátých let se poměry v Bratislavě začali měnit k horšímu. Do ulic stále častěji vyrukovaly fašistické a antisemitské bojůvky, vyvolávaly nepokoje a napadaly příslušníky židovské komunity ve městě. Z Imiho se stal nekorunovaný vůdce skupiny mladých židů, z nichž většina pěstovala box, zápas a vzpírání. S nimi se snažil zamezit násilníkům, aby vstupovali do čtvrti obydlené židy, útočili na obyvatelstvo nebo páchali jiné zlo. V roce 1940, kdy se stal díky svým aktivitám trnem v oku místním úřadům, musel Imi opustit domov, rodinu i přátele. Nalodil se na poslední loď s emigranty, které se podařilo doplout do Palestiny.

V roce 1944 začal Imi s tréninkem bojovníků v oblastech, v nichž byl na slovo-vzatým odborníkem. Zvyšování fyzické kondice, plavání, zápasení, užívání nože k obraně či k útoku. Během tohoto období trénoval Imi několik elitních jednotek „Hagany“ – předchůdci speciálních jednotek IDF, včetně „Palmach“ a „Pal-Jam“, a dále různých skupin policejních důstojníků.

V roce 1948 vznikl stát Izrael a byly vytvořeny jednotky IDF. Imi se stal hlavním instruktorem instituce pro zvyšování a udržování fyzické kondice a krav maga ve škole IDF pro fyzickou a bojovou přípravu. Takto působil přibližně 20 let, kdy v této době zdokonalil svou unikátní metodu sebeobrany a boje zblízka. Osobně trénoval špičky policejních a vojenských sil.^{47,48}

5.1.1 Palmach

Elitní úderné jednotky, součást Hagany a neoficiální armáda židovské komunity (jišuv) v Palestině během britského mandátu. Palmach byla založena 15. května 1941 a do začlenění do Izraelských obranných sil v roce 1948 měla velikost tří bojových brigád. Její součástí byly dále pomocné jednotky a jednotky zpravodajství. Všichni nováčci izraelské armády se dnes učí techniky krav maga.⁴⁹

5.2 Použití střelných zbraní bez střelby

Všichni obyvatelé Izraele procházejí základním vojenským výcvikem, jehož součástí je i výcvik v krav maga. Odvedenci izraelské armády při výcviku krav maga užívají útočné pušky M16, nebo její alternativu M4. Jedná se o metr dlouhou zbraň s tělem z hliníkové slitiny, kdy první typizovaná variace karabiny M16 se začala

⁴⁷ PAVELKA, R., STICH, J. *Vývoj bojových sportů*. Praha: Karolinum, 2012, s. 98-99.

⁴⁸ SDE-OR, I., YANILOV, E. *Krav Maga*. Praha: Naše vojsko, 2010, s. 230-236.

⁴⁹ Historie. In: *Krav maga: Defensive tactics system* [online]. Praha [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<http://kravmaga.cz/historie/>>.

používat již ve Vietnamské válce a do dnes jí mají ve výzbroji hlavně americké jednotky, které je používali v Afganistanu i Iráku (a tyto skvělé zbraně jim nepochybně poslouží i při dalších „spravedlivých válkách“). Momentálně je po celém světě více než 8 milionů aktivně používaných kusů útočné pušky M16, která sdružuje výkonnost a kadenci samopalů a velice přesnou účinnost pušky.⁵⁰

To, že máte v ruce zbraň, neznamena, že musíte na nepřítele vystřelit. Puška se může zaseknout nebo vám může dojít munice. Vy stanete tváří v tvář nepříteli a musíte se rozhodnout. Zůstat a bojovat nebo to nechat na ostatních. Přitom ho stačí udeřit zbraní. „Shahar“ (kontrola) učí jak používat pušku jako účinný nástroj v boji zblízka. Základem je neohánět se s ní jako s kyjem, ale využít jí jako prodloužení svých paží. Zkrátíme vzdálenost a plnou silou vyvolanou rotací trupu udeříme protivníka pažbou do nechráněné části obličeje.

Prakticky se jedná o stejný chvat jako úder loktem u jiných bojových umění, například Mai Thai. Na rozdíl však od úderu lidskou částí těla, která podléhá deformaci, kov přenesou veškerou sílu úderu do protivníkovy těla. Síla vytvořená rotací trupu a tvrdý úder tělem pušky je dostatečná na rozdrčení lícních kostí či zlámání čelisti. Zbraň však není používána pouze k útoku, nýbrž skvěle poslouží jako štít. Dá se použít pro vychýlení rány nebo útoku či k jejímu úplnému zastavení.⁵¹

5.3 Základní pravidla systému Krav maga

Každý z úderů krav maga je veden na citlivé body. Jedním z oblíbených bodů jsou oči. Útočník může protivníkovi vypíchnout oči, zarazit nosní přepážky do lebeční dutiny nebo mu rozdrtit měkké tkáně hrtanu. Všechny tyto údery mohou být smrtelné. Existují čtyři základní pravidla, která se mistři snaží vštípit svým učedníkům.

Nezranit se – v případě zranění hledat způsoby, jak útočníka paralyzovat i za změněných podmínek.

Zachovat zdrženlivost – nevychloubat se svou znalostí sebeobránných technik a vyhýbat se zbytečným střetům. Ovládat své ego a kontrolovat hnutí mysli. Být ochoten přijmout kritiku a dokázat se řídit pokyny druhých.

Reagovat správně – dělat správné věci na správném místě a ve správný čas. Vyřešit efektivně konfliktní situaci, znamenají nejen využití ve střetnutí všechny své schopnosti a znalosti ale i zakalkulovat a maximálně zužitkovat vše co se nachází v místě konfliktu.

⁵⁰ Revoluce černé pušky M16. In: *Válka revue* [online]. Praha: 2014 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<http://valka.stopusjednicka.cz/revoluce-cerne-pusky-m16>>.

⁵¹ SDE-OR, I., YANILOV, E. *Krav Maga*. Praha: Naše vojsko, 2010, s. 111-122.

Být výkonný – natolik, aby nebylo nutné protivníka zabít. Trénovaný praktik nemusí nezbytně svému protivníkovi způsobit zranění a konflikt dokáže řešit rychle a účinně. Snaží se i v nebezpečných situacích vidět v protivníkovi „bližního svého“. Když však riskujete vlastní život, učí krav maga jednoduchou zásadu: „Chce-li tě někdo zabít, zabij ho dřív!“⁵²

Důležité je rovněž naučit se registrovat vyhrocenou situaci, vycítit nebezpečí možného napadení. Zejména mladí lidé výbušnější se potřebují učit sebeovládání a potlačovat v sobě tendence ústící v násilné konfrontace, zároveň však i oni potřebují nabýt schopnost dokázat se účinně bránit útoku. To v podstatě znamená nejprve se pokusit vyhnout konfrontaci, avšak pokud k napadení dojde odpovědět přiměřenou silou dostatečnou k odvrácení hrozby a vymanění se z nebezpečí.⁵³

⁵² SDE-OR, I., YANILOV, E. *Krav Maga*. Praha: Naše vojsko, 2010, s. 2-4.

⁵³ Principy: Základní principy krav maga. In: *Krav maga: Defensive tactics system* [online]. Praha, 2014 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<http://kravmaga.cz/principy/>>.

6 Kung fu

Kung-fu, které je jedním z nejslavnějších a zároveň nejnebezpečnějších bojových umění na světě. Jeho kořeny nalezneme už u válečníků starověkých dynastií. Využívají jej legendární bojovníci, spolu se svou vírou, k posílení těla i ducha na místech zasvěcených bojovým uměním. Kung-fu, je oficiálním bojovým uměním dvou a půl milionové Čínské lidové osvobozené armády. Až zábavný průmysl dal zpopularizování tohoto bojového umění a jeho celosvětovému rozšíření.

Čína je zemí v níž se kung-fu zrodilo. Ve svém počátku označovalo dosažení dobrých znalostí nebo výsledků především v kaligrafii nebo kreslení. Dnes takto označujeme více než čtyři sta stylů bojových umění, z nichž většina se v Číně cvičí. Kung-fu velmi ovlivňuje čínskou společnost. Nalézají se zde nejvíce vyznavačů tohoto umění na světě. Kung-fu je ve své podstatě podobné bojovému umění judo – je však mnohem rychlejší. Umění Kung-fu tradičně dělíme na dvě části či složky.^{54,55,56}

6.1 Tchaj-t'í – (taj-či)

Je to vnitřní forma. Jedná se o rozvoj duchovní energie, neboli t'í (či). Starý čínský systém cvičení, který rozvíjí tělo i mysl současně. Thaj-t'í můžeme cvičit rekreačně pro potěšení a dobrou kondici, ale může být pojato i jako náročný fyzický trénink. Principem cvičení Tchaj-t'í Čchüan je „klidné srdce a koncentrovaná mysl“. Podle starého učení tato cvičení odstraňují stres, posilují tělo, upravují krevní tlak i další zdravotní problémy. Tyto účinky na lidské tělo potvrzuje také moderní medicína.

Základem cvičení je hluboké a přirozené dýchání, obloukovité pohyby vycházející z pasu a nácvik vedení „vnitřní síly“ ze středu těla až do konečků prstů. Tělo se přirozeně uvolní a zrelaxuje.^{57,58}

6.2 Bojové formy

Po staletí se učení kung-fu předávalo jako úzkostlivě střežené tajemství z mistra na učeníka. Mnoho z nich pak upravovali své umění vlastním potřebám i vlastní filozofii. Dnes je těchto forem více než čtyři sta. Opomenout bychom neměli například:

⁵⁴ DRAEGER, D. F., SMITH, R. W. *Asijská bojová umění*. Bratislava: CAD Press, 1995. Budo, s. 11-21.

⁵⁵ PAVELKA, R., STICH, J. *Vývoj bojových sportů*. Praha: Karolinum, 2012, s. 54.

⁵⁶ URGELA, R. *Dějiny kung-fu*. Olomouc: Fontána, 2005, s. 5-7.

⁵⁷ DRAEGER, D. F., SMITH R. W. *Asijská bojová umění*. Bratislava: CAD Press, 1995. Budo, s. 37-40.

⁵⁸ MUGFORD, Simon. *Essential martial arts*. New York: Tangerine Press, c2002, s. 22-23.

Bajiquan - tento styl se vyznačuje tvrdostí, jednoduchostí a prudkými pohyby. Klade velký důraz na propojení reálného boje a tréninku. Prudké zvedání a tvrdé klesání a neustávající postup vpřed jsou základními charakteristickými znaky tohoto stylu. Cvičením se trénuje síla, rychlost a přesnost. Bajiquan řadíme mezi pěstní styly využívající boj na blízko, tedy přesně to, co se policistovi ve službě může hodit, dostane-li se k němu útočník příliš blízko. Rychlým přesným úderem, který nevyžaduje přílišný prostor k nabrání síly protivníka, ochromí a policista tak získává prostor pro silové útoky.^{59,60}

Baquazhang - V Číně velmi rozšířeným stylem. Je jedním z nejvýznamnějších wudangských vnitřních stylů, který se vyznačuje proměnlivými technikami dlaní s krouživými pohyby. Princip tohoto stylu vychází z Taoistických teorií o tai-ji, jing a jangu. V pohybech se horizontální propíná s vertikálním. Kroky jsou vedeny ve čtyřech přímých a čtyřech šikmých směrech. Způsob využití síly ve stylu Baguazhang se vyznačuje tím, že se „měkké“ a „tvrdé“ vzájemně doplňuje a na soupeře se útočí soustředěnou silou. V tomto stylu se lidské tělo rozděluje na 9 dílů: Hlava je koncem, bedra jsou středem podbřišek je kořenem, ruce jsou koncem, lokty jsou středem ramena jsou kořenem a chodidla jsou koncem, kolena jsou středem, kyčle jsou kořenem. Využití rychlých úderů a obloukových kopů – čerpala inspiraci z čínské knih proroků I-Chi.^{61,62}

Tongbei - Tento styl kopíruje pohyby zvířat – známé z kung-fu filmu. Vychází ze základních pohybů prapůvodního kung-fu, které vytvořil Bodhidharma⁶³

Senda - nejtvrdší ze stylů kung-fu. Jedná se o velmi propracovaný stovky let starý systém využívající všech čtyř základních prvků kung-fu. Jedná se o [:tý] – kopy, [:dá] – údery, [:šuej] – zápas a [:na] – složení. Sanda zahrnuje kopy, údery, škrcení i přehozy. Jedná se o pomyslný vrchol vývoje technik kung-fu, táhnoucí se krvavou čínskou historií.

Tento styl boje vznikl na začátku 20. století, kdy v Číně vypukala řada povstání za účelem vyhnání cizích kolonistů a také sesazení vládnoucí dynastie Čching. Povstalci museli obstát proti lépe vyzbrojené armádě, a proto obohatili tradiční kung-fu o nové

⁵⁹ Baji quan. In *Youtube* [online]. 29. 4. 2009 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=6YVG7CEOA5s>>. Kanál uživatele Kwessvideo.

⁶⁰ Baji quan applications. In *Youtube* [online]. 4. 12. 2008 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=Ku7kEk7GDfM>>. Kanál uživatele ironfist321.

⁶¹ Bagua Masters FIGHT – Pa Kua Combat. In *Youtube* [online]. 8. 4. 2015 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=Y-NUZ-6KZms>>. Kanál uživatele Jake Mace.

⁶² DRAEGER, D. F., SMITH, R. W. *Asijská bojová umění*. Bratislava: CAD Press, 1995. Budo, s. 46.

⁶³ Da Tong Bei Quan. In *Youtube* [online]. 7. 5. 2008 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=mXNByYRPmbk>>. Kanál uživatele Shi Maio Dian.

útočné techniky – kopy do hlavy a do krku. I díky těmto novým prvkům povstalci vládnoucí dynastii svrhly. O čtvrt století později používala toto umění při odrážení Japonců během druhé Čínsko-japonské války. Tento útočný styl pro své osvědčení se v boji, pro policejní účely muže velmi dobře posloužit, zůstává dodnes doménou Čínské lidové osvobozené armády.⁶⁴

Složení protivníka - Když protivník zahájí kop, zkrátíte vzdálenost a chytíte mu nohu mezi předloktí a trup. Protože celá protivníková váha spočívá na jeho zadní noze, vykročíte vpřed a tím ho připravíte o stabilitu. Jednoduchý podmet, který zasáhne jeho patu, ho připraví o jedinou oporu, vyvede z rovnováhy a pošle spolehlivě k zemi.

Podmínkou složení protivníka je získání výhodnějšího postavení. Zachycením kopající nohy se soupeř ocitne v podmíněně stabilní poloze. Bez změny postavení by takto mohl stát prakticky neomezeně. Avšak tím, že ho zatlačíme dozadu a současně provedeme podmet jeho stojné nohy, způsobíme dva destabilizující účinky. Ztrátu stability i jediné opory není schopen ustát. Čím větší rychlost použijeme, tím větší sílu útok nabere a větší bolest způsobí.

6.3 Filmová tvorba versus skutečnost

Nejlepšími místy, kde se přímo v Pekingu dají nalézt mistři kung-fu jsou filmová studia. Například studio „Be-putuo“, které od svého založení natočilo více než osm stovek filmů a zaměstnává ty nejlepší čínské bojovníky. Tyto filmy se staly součástí čínské kultury uvedením snímků „Vypálení chrámu rudých lotosů“ v roce 1928, ale celosvětovým fenoménem se staly až uvedením filmu „Drak přichází“ 1973 v hlavní roli s Bruceem Leem. V tomto studiu začínali všechny vycházející hvězdy kung-fu filmů jako Jackie Chan nebo Jet-li.⁶⁵ Diváci kung-fu filmů nejvíce obdivují techniky letu vzduchem tzv. „wire-fu“. Ty jsou však vytvářeny pomocí lan, strojů pro zavěšení a speciálních efektů, díky nimž mohou bojovníci doslova létat z vysokých budov, uhýbat kulkám nebo se i zastavit ve vzduchu. Tyto efekty jsou pochopitelně nereálné. Avšak některé pohyby „wire-fu“ vycházejí z dávného učení technik kung-fu. Existují tedy také techniky, které nejen, že vypadají fantasticky v bojových filmech, ale mohou být použity i v reálném boji.

Jednou z takových technik je – kop z výskoku – „wire-fu kop“. Tato technika patří do „tý“ (systém kopů). Při tomto kopu obránce se nejprve levou nohou vykryje útočnickův úder. A dřív než levou nohou dostoupí na zem, kopne pravou nohou soupeře

⁶⁴ Chinese Police and Military Police Instructor. In *Youtube* [online]. 25. 7. 2014 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=g3x6ZA9BHU>>. Kanál uživatele Richard He

⁶⁵ MUGFORD, S. *Essential martial arts*. New York: Tangerine Press, c2002, s. 44-45.

do hrudi. Při správném provedení tohoto kopu se obránce ocitne při výkopu na malou chvíli ve vzduchu i bez neviditelných lan. Kop je sice složitý, ale je-li proveden správně, je nekompromisní a drtivý. Kopající se nemá vůči čemu vzepřít, proto veškerá energie úderu vychází z hybnosti nabyté výskokem a hbitosti samotného kopu. Švih bércové části nohy se podobá uvolnění natažené pružiny. Podle dostupných zdrojů dosahuje dopadová rychlost útočníka asi 35 kilometrů. Síla úderu na soupeřův hrudník se může pohybovat kolem 200 kilogramů. Jedná se o tradiční kop z kung-fu. Jak ve filmu tak i ve skutečnosti je velmi efektní a účinný.⁶⁶

6.4 Wing-Chun

Jedná se účinný styl boje z bezprostřední blízkosti. Tvoří ho krátké rychlé pohyby, které jsou zaměřené na zkrácení vzdálenosti k protivníkovi. Ty jsou následovány rychlou sérií úderů rukou, loktem nebo kolenem. Ty dokáží nejen způsobit zranění, ale také usmrtit. Není zde místo pro zbytečné pohyby.

Wing-chun byl pro svou efektivitu boje zblízka zařazen do mnoha západních systémů ženské sebeobrany. Můžeme pro to nalézt opodstatnění v jeho vzniku. Za vlády dynastie Qing začala jedna žena cvičit Kung-fu na svou sebeobranu. Žena jménem Jing Wing Chun byla nucena, aby se provdala za vládce Ju Yong Guan. Ta mu dle pověsti nabídla dohodu, že pokud jej porazí v boji, uchová si svobodu. Wing Chun začala cvičit rychlé bojové styly určené pro bojovníky drobnější postavy. Souboj s vladýnkou nakonec vyhrála a tak se zrodil styl Wing-Chun.^{67,68}

Přímý úder: Jde o základní útok stylu Wing-Chun. Používá se na co nejkratší vzdálenost mezi obráncem a útočníkem. Tento úder kombinuje vzájemný účinek rychlosti, síly, frekvence a přesnosti úderů. Zpevnění ruky od lokte maximalizuje razanci a sílu úderů. Protože rány dopadají na střed trupu protivníka, musí absorbovat prakticky veškerou energii přímého úderu. Efekt se občas vykresluje jako opakované bušení beranidla do vrat. Nezáleží, jak jsou pevná, vydržet mohou jen určitý počet zásahů.^{69,70}

⁶⁶ URGELA, R. *Dějiny kung-fu*. Olomouc: Fontána, 2005, s. 55-62.

⁶⁷ PAVELKA, R., STICH, J. *Vývoj bojových sportů*. Praha: Karolinum, 2012, s. 57-58.

⁶⁸ KOTLÁR, L. *Wing Chun Kung fu*. 1. Bratislava: CAD press, 2003, s. 19-20.

⁶⁹ Top 10 wing chun techniques. In *Youtube* [online]. 8. 3. 2015 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=K1F-vXRFgyM>>. Kanál uživatele Master Wong.

⁷⁰ KOTLÁR, L. *Wing Chun Kung fu*. 1. Bratislava: CAD press, 2003, s. 51-54.

6.5 Využití kung-fu u policejních složek

Kung-fu se používá také při prosazování práva. Využívá jej Čínská lidová ozbrojená policie, jež byla založena roku 1983 a stala se tak jednou ze složek Čínské lidové osvobozené armády. Mezi její povinnosti patří vše od potlačování nepokojů po protiteroristické zásahy. Její příslušníci trénuje zvláště upravené techniky souhrnně nazývané jednoduše „policejní kung-fu“. Jedná se o bojové umění odvozené od stylu sanda, který je převážně rozšířen v Čínské armádě.

Kop zadní nohou: Jedná se o základní útok policejního stylu kung-fu. Čínští policisté tímto kopem zasahují při únosech a jiných situacích, kdy není možné použití střelné zbraně. Tento kop patří do základního arzenálu každého příslušníka tamější policie. Při provádění tohoto kopu policista zadní nohu posune vpřed a zvedne koleno. Poté prudce švihne bérceovou částí nohy a zasáhne protivníka do krku nebo do brady. Kopající noha se pak vrátí znovu do výchozí polohy. Což dává policistovy možnost kopat znovu a znovu stejnou silou.

Při tomto kopu je rozhodující rychlost. Čím větší je dráha, tím vyšší je výsledná rychlost a tak i celková údernost kopu. Noha protivníka může zasáhnout rychlostí až 60 kilometrů za hodinu a výsledná síla překonává 500 kilogramů. Takový úder může vést k rozdrčení ohryzku a zborcení průdušnice.⁷¹

6.6 Klášter Shaolin

Jedná se o místo, kde umění kung-fu původně vzniklo. Byl založen v 5. století buddhistickým mnichem „Batuem“. Prapůvodní šaolinští mniši se věnovali pouze meditaci a nebyli bojovníky. Často však byli vydáni na pospas lupičům, kteří na klášter útočili. To vše se změnilo v 6. století po příjezdu indického mnicha „Bodhýdarmy“. Ten naučil šaolinské mnichy jak propojit vnitřní duchovní život s nácvikem starých bojových umění a jak toto umění využívat při odražení nepřátelských nájezdů lupičů.

Mnichové jsou oděni do speciálního roucha, které symbolizuje čistotu zasvěcení života Budhovi a kung-fu. Svá bojová umění kombinují s jejich typickými zbraněmi. Nácvik boje se zbraněmi je nedílnou součástí kung-fu již od dob Bodhýdarmy. Staré zbraně, které se postupem času moc nezměnily, byly jednoduché ale smrtící. Tou nejstarší z nich je šaolinská hůl. Jedná se o hůl o délce od 150 do 250 cm vyrobenou z pružné dřeviny. Některé pozdější zbraně byly ještě efektivnější a nabývaly zastrašující účinky. V 8. století si mniši oblíbili zbraň zvanou „kúsa“, která byla koncipována na

⁷¹ Back Leg Front Kick. In *Youtube* [online]. 30. 5. 2014 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=ONrroM4CNgo>>. Kanál uživatele Reddragon19342

podsekávání nohou koní nepřátelských jezdců. Na zbraně se přidávaly kovové kroužky, které vytvářely svůj typický zvuk, který sám o sobě zastrašoval ty nepřítele, kteří si byli vědomi schopností svých protivníků.

Základem výcviku mnichů však zůstává boj holýma rukama. Jedná se o legendární techniky napodobující pohyby zvířat. Mniši proto musí studovat samotnou přírodu stejně důkladně jako své bojové umění. Rozlišujeme například styl orla, ve kterém se bojovník vžívá do role dravého ptáka útočícího na svou kořist. Takový útok směřuje na oči a na hrdlo. Dále had, který je založen na technikách krouživých pohybů a bleskových výpadů. Kudlanka nábožná, při něm bojovník drží ruce ohnuté tak, že napodobuje výhružný postoj tohoto hmyzího predátora.^{72,73}

Jedním z nejmocnějších a nejpůvodnějších stylů je tygr. Jedná se o rychlý a účinný styl, při kterém cvičenec napodobuje údery tygřích tlap. Veškerá síla úderu se soustředí do konečků prstů, které představují drápy. Tygr v kung-fu zasahuje citlivé body protivníka a trhá je. Údery jsou tak mnohem bolestivější. Místo uderu pěstí nebo dlaní je úder proveden zatnutými prsty a trhem. Všechny Bodhýdharmovy styly mají však jedno společné a tím je „ří“. Meditativním dýchacím cvičením se mniši dostávají do stavu vybuzení mysli, kdy je tělo necitlivé na bolest a zvýší se i jeho síla.⁷⁴

⁷² PAVELKA, R. STICH, J. *Vývoj bojových sportů*. 1. Praha: Karolinum, 2012, s. 56-57.

⁷³ DRAEGER, D. F., SMITH, R. W. *Asijská bojová umění*. Bratislava: CAD Press, 1995. Budo, s. 51-65.

⁷⁴ URGELA, R. *Dějiny kung-fu*. Olomouc: Fontána, 2005, s. 39-43.

7 Sambo

Sambo se zrodilo během krvavých bojů za dob ruské revoluce a stalo se jedním z nejbrutálnějších bojových stylů smíšených bojových umění. Sambo existovalo dříve než MMA. Tento sovětský styl boje zblízka využívá prakticky všechny známé techniky. Kopy, údery, chvaty. Obsahuje i předchozí podobné judu. Sambo se používalo všude od sibiřských gulagů po moskevské ulice. Nejstarší a nejnebezpečnější formou samba využívají ruské speciální jednotky specnas. Tajná policie vytvořená na Leninův popud sloužila novému režimu jako nástroj útlaku všech obyvatel. Jejich příslušníci prošli důkladným výcvikem v sambo.⁷⁵ Ve třicátých letech byla vypracována koncepce, která zaujímalá stanovisko, že při výcviku policejních a speciálních jednotek musí být užito takových prostředků, aby se co nejvíce výcvik přizpůsobil reálným situacím. V tomto konceptu měli možnost příslušníci zvláštních jednotek trénovat smrtící techniky na věznicích z gulagu. V osmdesátých letech používali sovětské jednotky sambo během invaze do Afganistánu. V této době je sambo užívané zvláštními jednotkami ruské NKVD. Tělesnými strážci a zvláštními komandy ruských útočných sil, které jsou začleněny mezi sbory specnas.⁷⁶

7.1 Vývoj boje zblízka

Boj z blízka patřil po celá staletí k ruskému válečnému umění. Sambo je jeho moderním pokračovatelem. Sambo je zkratkou sebeobrana beze zbraně (samooborona bez oruzhiya).⁷⁷ Jedná se o kombinaci několika různých stylů. Využívá vše, od kopů karate, přes přehozy podobné judu, po chvaty používané v ruských zápasech ve stepích. Sambo bylo koncipované nejprve jako styl sebeobran pro elitní jednotky Rudé Armády, které vznikali po lednové revoluci roku 1917.

Dnes je to mimo jiné národní sport s půl milionovou členskou základnou. Metody samba se od sebe odlišují a jsou přizpůsobeny různým druhům použití. Jedním z těchto použití je pro osobní strážce, kde jsou specializované vybrané techniky, které tito strážci používají v případě, že není čas nebo prostor k užití střelných, sečných, či bodných zbraní. K zajímavým technikám zneškodnění útočníka patří:

Stržení s podmetem: tento zajímavý chvat se aplikuje na protivníka tak, že úderem odvrátíme ruku útočníka. Chvat začíná tím, že se vyhneme prvnímu útočnickovu

⁷⁵ NÁCHODSKÝ, Z. *Učebnice sebeobran pro každého*. 1. vyd. Praha: Futura, 1992. s. 44-45.

⁷⁶ PAVELKA, R. STICH, J. *Vývoj bojových sportů*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2012.s. 113-114.

⁷⁷ PAVELKA, R. STICH, J. *Vývoj bojových sportů*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2012.s. 113.

úderu a pevně uchopíte zápěstí útočnickovy ruky. Potom zápěstí skloníte dolů. Provedete výpad po boku útočnicka a udržujete zbraň protivníka pod kontrolou. Potom úderem druhé ruky do hlavy připravíte útočnicka o stabilitu. Takže těžiště těla se vychýlí. Pak následuje rychlý judistický podmet, který v kombinaci s tahem za klíční kost vede k bolestivému pádu. Když je útočnick na zemi, následuje zatlačení kolene přímo na hrudník. Přičemž celou dobu svírá a páčí jeho zápěstí. Uchopením zápěstí je možné díky dlouhému rameni páky vyvinout mnohem větší sílu. Na složení protivníka je obvykle potřeba mnohem menší síla, takže okamžitě přichází o stabilitu. Rotace boků dá podmetu dostatečně silnou razanci, a tak společně s pákou působící na zápěstí není problém protivníka uzemnit.⁷⁸

Armádní boční kop: Kop začíná ze zadní nohy, která tvoří potřebnou základnu. Následuje prudký kop z útočící nohy, která směřuje do jednoho z nejzranitelnějších míst na lidském těle, proti hrudnímu koši. Kromě toho, že protivníkovi zasáhnete hrudní koš mimořádně velkou silou, udržíte ho také v bezpečné vzdálenosti a znemožníte mu tak použít přehoz nebo strhnoutí na zem. Mírným záklonem a napnutím nohy v kolenu maximálně využijete sílu stehenního svalu. Noha je tak během čtvrt sekundy vymrštnuta na cíl rychlostí 25 kilometrů za hodinu. Přidáme-li rotaci boků, zasáhneme tak hrudní koš silou 200 kilogramů.^{79,80}

Užití páky na lýtko: Tato páka je nejbolestivější pákou v celém sambo a jen těžko nachází soupeře v jiných bojových umění. Po nasazení této páky zbývá soupeři už jen vzdání se. Při nasazování páky na lýtko se bojovník nakloní nad protivníka a prostrčí svou nohu dovnitř za protivníkovo koleno a zahákne ji za jeho vnější nohu. Bráno z pozice, kdy protivník již klečí na zemi. Poté uchopíme protivníkův kotník, nasadíme páku a převrátíme se s protivníkem na záda. Rukou přitáhne zaklíněnou nohu, aby byly ohybový moment i bolest co největší. Vložená noha působí jako klín a umožňuje působit velkou silou na holení a lýtkovou kost. Holení a lýtková kost patří mezi nejpevnější kosti celého těla. Vložení klínu vlastní nohy umožňuje vyvinutí dostatečné síly pro jejich zlomení. Útočnick se tak ocitne před možností dvojí volby.

⁷⁸ Sambo Techniques - Sambo Throws for Nogi #3...In *Youtube* [online]. 7. 11. 2009 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=CxLgcKvO1Ak>>. Kanál uživatele SJJASambo.

⁷⁹ Keri: Yoko-Geri(Side Kick). In *Youtube* [online]. 29. 4. 2013 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=KGSSw4yZAqM>>. Kanál uživatele KarateGrapping

⁸⁰ Jeet Kune Do Side Kick Training. In *Youtube* [online]. 11. 1. 2011 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=uThseJgIevc&list=PL899EE941AD228722>>. Kanál uživatele georgejkdama.

Buď se vzdát a spoléhat na milosrdenství svého protivníka, nebo svým odporem riskovat trvalé zmrzačení.⁸¹

Historie samba je spojená s ozbrojenými silami armády a policie mnohem více, než to bývá u jiných bojových umění.

7.2 Duchovní otec samba

Za zakladatele systému sambo je považován Vasilij Sergejevič Oščepkov (1892-1937). Nadaný Vasilij Oščepkov, který začátkem dvacátých let 20. století studoval v Japonsku bojová umění (byl oblíbencem prof. Jigoro Kana). Poté co se vrátil do Ruska, začlenil přehozy z juda do tehdejšího národního zápasnického stylu, který byl pro počáteční verze ruských bojových umění typický. Oščepkovo smíšené bojové umění bylo základem toho, čemu v dnešní době říkáme sambo. Oščepkov zastával názor, že by se toto smíšené bojové umění měli učit všichni, nejenom vojenská elita. Narazil však na odpor tehdejších komunistických pohlavárů, kteří ho považovali za potenciálně nebezpečný pro režim. V roce 1937 samotného Oščepkova uvěznila tajná policie, kterou paradoxně sám pomáhal cvičit. O rok později se Oščepkovo smíšené bojové umění pod názvem sambo stalo oficiálním sportem. Oščepkov se splnění svého snu bohužel nedožil, sovětská budovatelé lepších zítřků ho mezi tím nechali v gulagu zastřelit.

Největší úspěch slavil systém během druhé světové války, kdy jej užívali především sovětská výsadkáři. Systém se velmi rychle rozšířil do sovětských bezpečnostních složek. Vznikl také specializovaný systém, „combat sambo“. Tento systém užívají pouze ozbrojené složky. Funguje na velmi agresivním reakčním základě. Jako všechny military bojové systémy je založeno na přežití nikoli získávání bodů a medailí. Obsahuje celou řadu technik boje z blízka. Uživatel může velmi dobře regulovat sílu působení a tak stejný chvat může být omračujícím, zajišťujícím nebo i smrtícím. V Rusku jej cvičí policie, speciální jednotky, armáda, pohraniční služba, tajné služby i námořnictvo.⁸²

⁸¹ How to turn a caught Kick into an Ankle Lock. In Youtube [online]. 8. 10. 2014 [cit. 2016-03-02]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=MmqfNvAfCcE>>. Kanál uživatele Submission Radio

⁸² PAVELKA, R. STICH, J. *Vývoj bojových sportů*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2012.s. 113-114.

8 Arnis/Eskrima/Kali

Jedná se o národní bojové umění Filipínců. K pojmenování stylu se užívá též termínů Arnis de mano nebo Kali. Využívají se při něm tyče, nože, mačety a je zde obsažen taky boj holýma rukama. Eskrima je krvavé umění boje s velmi pohnutou historií. Jedná se o původní Filipínské umění kali, kdy toto umění patří mezi nejpropracovanější a taky nejnebezpečnější bojová umění na světě. Kali se vyvinula na Filipínách z čínských a malajských bojových umění, které se sem dostali s příchodem obchodníků přibližně ve druhém století našeho letopočtu. Místní válečníci zahrnuli části svých bojových umění do svého vlastního osobitého stylu.

Různé verze eskrimy byly využity proti nájezdníkům na Filipínské ostrovy. Kromě toho se používala při válkách soupeřících filipínských kmenů a gangů. Každá taková skupina aplikovala svou vlastní verzi kali. Teprve v roce 1930 se objevil první unifikovaný systém Anis de mano. 12 největších mistrů se dohodlo, že spojí své síly a zformulují pravidla svého bojového umění. Říkali si Doce Pares, neboli dvanáct párů. Podařilo se jim defakto přeměnit eskrimu z nástroje smrti ve sport. Dnes eskrimu procvičuje kolem dvaceti tisíc Filipínců.⁸³

8.1 Možnosti eskrimy a jejího přizpůsobení

V eskrimě má každý úder trojí provedení. Můžeme jej provést holýma rukama, nožem, nebo krátkou bambusovou tyčí zvanou „baston“. Krátká hůl představuje prodloužení paže. Kali kombinuje techniku obrany, při které zároveň provedeme útok na odkrytá místa protivníka, jako jsou hlava a krk.⁸⁴

Labai - jednou ze zajímavých technik v kali je jednoduchý útok zvaný labai, která využívá techniku současné obrany a útoku. Labai využívá princip dvojí páky, přičemž páku tvoří obě paže otáčející se kolem osy procházející loktem. Tím dochází k zdvojnásobení kroutícího momentu. Výsledná síla je více než dostatečná k přehození soupeře na zem popřípadě ke zlomení ruky samotné v oblasti lokte. Tato techniku kupodivu nevyžaduje přílišné množství síly, avšak je potřeba jako u všech technik kali značné dovednosti v tomto stylu a již natrénované a zažité pohyby. eskrima nevyžaduje pouze sílu ale také obratnost. Síla každého úderu vychází z celého těla.⁸⁵

⁸³ DRAEGER, F., SMITH, R. W. *Asijská bojová umění*. Bratislava: CAD Press, 1995. Budo, s. 205-210.

⁸⁴ WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu*. Praha: Naše vojsko, 2010. s. 108-109.

⁸⁵ LabAI EsKrImA. In *Youtube* [online]. 28. 3. 2006 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=woQe-LQM1Ss>>. Kanál uživatele Ajoy Sinha.

Disarm: S využitím rotace trupu vykryjeme hrozící útok. Obránce zachytí v oblasti předloktí paži nepřítele. Poté soupeře udeří krátkou bojovou holí do žeber a při následném obratu udeří protivníka do znehybněného předloktí a paralelně mu z ochromené ruky odejme jeho zbraň. Při další otáčce zasáhne protivníka do hlavy v oblasti spánku. Protivník je odzbrojen a omráčen. Kali taktéž využívá hojně systém zápasnických chvatů zvratek, které dotažené do konce, končí zlámáním končetin.^{86,87}

Baliog pomali: Brání se zasune svou vlastní ruku mezi protivníkův krk a paži útočníka. Poté využije váhu jeho těla a gravitaci aby protivníka složil na zem. Jeho klíčem je ohybový moment působící na krk protivníka. Při použití větší síly dochází k trhání krčních svalů a následnému praskání obratlů. Následkem tohoto chvatu může dojít k ochrnutí protivníka, nebo jeho usmrcení.⁸⁸

8.2 Využití v bezpečnostních sborech

Eskrimu využívají také příslušníci speciálních filipínských ozbrojených sil, trénovaných se zaměřením proti terorismu.

Pangilog: Zapřením lokte se z protivníkovi horní končetiny stane dvouramenná páka s osou otáčení v lokti. Tato páka je namáhána několikanásobnou silou, než páka nasazená jen na samotné zápěstí. Trhnutím je pak možné zlomit protivníkovi ruku, odzbrojit ho či užít celou škálu smrtících úderů. Speciální kapitolou eskrimi je její odnož zvaná Pekiti Tirsia Kali. Jejím základem je boj s nožem nebo mačetou. Využívá především domorodou dvoubřitou mačetu bolo.⁸⁹

Palamut: tato technika se cvičí jak s nožem, holemi tak i s holýma rukama. Útočník provede výpad se zbraní v ruce. Brání se útok zablokuje, ustoupí nalevo a uchopí útočnickovu paži za loket. Následují dva hbité údery do paže nad úchopem a do hlavy. A je po boji. V případě, že uživatel této techniky je vybaven zbraní, je tento útok smrtící.⁹⁰

⁸⁶ Sumbrada stick fighting disarms. In *Youtube* [online]. 27. 6. 2015 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=1EfaB72xE3Y>>. Kanál uživatele Master Kali Center

⁸⁷ Stick disarm. In *Youtube* [online]. 16. 5. 2009 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=qJ9qQuq9xhM>>. Kanál uživatele Burton Richardson.

⁸⁸ Baliog pomali. In *Youtube* [online]. 1. 9. 2008 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=4jBx4lNCh4>>. Kanál uživatele aikirock06

⁸⁹ Pangilog. In *Youtube* [online]. 22. 8. 2013 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=lf-CWnnB284>>. Kanál uživatele The Deadly Dance.

⁹⁰ VE10DeflectionDestructionEntriesTo CuffingConceptsWMikeDivX. In *Youtube* [online]. 25. 9. 2009 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <https://www.youtube.com/watch?v=ANO9g9_99YI>. Kanál uživatele Datuguro.

Veškeré techniky kali jsou jedny z nejsložitějších, které se v bojových umění užívají. Ani po světě se nešíří tak snadno jako jiná učení, neboť jsou její prvky velmi komplikované. Jednotlivé techniky se nedají naučit bez znalého (zpravidla domorodého) trenéra, který s cvičencem techniky piluje k dokonalosti. Proto ani popis jednotlivých technik není snadný. Pro poměry Evropských ozbrojených jednotek tak není zcela ideální.

9 Judo „jemná cesta“

Zrodilo se na bitevních polích feudálního Japonska. Používalo se po staletí v různých válkách. Stalo se základem celé řady smíšených bojových umění. Vyvinulo se z bojového umění samurajů zvaného jiu-jitsu. Je to jedno z nejúčinnějších bojových umění na světě. Zrodilo se na Japonských ostrovech. Přestože judo znamená v překladu jemná cesta, pohled na některé techniky tomu příliš neodpovídá. Pro vítězství je v judu nutné složit protivníka na zem nebo donutit protivníka se vzdát nasazením páky nebo škracení, popřípadě páky lámající klouby. Údery a kopy jsou v judu zakázané.⁹¹

Moderní judo jako sportovní disciplína je jen asi 130 let staré. Jeho samotná historie se dá vystopovat v umění starých válečníků – samurajů. První samurajové se v Japonsku objevili začátkem 9. století. V období občanských válek si tehdejší statkáři zajišťovali ochranu najímáním si profesionálních válečníků. Zpočátku se jednalo spíše o bandu nájemných zabijáků. V roce 1192 přerostli z nájemných žoldáků do třídy vládnoucí třídy.⁹²

K upevnění jejich postavení a moci došlo, když samuraj – generál Jorimoto Minamoto - ustanovil vojenskou vládu. Jako nejvyšší důstojník – Shogun, se stal vládcem Japonska. Po následujících 700 let vládli Japonsku generace Shogunů. Jejich moc se opírala o zástupy samurajů vycvičených ve všech druzích bojových umění. Boj lukem, kopím, mečem a také uměním boje beze zbraně známým jako jiu-jitsu. Jiu-jitsu bylo zaměřené na boj na bitevním poli proti nepříteli, který byl oděn v brnění. Proto nevyužívalo kopy a údery, které byly proti brnění samurajů neúčinné. Místo toho využívalo jiu-jitsu polohy změny těla, vychýlení těžiště k získání výhodnější pozice a složení protivníka na zem. Potom následovalo oslepení, lámání kostí, zmrzačení nebo další destrukční metody zkoumání lidského těla. Rozhodující však byly přehozy určené ke složení protivníka na zem. Při správném provedení dopadala na padající muže v brnění síla až šesti tisíc kilogramů. Když se tak po bolestivém a ochromujícím pádu ocitl protivník na zádech, žádné brnění už mu nepomohlo před jistou smrtí.⁹³

⁹¹ WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu*. Praha: Naše vojsko, 2010. s. 87-89.

⁹² NÁCHODSKÝ, Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*. 1. vyd. Praha: Futura, 1992. s. 30-32.

⁹³ PAVELKA, R. STICH, J. *Vývoj bojových sportů*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2012. s. 37-38.

9.1 Zakladatel juda – Jigoro Kano

Za zakladatele juda je považován profesor Jigoro, učitel a velký znalec jiu-jitsu. V roce 1882 založil na předměstí Tokya první školu juda. Profesor Kano vyrostl na Jiu-Jistu (student profesora německé národnosti Ervína Baelze). Traduje se, že tento později obávaný šampion bojových technik byl na nápad zjednodušení jiu-jitsu přiveden v dobách svých středoškolských studií, při kterých musel snášet mnohé fyzické útoky svých starších a silnějších spolužáků. Jeho cílem bylo oprostít jiu-jitsu od velmi komplikovaných, stovky let starých technik a celé bojové umění v mnohém zjednodušit. Vyřadil techniky založené na pouhé převaze síly nad protivníkem a na použití zbraní na usmrcení nepřítele a soustředil se na základní princip Jiu-jitsu – využití protivníkovi setrvačnosti pro jeho složení na zem a následném nasazení chvatu k tomu, aby se vzdal. Nový sport profesora Kana dostal název judo – v porovnání s původním Jiu-jitsu opravdu jemná cesta.⁹⁴

Na rozdíl od bojových umění muay-thay nebo karate se zde nestaví síla proti síle. Principem juda je vynaložit co nejméně námahy při směřování síly, kterou na nás působí protivník. Na tom jsou založeny všechny judistické přechody. Pouhým správným umístěním těla se dá, ve správný čas dosáhnout maximální efektivity pohybu. Ke zvednutí stojícího těžšího protivníka potřebujete hodně síly, ale pokud se tentýž protivník pohybuje, stačí malá změna těžiště a protivník je přehozen. Tak dokáže i Judista drobné postavy přehodit na zem mnohem většího a těžšího soupeře.⁹⁵

Judisté jsou podle tradice oděni do kimona stávajícího se z lehkých kalhot a pevného bavlněného kabátce. Jeho bílá barva symbolizuje v Japonsku čistotu a smrt. Po staletí nosili samurajové pod brněním bílé kimono na znamení jejich připravenosti kdykoli na bitevním poli zemřít. Z úcty k této tradici nosí moderní Judisté tato bílá kimona.⁹⁶

Uchi Mata: Je jednou z nejsložitějších technik přehození. Při přehození Uchi Mata uchopí judista kimono protivníka a přitáhne ho k sobě. Tím jej vychýlí z rovnováhy a udělí mu počáteční pohybový impuls. Potom se otočí a podsune svůj bok pod osu těžiště soupeře. Pak zvedne nohu a pokračuje v tahu. Tím protivníka přehodí přes bok a praští s ním o zem. Při tomto přehození funguje tělo jako páčidlo. Nohy představují páku a boky bod otáčení. Důležitá je správná poloha vůči protivníkovi. Jakékoli vychýlení vůči ose těžiště a rázem je třeba vynalézt několikanásobně větší sílu. Při

⁹⁴ PAVELKA, R. STICH, J. *Vývoj bojových sportů*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2012.s. 37-38.

⁹⁵ NÁCHODSKÝ, Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*. 1 vyd. Praha: Futura, 1992. s. 32-33.

⁹⁶ PAVELKA, R. STICH, J. *Vývoj bojových sportů*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2012.s. 40-42.

správném použití tohoto přehození téměř žádnou sílu nepotřebujeme. Protivníkův pád je stejný jako pád ze dvou a půl metrové výšky.⁹⁷

Judo se však nestává pouze z technik přehozů, nýbrž obsahuje také techniky boje na zemi, které v dřívějších dobách sloužili samurajům ke zmrzačení nebo zabití nepřítele. Mezi techniky boje na zemi patří především kladení pák na tělo protivníka, škracení a propracované lámání kostí a kloubů. Brutální techniky vycházející ze smrtelných chvatů jiu-jitsu.

9.2 Výcvik samurajů a dnešní policejní „samurajové“

tento výcvik začínal doma přibližně od věku 5 let dítěte. Byl zaměřen na cvičení boje s tradičními zbraněmi – luky, mečem a trénink Jiu-jitsu. Děti z bohatých rodin navštěvovali akademie zvané Ryu, aby se tak stali mistry bojových umění a po zbytek života se tak mohli věnovat vojenské kariéře. Středem všeho v Ryu byl boj.⁹⁸

Zvláštní roli hraje Judo pro japonskou policii, která je v něm perfektně vycvičená. V Japonsku je zakázáno nošení zbraní a z tohoto důvodu se musí policista postavit případnému agresorovi holýma rukama. Ke zneškodnění útočníků jim poslouží metody juda. Policie proto výrazně přispěla k popularizaci juda v celém Japonsku.

Pro zajímavost v roce 1886 se na policejním oddělení v Tokyu uskutečnilo porovnávací soutěž mezi nejznámější školou Jiu-jitsu a školou juda profesora Kana. Lepší systém se měl vyučovat na policejních akademiích. Judisté však předvedli převahu nad bojovníky Jiu-jitsu a zvítězili ve 12 z 15 zápasů.⁹⁹

Cílem juda je mít možnost volby, zda při úspěšné obraně útočníka poraníme, nebo nad ním pouze získáme kontrolu a vysvětlit mu marnost jeho počínání.

9.3 Technický systém juda

Kodokan judo obsahuje řadu průpravných cvičení především pády (ukemi). Dále obsahuje tři hlavní skupin technik waza. **Techniky hodů** (nage-waza), **techniky znehybnění** (katame-waza), **techniky úderů** (atemi-waza).

Existuje dvojí způsob trénování Juda, které se navzájem kombinuje. První způsob je trénink s protivníkem – „randori“. Při užití randori způsobu nácviku nezáleží na vítězi, neboť se učí oba soupeři (ve své podstatě sparing partneři). Druhý způsob představuje nácvik sestav – katy. Kata je sestavena s přesně danou formou mimo jiné

⁹⁷ 柔道：一足内股の解説 How to one step uchimata. In *Youtube* [online]. 17. 1. 2011 [cit. 2016-03-08]. Dostupné z WWW: <https://www.youtube.com/watch?v=L5_d_3UDrY0>. Kanál uživatele komlock.

⁹⁸ DRAEGER, F., SMITH, R. W. *Asijská bojová umění*. Bratislava: CAD Press, 1995. Budo, s. 93-95.

⁹⁹ WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu*. Praha: Naše vojsko, 2010. s. 87-88.

proto, aby bylo možné nacvičovat i úderové techniky a obranu proti zbraním. Oficiální systém obsahuje osm základních kat:

- sestava hodů (Nage no kata),
- sestava znehybnění (Katame no kata)
- sestava staré sebeobrany (Kime no kata)
- sestava moderní sebeobrany (Gošin džucu no kata)
- sestava pružnosti (Džu no kata)
- sestava pěti základních principů (Icucu no kata)
- sestava starých forem (Kišiki no kata)
- sestava maximálně účinného fyzického cvičení (Seirjoku zenjo kokumin taiku)¹⁰⁰

¹⁰⁰ PAVELKA, R. STICH, J. *Vývoj bojových sportů*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2012.s. 36-37.

10 Karate

Toto bojové umění vzniklo na Okinawě v Japonsku. Existuje mnoho stylů karate. Jejich historie sahá do doby před pěti sty lety. Jedním z nich je kiokušin. Je moderní verzí známého stylu kumite – plně kontaktního stylu karate. Většina bojů kumite je postavena na několika základních úderech, nízkých kopech, přímých úderech, kopech kolenem a úderech předloktím což jsou hlavní zbraně bojovníků kumite. Údery nebo kopy do hlavy nejsou v kumite povoleny. Avšak kopy schopné přerazit kost ano.

Většina lidí si myslí, že bojové umění karate pochází z Japonska, ale není tomu tak. Toto umění pochází z Okinawy, která se nachází mezi Čínou a Japonskem. A tak využívá karate prvky jak z čínského kung-fu tak z japonského jiu-jitsu. V patnáctém století se dnešní Okinawa jmenovala království Ryukyuan, které bylo jedním z nejbohatších království v Asii. Obchodovalo se vzdálenými zeměmi, jako byla Jáva a pochopitelně také s Čínou. Prodávalo stříbro, textil a koření. Ale neobchodovalo se jen se zbožím. Prodávala se také znalost bojových umění včetně několika variant kung-fu.¹⁰¹

Kombinací čínského umění kung-fu a místního bojového stylu „tee“ vzniklo karate. V historii karate však hráli významnou roli také Japonci. V roce 1609 samurajský rod Satsuma království Ryukyuan dobyl. Pro běžné obyvatele trpící pod Japonskou krutovládou se stalo karate jediným prostředkem obrany. Okinawa si zatím uchránila vlastní jazyk a kulturu. Avšak více než čtvrt století byla japonskou kolonií. V roce 1872 byla Okinawa oficiálně připojena k Japonsku. Po této integraci byla na Okinawě zavedena jako úřední jazyk Japonština. Obyvatelé se snažili své bojové umění více přizpůsobit Japoncům. Postupně změnili jeho název.¹⁰²

Do 19. století se karate jmenovalo, Kodete, což znamená čínská ruka. Na přelomu 20. století se název změnil na japonské karate, což v překladu znamená prázdná ruka. Došlo však i k dalším změnám. Tyto změny se například týkají také oděvu, který se používal při karate – Gi. Gi není originálním úborem. Je odvozené od japonského judistického kimona, ale je velmi praktické. Je volné pevné a v boji nepřekáží. V karate určuje barva páska žákovské stupně - „kyu“. Tento systém byl v roce 1920 převzat z juda ve snaze přiblížit umění karate Japonsku. Barvy od bílé po černou symbolizuje zdatnost a zkušenosti. Karate se po celém světě rozšířilo z města

¹⁰¹ PAVELKA, R. STICH, J. *Vývoj bojových sportů*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2012. s. 14-20.

¹⁰² NÁCHODSKÝ, Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*. 1. vyd. Praha: Futura, 1992. s. 33-34.

Naha. V roce 1945 se Naha stalo svědkem největší obojživelné operace provedené za druhé světové války v Pacifiku. Na invazních plážích se vylodilo téměř 500000 amerických vojáků celých 12 divizí. Většinu obránců tvořili japonští vojáci. Okinawští civilisté se ocitli sevření mezi dvěma armádami. Boje si vyžádali přes 100000 obětí. Americká námořní pěchota Japonce porazila a Okinawa zůstala pod Japonskou správou až do roku 1972.¹⁰³

Byli to právě američtí vojáci, kteří na Okinawě začali trénovat karate a po návratu ho přivezli do Spojených států. Dnes karate cvičí více než 50 000 000 lidí. Jedná se o nejpobulárnější bojové umění na světě. Základním úderem v karate je „geri“ – kop, protože noha je asi čtyřikrát silnější než ruka. Jsou i kopy, které protivníka zasáhnou mnohem tvrdší. Vysoký kop může přivodit ztrátu vědomí, nízký kop dokáže soupeře srazit na kolena.

Gedan mawashi geri: Jedná se o kop nártem mířící na protivníkovu stehno. Tento kop směřuje nejprve nahoru a pak dolů. Jedná se o výborný úder pro výchozí pozici ve stoje. Vnější kop musí být veden po oblouku, vnitřní kop je přímočarý pohyb směřující přímo na vnitřní stranu stehna. Protože stehenní kost je nejsilnější v lidském těle je málo pravděpodobné tuto kost zlomit. Avšak dobrý nízký kop může zasáhnout stehenní nerv, což je mimořádně bolestivé.

Síla kopu vychází z prudkého natažení nohy v kolenu. Extenzi nohy provádí kvadriceps – čtyřhlavý sval stehenní. Jedná se o nejsilnější sval lidského těla, který napíná nohu pomocí šlachy ukryté pod kolenem. Koleno funguje jako kladka, takže tento sval dokáže noze udělit dopadovou rychlost téměř 50 kilometrů za hodinu. Dobře provedený nízký kop se dokáže rovnat úderem býka.^{104,105}

Jodan mawashi geri: Vychází z rotačního pohybu. Jedná se o silný vysoký kop, při kterém vede útočník kop po vysokém oblouku proti soupeřově hlavě. Ve vrcholu oblouku dopadne noha švihem na protivníkův spánek rychlostí 65 kilometrů za hodinu. Energie kopu je přenesena jen na malou plochu nohy a tak je síla úderu působící na hlavu až 500 kilogramů.¹⁰⁶

¹⁰³ DRAEGER, F., SMITH, R. W. *Asijská bojová umění*. Bratislava: CAD Press, 1995. Budo, s. 66-68.

¹⁰⁴ Using Gedan Mawashi Geri... In *Youtube* [online]. 27. 7. 2011 [cit. 2016-03-08]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=FQi3zbeFLnc>>. Kanál uživatele gabehs1.

¹⁰⁵ ŠPALEK, M. *Karate a džudo ve zkratce 1. díl*. 1. vyd. Hradec Králové: Pedagogická fakulta v Hradci Králové, 1986. s. 53-54.

¹⁰⁶ Mawashi geri. In *Youtube* [online]. 12. 1. 2008 [cit. 2016-03-08]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=76MgBFVGjiE>>. Kanál uživatele charger089.

10.1 Moderní starobylé karate

Údery karate sahají až do dob válečníků bránící království v Ryukyuan. Žádné jiné místo na zemi nesehrálo v historii karate tak významnou roli jako hrad Shuri. Právě z tohoto hradu vyhlásil král Šošin v roce 1477 takzvaný hon na meče. Všechny zbraně celého království museli být shromážděny a dopraveny na hrad. Tímto chtěl zabránit šlechtickým rebeliím proti králi. K tomuto se váže nácvik bojové techniky zvané Kata. Jedná se o nácvik boje bez reálného bojovníka. Podporuje koncentraci sílu a rozvíjí ducha bojovníka. Jedná se o jakési napodobování boje. Když se kata často procvičuje, tělo si zapamatuje pohyby. Funguje to tak, že po stovkách opakování cvičení kata se vytvoří takzvaná svalová paměť. Vytvoří se silnější nervové vazby mezi mozkiem a svalem, takže nakonec dokážeme pohyb provádět, aniž bychom na něj mysleli.

Základními bloky kata nazýváme „Shurite“. Původní hlavní město království Ryukyuan se jmenovalo Shuri. Shurite je považované za techniku blízkou původnímu Okinawskému bojovému umění „Tee“ ještě než bylo ovlivněno čínským kung-fu. Jedna forma byla používána bojovníky krále Šohašiho v bitvách za sjednocení království v letech 1429. Bojovníci, kteří přišli v bitvě o zbraň, potřebovali něco, čím by se dokázali ubránit protivníkovi. Šohašiho bojovníci používali předchůdce techniky Shurite. Je zde kladen důraz na jednoduchost – přímé údery a tvrdé bloky. Důležitá je účinnost a efektivnost.¹⁰⁷

Uchi uke: Kryt předloktím. Osou otáčení je loket, předloktí bránícího se udeří vrchním obloukem předloktí útočníka. Úder tvrdou kostí směřuje na měkké svaly na horní straně předloktí. Cílem bloku je odrazit útočníkův úder stranou tak, aby energie útoku směřovala do prostoru a nezasáhla trup. Čím tvrdší je blok, tím lépe je útok odražen, a tím více se útočník odkryje následnému protiúderu. Tato obraná technika se používá k přechodu do útoku.^{108,109}

Seiken Chozu zuki: Přímý úder pěstí je klíčovým úderem všech starobylých forem Okinawského karate. Tento úder začíná z výchozího postavení a směřuje na střed protivníkovy trupu. Tajemstvím úderu je otočení pěstí o 180 ° předtím než zasáhne vybraný cíl. To zvyšuje rychlost a účinnost úderu, protože zásah se koncentruje jen na první 2 klouby sevřené pěstí. Dopadová energie stačí na zlámání žeber a natržení

¹⁰⁷ DRAEGER, F., SMITH, R. W. *Asijská bojová umění*. Bratislava: CAD Press, 1995. Budo, s. 66-73.

¹⁰⁸ ŠPALEK, M. *Karate a džudo ve zkratce 1. díl*. 1. vyd. Hradec Králové: Pedagogická fakulta v Hradci Králové, 1986. s. 42-43.

¹⁰⁹ Uchi Uke JKA Shotokan Karate... In *Youtube* [online]. 1. 12. 2013 [cit. 2016-03-08]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=hDjWZfdonLo>>. Kanál uživatele Karate Zine.

břišních svalů. K procvičování tohoto úderu neslouží žádné pytle či hrušky, ale dřevěná tyč, která je na konci omotaná lněným provazem zvaná Makimara.¹¹⁰

Plně kontaktní karate je plně bolestivých technik a proto je potřeba učit se tuto bolest snášet. Někteří cvičenci karate se cvičí metodou zocelení těla. Mistr jejich tělo vystavuje neustálým neočekávaným úderům a kopům do náhodných částí těla a zvyká jejich tělo na bolest. Bolest se stupňuje a v průběhu výcviku se užívají také dřevěné tyče. Neozbrojení bojovníci karate odjakživa museli čelit ozbrojeným samurajům. Za klíč k vítězství byla považována fyzická zdatnost. Proto se bojovníci museli naučit snášet údery.

V karate mimo jiné bylo nejdůležitější mít silné ruce a především prsty. Po staletí se používá trénink založený na přenášení 25 kilogramů vážících hliněných nádob, které byly původně užívány k přenášení rýžového vína.

Uraken uchi: Úder vnitřní stranou zápěstí je velmi nebezpečným úder na krk. Technika začíná uchopením protivníkovou předloktí nebo paže kryjící rukou. Následuje rozmach útočící ruky po oblouku a tvrdý úder vřetení kostí na soupeřův krk, rameno nebo bok. Díky rozmachu po širokém oblouku se zápěstí v okamžiku dopadu pohybuje rychlostí téměř 70 km za hodinu. Protože vřetení kost se na rozdíl od pěsti téměř nedeformuje, je úder velmi tvrdý. Tento úder se často porovnává s úderem baseballové pálky.^{111,112}

10.2 Rituály a tradiční posilování těla

Stejně jako u dalších bojových umění má i karate jisté rituály, které bojovník provádí pro dosažení lepší duševní koncentrace. V karate jde o dýchací cvičení zvané Mokso. Cílem je duševní uvolnění mysli před samotným bojem. Bojovníci pro zpevnění svých zápěstí a úderů používají kameny. Další tradiční tréninkovou metodou je i posilování zádočných a ramenních svalů a úponů za pomoci několik kilogramů vážících kladiv. Tyto kladiva jsou speciálně navrženy ke zpevnění svalových úponů. Dále se chytají a pouští kamenná závaží aby se zlepšil úchop a koordinace pohybů. Na posílení prstů používají svazky bambusových prutů. Cílem je prorazit prsty celý svazek prutů.

Původ podobných tréninkových metod nalezneme již v roce 1609, kdy armáda Japonského samurajského rodu Satsuma vtrhla do království Ryukyuan V několika

¹¹⁰ Míl Choku Zuki (Seiken) al Makiwara... In *Youtube* [online]. 4. 8. 2015 [cit. 2016-03-08]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=G6MgbdIEkf4>>. Kanál uživatele Fernando Rivera.

¹¹¹ ŠPALEK, M. *Karate a džudo ve zkratce 1. díl*. 1. vyd. Hradec Králové: Pedagogická fakulta v Hradci Králové, 1986. s. 49-50.

¹¹² Kagawa Karate Uraken Uchi. In *Youtube* [online]. 23. 4. 2009 [cit. 2016-03-08]. Dostupné z WWW: <https://www.youtube.com/watch?v=88FC7_xPpaY>. Kanál uživatele vladiminator.

krvavých bitvách samurajové zvítězili a své protivníky porazil. Po vítězství zakázali obyvatelům království vlastnit zbraně. Poté zašli tak daleko, že zakázali výuku a trénink karate. Když bylo karate zakázané, začali muži cvičit toto zakázané umění v chrámech. V té době se také objevila jedna z legendárních postav karate. Podle legendy se v jedné vesnici pokoušel samuraj unést mladou dívku. Místní bojovník - Kosaku Matsumora - viděl, co se děje a přispěchal jí na pomoc. Přestože Matsumora nebyl ozbrojen, za pomoci karate samuraje odzbrojil. To byla pro samuraje velká potupa. Za své umění a odvahu byl Matsu Mora prohlášen svatým patronem karate.^{113,114}

10.2.1 Výkřik

Díky výkřiku dokáže bojovník udeřit větší silou a rychlostí neboť pomáhá dostat do plic více vzduchu. Ze stejného důvodu cvičí výkřik například vzpěrači, kteří tak při nadhozu činky podávají nejlepší výkon. Pro kung-fu jsou údery a kopy doprovázené výkřiky typické. Tento výkřik pochází z břicha a Japonci jej nazývají *ki-ai* - „setkání ducha“¹¹⁵

10.3 Kyusho

Staré techniky smrtících úderů na vitální body. Kyusho bylo vyvinuté na základě záznamů na 380 let staré svitku zvaném Budhishi. Po dlouhá staletí bylo tajné a mistři ho učili jen nejspolehlivější žáky. Kyusho využívá stejné dráhy jako léčení akupunkturou. Údery na vybrané nervové pleteně mohou způsobit krutou bolest nebo i smrt. Přesný úderem otevřené dlaně je tak možné dokonce zastavit srdce protivníka. Při úderu se přenáší veškerá síla na palec, avšak při jeho výcviku se údery v žádném případě nedotahují. Úder by mohl způsobit traumatický šok fatální pro srdeční sval. Toto umění je založené na prastarém východním učení o energetických bodech na lidském těle. Takový úder může být opravdu smrtelný.¹¹⁶

¹¹³ ŠPALEK, M. *Karate a džudo ve zkratce 1. díl*. 1. vyd. Hradec Králové: Pedagogická fakulta v Hradci Králové, 1986. s. 19-21.

¹¹⁴ ŠMEJKAL, M. *Psychologie bojového umění*. 1. vyd. V Praze: Triton, 2013. Psyché. 115 s. 54-61.

¹¹⁵ DRAEGER, D. F., SMITH, R. W. *Asijská bojová umění*. Bratislava: CAD Press, 1995. Budo, s. 7.

¹¹⁶ PROCHÁZKA, M. *Kyusho*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. s. 8 a násl.

Závěr

Práce se zabývala vybranými aspekty bojových umění a jejich využití v bezpečnostních sborech států, primárně České republiky a dále Číny, Japonska, Ruska, USA, etc. Poukázalo se na to, že tradice bojových umění je přímo vklíněna do složek policie všude na světě. Připravenost policistů a znalost obraných technik u PČR je v některých případech nevalná. Policisté po absolvování základní odborné přípravy, kde jsou prvky sebeobrany včleněny do výuky, již dále tyto znalosti nezdokonalují a přestávají trénovat.

Při zákrocích tak může nastat těžko zvladatelná situace, kdy se policista ocitá ve stavu, kdy je nepřipraven, není si jistý jak a kdy by měl proti pachateli zakročit. Může tak docházet ke zbytečným zraněním, kterým by použitím správné techniky sebeobrany dalo předejít či zamezit.

Policista by si sám o sobě měl, byť ve svém volném čase, rozvíjet svou dovednost v jakémkoli druhu sebeobrany. Trénovat, učit se novým dovednostem a posilovat jak svoji psychickou a fyzickou zdatnost, tak jak je tomu u policejních příslušníků jiných států.

Práce se snažila poukázat na nejzajímavější typy a prvky profesních sebeobran u policí a ozbrojených organizací celého světa. Po přečtení by ve čtenáři měla práce evokovat touhu po zdokonalování vlastních schopností a dovedností a po odhalování tajů a moudrostí bojových umění. Člověk by se měl zamyslet nad vlastními schopnostmi a limity. Do svízelné situace se můžeme dostat každý, a měli bychom být připraveni se v případě potřeby efektivně a přiměřeně bránit.

Seznam použitých zdrojů

Literární zdroje

1. DRAEGER, D. F., SMITH, R. W. *Asijská bojová umění: [historie, techniky a zbraně]*. 1. vyd. Bratislava: CAD Press, 1995. Budo. 220 s. ISBN 80-85349-40-X.
2. *Evropské právo: základní dokumenty ve znění Lisabonské smlouvy : redakční uzávěrka 17. 3. 2014*. Ostrava: Sagit, 2014. ÚZ. č. 1025. 304 s. ISBN 978-80-7488-051-3.
3. FENIK, J., HÁJEK, R., STRÍŽ, I., POLÁK, P. *Trestní zákoník a trestní řád: průvodce trestněprávními předpisy a judikaturou*. 2. vyd. Praha: Linde, 2012. 2000 s. ISBN 9788072018086.
4. HENDRYCH, L. *Trestněprávní institut nutné obrany*. Plzeň, 2012. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni. Vedoucí práce Doc. JUDr. František NOVOTNÝ, CSc. 88 s.
5. JANEČKOVÁ, E. *Právní aspekty sebeobrany*. Praha: Wolters Kluwer, 2015. Právní rukověť (Wolters Kluwer ČR). 172 s. ISBN 978-80-7478-760-7.
6. JELÍNEK, J. *Trestní zákoník a trestní řád: s poznámkami a judikaturou : zákon o soudnictví ve věcech mládeže, zákon o trestní odpovědnosti právnických osob a řízení proti nim, advokátní tarif*. 3. aktualiz. vyd. podle stavu k 1.10.2012. Praha: Leges, 2012. Glosátor. 1280 s. ISBN 9788087576298.
7. KMEC, J. *Evropské trestní právo: mechanismy europeizace trestního práva a vytváření skutečného evropského trestního práva*. 1. vyd. V Praze: C.H. Beck, 2006. Beckova edice právní instituty. 230 s. ISBN 80-7179-535-6.
8. KOTLÁR, L. *Wing Chun Kung fu: Metodická příručka*. 1. vyd. Bratislava: CAD press, 2003. 136 s. ISBN 80-88969-12-3.
9. MIŇOVSKÝ, F. *Box: vybavení, technika úderů, trénink, psychologická příprava*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 108 s. ISBN 9788024708034.
10. MUGFORD, S. *Essential martial arts*. New York: Tangerine Press, c2002. 48 p. ISBN 0439530733.
11. NÁCHODSKÝ, Z. *Učebnice sebeobrany pro každého: hwarangdo, judo, karate, kendo, aikido, kung-fu, sumo, sambo, muay thay*. 1 vyd. Ilustrace Michael Sedláček. Praha: Futura, 1992. 358 s. ISBN 8085523019.
12. *Nový občanský zákoník 2014: rejstřík : redakční uzávěrka 26.3.2012*. Ostrava: Sagit, 2012. ÚZ, č. 900. 316 s. ISBN 978-80-7208-920-8.

13. PAVELKA, R. STICH, J. *Vývoj bojových sportů*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2012. 135 s. ISBN 978-80-246-2018-3.
14. PROCHÁZKA, M. *Kyusho: vitální body v bojových uměních a sebeobraně*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. 96 s. ISBN 978-80-247-4828-3.
15. SDE-OR, I., YANILOV, E. *Krav Maga: umění čelit ozbrojenému útočníkovi : moderní, jednoduchý avšak razantní a efektivní izraelský systém sebeobrany a praktického bojového nácviku, prověřený ve střetnutích, nsvázaný středověkými rity a formami*. 1. vyd. v Našem vojsku. Překlad Josef Grubhoffer. Praha: Naše vojsko, 2003. 250 s. ISBN 80-206-0689-0.
16. ŠÁMAL, P. a kol. *Trestní zákoník I. § 1 až 139: Komentář*. 1. vyd. Praha: C.H. Beck, 2009. Velké komentáře. 2011. 1303 s. ISBN 978-80-7400-109-3.
17. ŠIMÁK, M. *Etika a box*. Praha, 1997. Diplomová práce. Karlova univerzita v Praze. Vedoucí práce Doc. PhDr. Běla Hátlová, Ph.D. 31 s.
18. ŠKODA, J., VAVERA, F., ŠMERDA, R. *Zákon o policii s komentářem*. 2. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2013. ISBN 978-80-7380-447-3.
19. ŠMEJKAL, M. *Psychologie bojového umění*. 1. vyd. V Praze: Triton, 2013. Psyché (Triton). 115 s. ISBN 978-80-7387-677-7.
20. ŠPALEK, M. *Karate a džudo ve zkratce 1. díl*. 1. vyd. Hradec Králové: Pedagogická fakulta v Hradci Králové, 1986. Číslo publikace 60-213-86.
21. *Trestní předpisy: redakční uzávěrka 20. 4. 2015*. Ostrava: Sagit, 2010-. ÚZ. 431 s. ISBN 978-80-7488-111-4.
22. URGELA, R. *Dějiny kung-fu*. 1. vyd. Olomouc: Fontána, 2005. 123 s. ISBN 8073362333.
23. *Ústava ČR: Listina základních práv a svobod ; Parlament, Ústavní soud, Ombudsman, ministerstva ; Antidiskriminační zákon, Zákon o Sbírce zákonů ; Volba prezidenta : redakční uzávěrka 20. 1. 2014*. Ostrava: Sagit, 2014. ÚZ, č. 1005. 256 s. ISBN 978-80-7488-031-5.
24. VASILENKO, J. *Sebeobrana Wa-te jitsu dó: cesta harmonie opravdových rukou*. 1. vydání. Ostrava: Mise, s.r.o., 2012. 152 s. ISBN 978-80-904835-1-4.
25. WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu*. Ilustrace Kerstin Körber, Hasso Hinke. Praha: Naše vojsko, 2010. 157 s. ISBN 978-80-206-1138-3.

Elektronické zdroje

1. Historie. In: *Krav maga: Defensive tactics system* [online]. Praha [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<http://kravmaga.cz/historie/>>.

2. KEDRŠT, V. *Použití zbraně a donucovacích prostředků podle zákona o Policii České republiky* [online]. Brno, 2008 [cit. 2016-03-24]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/176160/fsps_b/bakalarska_prace_VK.txt. Bakalářská práce. Masaryková univerzita. Vedoucí práce JUDr. Ladislav Poláček. 31 s.
3. Klausova neúčinná amnestie: Zpět za mřížemi je už čtvrtina vězňů. In: *Lidovky.cz* [online]. Praha: Mafra, a.s., 2014 [cit. 2016-03-12]. Dostupné z: WWW: <<http://ldvk.cz/Tlb>>.
4. Nutná obrana a krajní nouze. In: *Trestni-rizeni.com: O trestním právu srozumitelně* [online]. ©2006-2016 [cit. 2016-04-02]. Dostupné z WWW: <<http://www.trestni-rizeni.com/vyklad-pojmu/nutna-obrana-a-krajni-nouze>>.
5. POLÁNSKÝ, J. Historie boxu od antiky po současnost: první a druhá část. In: *Nutrisport.cz: BOX* [online]. Praha: Internet Holding, s.r.o., 2016 [cit. 2016-04-02]. Dostupné z: <http://www.nutrisport-magazin.cz/historie-boxu-od-antiky-po-soucasnost/>
6. *Použití zbraně a donucovacích prostředků podle zákona o Policii České republiky* [online]. Brno, 2008 [cit. 2016-03-24]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/176160/fsps_b/bakalarska_prace_VK.txt. Bakalářská práce. Masaryková univerzita. Vedoucí práce JUDr. Ladislav Poláček.
7. Revoluce černé pušky M16. In: *Válka revue* [online]. Praha: Extra publishing, s.r.o., 2014 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<http://valka.stoplusjednicka.cz/revoluce-cerne-pusky-m16>>.
8. Statistické přehledy kriminality za rok 2015: Analýza stavu a vývojových trendů za rok 2015. In: *Policie České republiky* [online]. [Praha]: Policie ČR, 2015 [cit. 2016-03-12]. Dostupné z: WWW: <<http://www.policie.cz/clanek/statisticke-prehledy-kriminality-za-rok-2015.aspx>>.

Legislativní dokumenty

1. ČESKO. Zákon č. 273/2008 Sb. o *Policii České republiky*. In: *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2008, částka 91, s. 4086-4116. ISSN 1211-1244.
2. ČESKO. Zákon č. 40/2009 Sb. *Trestní zákoník*. In: *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2009, částka 11, s. 354-464. ISSN 1211-1244.
3. ČESKO. Zákon č. 246/1992 Sb. *zákon České národní rady na ochranu zvířat proti týrání*. In: *Sbírka zákonů, Česká republika*. 2012, částka 134, s. 4746-4786. ISSN 1211-1244.

Ostatní zdroje

Kromě výše uvedených zdrojů byly při zpracování bakalářské práce využity následující materiály:

- Back Leg Front Kick. In *Youtube* [online]. 30. 5. 2014 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=ONrroM4CNgo>>. Kanál uživatele Reddragon19342
- Bagua Masters FIGHT – Pa Kua Combat. In *Youtube* [online]. 8. 4. 2015 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=Y-NUZ-6KZms>>. Kanál uživatele Jake Mace
- Baji quan applications. In *Youtube* [online]. 4. 12. 2008 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=Ku7kEk7GDfM>>. Kanál uživatele ironfist321
- Baji quan. In *Youtube* [online]. 29. 4. 2009 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=6YVG7CEOA5s>>. Kanál uživatele Kwessvideo.
- Baliog pomali. In *Youtube* [online]. 1. 9. 2008 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=4jBx4lNcht4>>. Kanál uživatele aikirock06.
- Da Tong Bei Quan. In *Youtube* [online]. 7. 5. 2008 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=mXNByYRPmbk>>. Kanál uživatele Shi Maio Dian
- How to turn a caught Kick into an Ankle Lock. In *Youtube* [online]. 8. 10. 2014 [cit. 2016-03-02]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=MmqfNvAfCcE>>. Kanál uživatele Submission Radio
- Chinese Police and Military Police Instructor. In *Youtube* [online]. 25. 7. 2014 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=g3x6ZAt9BHU>>. Kanál uživatele Richard He
- Jeet Kune Do Side Kick Training. In *Youtube* [online]. 11. 1. 2011 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=uThseJgIevc&list=PL899EE941AD228722>>. Kanál uživatele georgejkdama.

- Keri: Yoko-Geri(Side Kick). In *Youtube* [online]. 29. 4. 2013 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=KGSSw4yZAqM>>. Kanál uživatele KarateGrappling
- LabAI EsKrImA. In *Youtube* [online]. 28. 3. 2006 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=woQe-LQM1Ss>>. Kanál uživatele Ajoy Sinha.
- Pangilog. In *Youtube* [online]. 22. 8. 2013 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=lf-CWnnB284>>. Kanál uživatele The Deadly Dance.
- Sambo Techniques - Sambo Throws for Nogi #3 - Forward Leg Sweep. In *Youtube* [online]. 7. 11. 2009 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=CxLgcKvO1Ak>>. Kanál uživatele SJJASambo.
- Stick disarm. In *Youtube* [online]. 16. 5. 2009 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=qJ9qQuq9xhM>>. Kanál uživatele Burton Richardson.
- Sumbrada stick fighting disarms - Kali Techniques, Escrima Stick Fighting. In *Youtube* [online]. 27. 6. 2015 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=1EfaB72xE3Y>>. Kanál uživatele Master Kali Center
- Top 10 wing chun techniques. In *Youtube* [online]. 8. 3. 2015 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=K1F-vXRFgyM>>. Kanál uživatele Master Wong
- VE10DeflectionDestructionEntriesTo CuffingConceptsWMikeDivX. In *Youtube* [online]. 25. 9. 2009 [cit. 2016-02-28]. Dostupné z WWW: <https://www.youtube.com/watch?v=ANO9g9_99YI>. Kanál uživatele Datuguro.
- 柔道：一足内股の解説 How to one step UCHIMATA. In *Youtube* [online]. 17. 1. 2011 [cit. 2016-03-08]. Dostupné z WWW: <https://www.youtube.com/watch?v=L5_d_3UDrY0>. Kanál uživatele komlock.
- Using Gedan Mawashi Geri (low roundhouse kick) for Takedowns - Matsui Kancho. In *Youtube* [online]. 27. 7. 2011 [cit. 2016-03-08]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=FQi3zbefLnc>>. Kanál uživatele gabehs1.

- Mawashi geri. In *Youtube* [online]. 12. 1. 2008 [cit. 2016-03-08]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=76MgBFVGjiE>>. Kanál uživatele charger089.
- Uchi Uke JKA Shotokan Karate @KarateZine. In *Youtube* [online]. 1. 12. 2013 [cit. 2016-03-08]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=hDjWZfdonLo>>. Kanál uživatele Karate Zine.
- Mil Choku Zuki (Seiken) al Makiwara. Regalo de cumpleaños. In *Youtube* [online]. 4. 8. 2015 [cit. 2016-03-08]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=G6MgbdiEkf4>>. Kanál uživatele Fernando Rivera.
- Kagawa Karate Uraken Uchi. In *Youtube* [online]. 23. 4. 2009 [cit. 2016-03-08]. Dostupné z WWW: <https://www.youtube.com/watch?v=88FC7_xPpaY>. Kanál uživatele vladimirator.

Seznam zkratek

AČR – Armáda České republiky

ESLP – Evropský soud pro lidská práva

Chráněný zájem – Zájem chráněný zákonem č. 40/2009 Sb., trestní zákoník v platném znění

KN – krajní nouze

LZPS - Usnesení předsednictva ČNR č. 2/1993 Sb., o vyhlášení Listiny základních práv a svobod jako součásti ústavního pořádku České republiky, ve znění pozdějších předpisů

NO – Nutná obrana

NS ČR – Nejvyšší soud České republiky a jeho předešlá historická pojmenování

NS SR – Nejvyšší soud Slovenské republiky a jeho předešlá historická pojmenování

OVP – okolnosti vylučující protiprávnost

PČR – Policie České republiky

Policejní zákon – Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, ve znění předpisů jej měnících a doplňujících

Policista – Příslušníka Policie ČR

Práce – Bakalářská práce

Přestupkový zákon – Zákon č. 200/1991 Sb. o přestupcích

TČ – Trestný čin

TŘ – zákon č. 141/1961 Sb., o trestním řízení soudním, ve znění předpisů jej měnících a doplňujících

TZ – zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, ve znění předpisů jej měnících a doplňujících

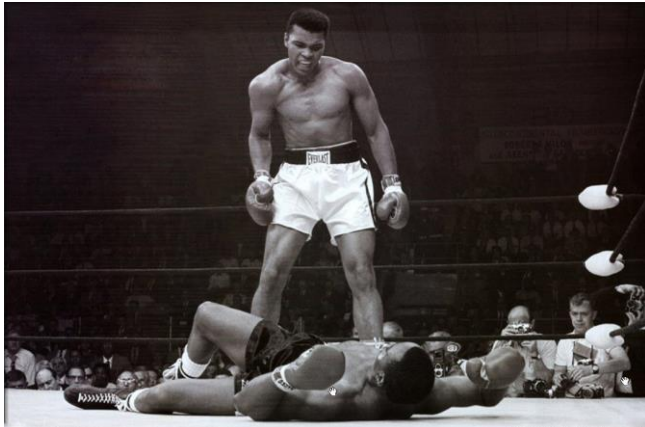
ÚS – Ústavní soud České republiky

Ústava – Ústavní zákon č. 1/1993 Sb. Ve znění pozdějších předpisů

Přílohy

Příloha č. 1	Obrázek č. 1 – Muhammad Ali
Příloha č. 2	Obrázek č. 2 – James Figg
Příloha č. 3	Obrázek č. 3 – Zápas profesionálního boxu
Příloha č. 4	Obrázek č. 4 – Zápas amatérského boxu
Příloha č. 5	Obrázek č. 5 – Olympijská váza - Onomastos
Příloha č. 6	Obrázek č. 6 – Nácvik Krav maga
Příloha č. 7	Obrázek č. 7 – Legendární chrám Shaolin
Příloha č. 8	Obrázek č. 8 – Zakladatel Krav maga - Imrich Lichtenfeld
Příloha č. 9	Obrázek č. 9 – Útočná puška M4
Příloha č. 10	Obrázek č. 10 – Útočná puška M16
Příloha č. 11	Obrázek č. 11 – Cvičení Čínské ozbrojené policie
Příloha č. 12	Obrázek č. 12 – Thaj-t'i
Příloha č. 13	Obrázek č. 13 – Wire-fu – kop z výskoku
Příloha č. 14	Obrázek č. 14 – Bodhidarmovi zvířecí styly - Tygr
Příloha č. 15	Obrázek č. 15 – Policejní kop zadní nohou
Příloha č. 16	Obrázek č. 16 – Armádní boční kop
Příloha č. 17	Obrázek č. 17 – Příslušníci filipínských ozbrojených sil
Příloha č. 18	Obrázek č. 18 – Boj zblízka – stržení s podmetem
Příloha č. 19	Obrázek č. 19 – Profesor Jigoro Kano
Příloha č. 20	Obrázek č. 20 – Uchi mata přehoz
Příloha č. 21	Obrázek č. 21 – Samurajové
Příloha č. 22	Obrázek č. 22 – Využití karate v policejní praxi
Příloha č. 23	Obrázek č. 23 – Paka na lýtko
Příloha č. 24	Obrázek č. 24 – Uchi Uke – kryt předloktí
Příloha č. 25	Obrázek č. 25 – Uraken Uchi – úder vnitřní stranou zápěstí
Příloha č. 26	Obrázek č. 26 – Trénink kadetů PČR - musado
Příloha č. 27	Obrázek č. 27 – Gedan mawashi geri
Příloha č. 28	Obrázek č. 28 – Jodan mawashi geri
Příloha č. 29	Obrázek č. 29 – Herbert Grudzesky se svými cvičenci
Příloha č. 30	Obrázek č. 30 - Využití prvku z prostředí pro sebeobranu
Příloha č. 31	Obrázek č. 31 - Běžné věci jako potencionální zbraně
Příloha č. 32	Obrázek č. 32 – Úder puškou při odzbrojení

Příloha č. 33	Obrázek č. 33 – Wing-chun kung-fu – přímý úder
Příloha č. 34	Obrázek č. 34 – Pozitivní/negativní působení na dráhy kyusho
Příloha č. 35	Obrázek č. 35 – Zasažení a ošetření bodu kyusho
Příloha č. 36	Obrázek č. 36 – Military combat sambo – Specnaz
Příloha č. 37	Obrázek č. 37 – Cvičení severokorejské policie – Kung-fu
Příloha č. 38	Obrázek č. 38 – Šaoulinští mniši neteční vůči bolesti
Příloha č. 39	Obrázek č. 39 – Výcvik IDF
Příloha č. 40	Obrázek č. 40 – Hrozba střelnou zbraní: „Jménem zákona...!“
Příloha č. 41	Obrázek č. 41 – Policista vymaňující se ze sevření
Příloha č. 42	Obrázek č. 42 – Služební opasek policisty
Příloha č. 43	Obrázek č. 43 – Využití policejních koní při zákroku (v Brně)
Příloha č. 44	Obrázek č. 44a a 44b – Použití policejního psa v akci
Příloha č. 45	Obrázek č. 45 – Zásah PČR s využitím vodního děla
Příloha č. 46	Obrázek č. 46 – Nové tasery PČR
Příloha č. 47	Obrázek č. 47 – Použití hmatu – páky – policistou



Obrázek 1 - Muhammad Ali
<http://www.arts-wallpapers.com/>



Obrázek 2 - James Figg
<http://www.bloodyelbow.com/>



Obrázek 3 - Zápas profesionálního boxu
<http://masdeporte.as.com/>



Obrázek 4 - Zápas amatérského boxu
<http://www.praha3.cz/>



Obrázek 5 - Olympijská váza – Onomastos
<http://www.cyberboxingzone.com/>



Obrázek 6 - Návik Krav maga
<http://www.wikimedia.org/>



Obrázek 7 - Legendární klášter Shaolin

www.shaolinchamber36.com



Obrázek 8 - Boxer a zápasník Imrich Lichtenfeld: „Muž, který dal Izraeli vlastní styl“

<http://www.worldwidedojo.com/>



Obrázek 9 - Útočná puška M4

<http://world.guns.ru/>



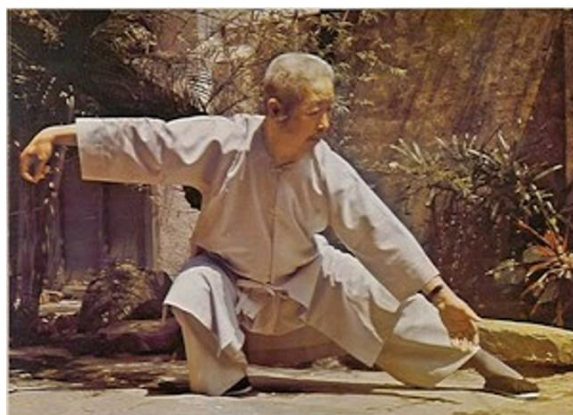
Obrázek 10 - Útočná puška M16

<http://www.thespecialistsltd.com/>



Obrázek 11 - Cvičení Čínské ozbrojené policie

<http://www.fresh.co.il>



Obrázek 12 - Thaj-t'i

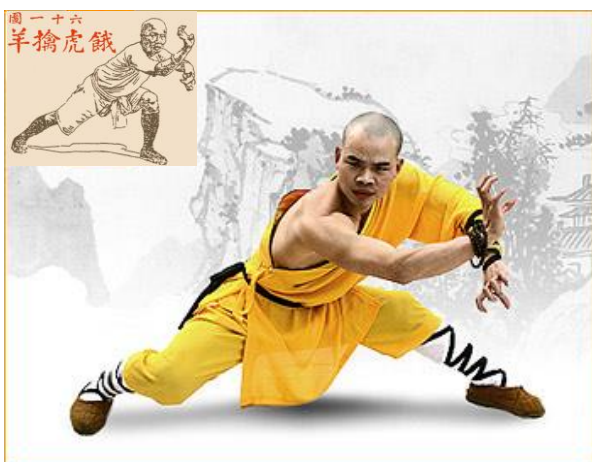
<http://www.liveinternet.ru/>



Obrázek 13 - Wire-fu: kop z výskoku
<http://www.vladalas.info.org/>



Obrázek 15 - Policejní kop zadní nohou trénovaný čínskými policisty
www.businessinsider.com



Obrázek 14 - Bodhidarmovy zvířecí styly – Tygr
<http://www.shaolinxiu.com/>



Obrázek 16 – Sambo: Armádní boční kop
www.mmamania.com



Obrázek 17 - Příslušníci filipínských ozbrojených sil
<http://www.apdforum.com/>



Obrázek 18 - Boj zblízka: Stržení s podmetem
<http://www.systemaspetsnaz.com/>



Obrázek 19 - Profesor Jigoro Kano
<http://www.jakevicit.com/>



Obrázek 20 - Uchi Mata přehoz
<http://www.judo-tao.com/>



Obrázek 21 - Samurajové
<http://www.iliketowastemytime.com/>



Obrázek 22 - Využití karate v policejní praxi
<http://www.tofugu.com/>



Obrázek 23 - Sambo: Páka na lýtko
<http://www.wikimedia.org>



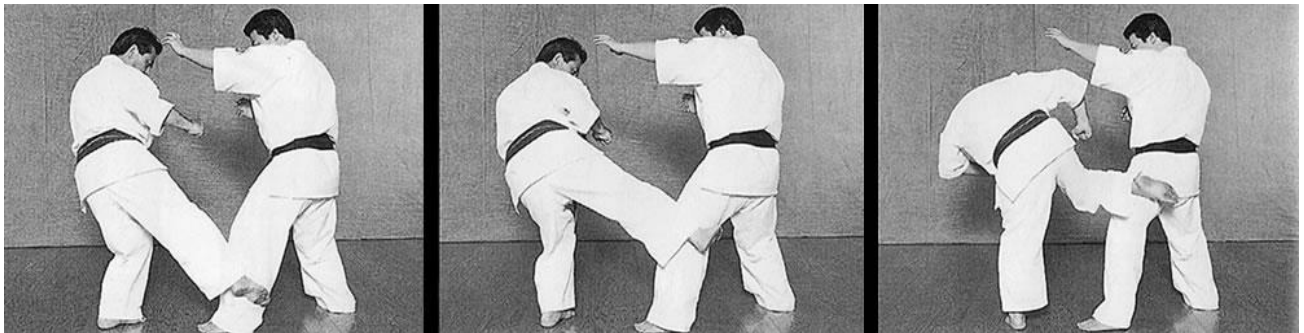
Obrázek 24 - Uchi Uke - kryt předloktím
<http://i1.ytimg.com/>



**Obrázek 25 - Uraken Uchi - úder vnitřní stranou zápěstí –
trénink policie v Tanzanii**
<http://www.shinkitaikarate.ca/>



Obrázek 26 - Trénink kadetů PČR
<http://www.scsasecurity.cz>



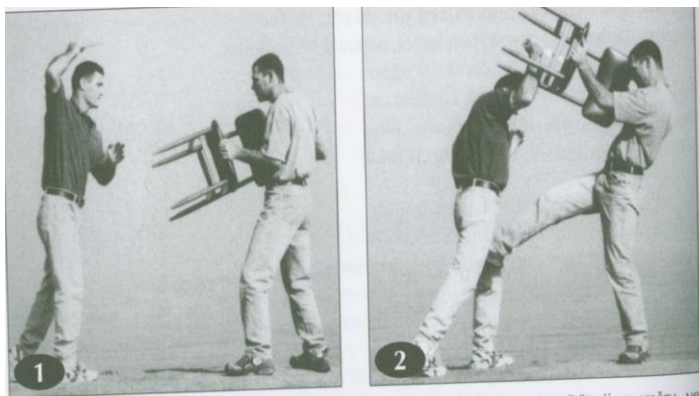
Obrázek 27 - Gedan mawashi geri
<http://www.shinkitaikarate.ca/>



Obrázek 28 - Jodan mawashi geri
<http://www.europeankyokushin.org/>



Obrázek 29 - Herbert Grudzesky (Musado) se svými cvičenci
<http://www.scsasecurity.com>



1 Rychle se chopte židle za opěradlo a sedadlo.

2 Použijte židli jako štít a vymrštěte ji ve směru, ve kterém útočí agresor. Znoza židle kopněte přímým

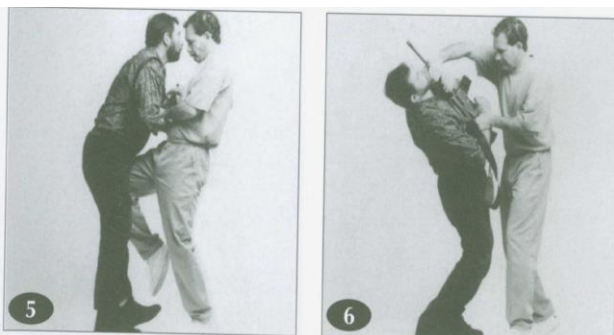
Obrázek 30 - Využití prvku z prostředí pro sebeobranu - židle

SDE-OR, I., YANILOV, E. *Krav Maga*. Praha: Naše vojsko, 2003. s. 142.



Obrázek 31 - Běžné věci jako potenciální zbraně

SDE-OR, I., YANILOV, E. *Krav Maga*. Praha: Naše vojsko, 2003. s. 143.



5 Zaútoče na protivníkovy slabiny kolem. Pokud se projeví potřeba, zbraň mírně přizvedněte.



6 Obr. 6 – Zbraň držte pevně a stočte ji tak, aby hlava směřovala vzhůru, k útočníkově hlavě.

7 Obr. 7 – Točte zbraň a současně ji silou útočnickovi vyškubněte z ruky. Tato akce může zároveň posloužit jako dodatečný protiútok, jestliže hlavní samopalu/pušky manipulujete tak, abyste s ní mohli útočnicka udeřit do hlavy.

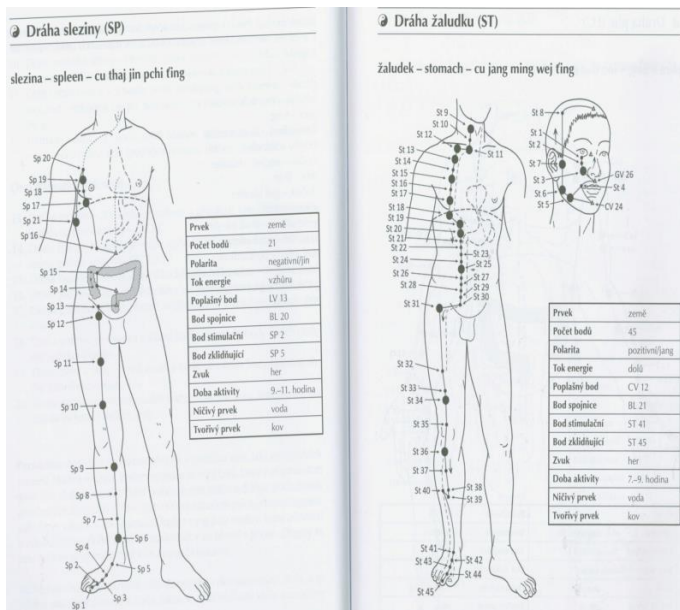
Obrázek 32 – Kraw-maga - Úder puškou při odzbrojení

SDE-OR, I., YANILOV, E. *Krav Maga*. Praha: Naše vojsko, 2003. s. 117.



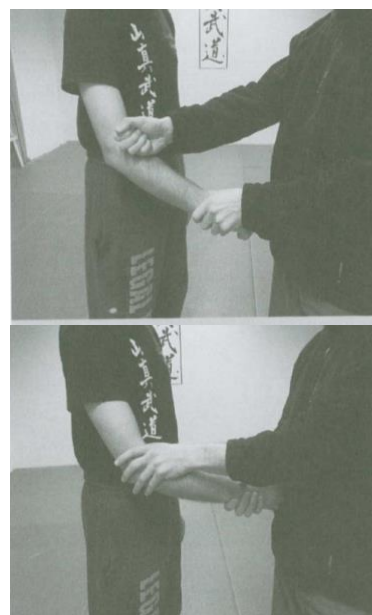
Obrázek 33 - Wing-chun kung-fu - přímí úder

KOTLÁR, L. *Wing Chun Kung fu*. Bratislava: CAD, 2003. s. 51 a 52.



Obrázek 34 - Positivní/negativní působení na 2 dráhy kyusho

PROCHÁZKA, M. *Kyusho*. Praha: Grada, 2013. s. 90.



Obrázek 35 - Zasažení a ošetření bodu LI10

PROCHÁZKA, M. *Kyusho*. Praha: Grada, 2013. s. 12.



Obrázek 36 - Military combat sambo - Specnaz
<http://mmafightclub.ca/>



Obrázek 37 - Cvičení severokorejské policie – kung-fu
<https://publicintelligence.net>



Obrázek 38 - Šaolinští mniši neteční vůči bolesti
attitudes4innovation.com



Obrázek 39 - Krav maga – výcvik IDF
www.onlysimchas.com



**Obrázek 40 - Hrozba střelnou zbraní:
„Jménem zákona...!“**
www.policista.cz



**Obrázek 41 – Policista, který se dostane do situace, kde mu zbraň není
mnoho platná**
<http://www.lawenforcementtoday.com/>



Obrázek 42 - Služební opasek policisty
<http://www.streleckarevue.cz>



Obrázek 43 - Využití policejních koní při zákroku
 Zprávy.idnes.cz



Obrázek 44a, 44b - Použití policejního psa jako donucovacího prostředku proti agresivnímu fotbalovému fanouškovi
www.telegraph.co.uk



Obrázek 45 - Zásah PČR s využitím vodního děla
<http://tomas-buchtela.blog.cz/>



Obrázek 47 - Nové tasery PČR
<http://www.armyweb.cz/>

Obrázek 46 - Použití hmatu - páky policistou v běžné situaci
 NÁCHODSKÝ, Z. *Učebnice sebeobranu pro každého*. Praha: Futura, 1992. s. 220.