

KRAV MAGA

UMĚNÍ ČELIT OZBROJENÉMU ÚTOČNÍKOVÍ



**MODERNÍ, JEDNODUCHÝ,
AVŠAK RAZANTNÍ A EFEKTIVNÍ
IZRAELSKÝ SYSTÉM SEBEOBRANY
A PRAKTICKÉHO BOJOVÉHO NÁCVIKU,
PROVĚŘENÝ VE STŘETNUTÍCH**

**Imi Sde-Or (Lichtenfeld)
Eyal Yanilov**

KRAV MAGA

UMĚNÍ ČELIT OZBROJENÉMU ÚTOČNÍKOVÍ

**MODERNÍ, JEDNODUCHÝ,
AVŠAK RAZANTNÍ A EFEKTIVNÍ
IZRAELSKÝ SYSTÉM SEBEOBRANY
A PRAKTICKÉHO BOJOVÉHO NÁCVIKU,
PROVĚŘENÝ VE STŘETNUTÍCH**

nesvázaný středověkými rity a formami

Imi Sde-Or (Lichtenfeld)

Eyal Yanilov

Dedikace

Požehnané památce Samuela Lichtenfelda, mého otce a velkého učitele

Si vis pacem para bellum
Chceš-li mír, připravuj se na válku

Poděkování

Za významný příspěvek k úspěšné realizaci projektu sebeobranu vyjadřují vděční autoři svůj dík těmto organizacím:
International Krav Maga Federation
Krav Maga Association of America
Israeli Krav Maga Association

Dík pomoci níže vyjmenovaných instruktorů International Krav Maga Federation, kteří obětovali mnoho hodin svého času demonstracím obranných technik, mohla vzniknout většina z 500 doprovodných fotografií obsažených v této příručce: Gabi Noah, Eli Ben Ami, Avi Mojal, Amnon Darsa, Dori Nemetsky, Joav Gaon

Díky patří i instruktorům Krav Magy, již figurují na jedné, případně na více historických fotografiích v knize rovněž obsažených. Jsou to: Šaike Barak, Hajim Zut a Guy Cohen

Varování

Autoři, redaktor a vydavatel neodpovídají za užití technik a návodů popsaných v této publikaci, aťsi byly použity v souladu se zákonem, či nikoliv. Zákroky proti útočníkovi či útočníkům musejí být vždy prováděny v souladu se zákony platnými v zemi, ve které k nim dochází.

Povinností každé osoby hodlající osvojit si uvedené techniky je nechat si vypracovat kompletní lékařský posudek, vymezující eventuální meze jejích vlastních tréninkových možností. Dotyčná osoba musí kromě toho jak v průběhu nácvičku obranných technik, tak při jejich praktickém využití při odvracení nebezpečí během napadení dodržovat striktně všechna uváděná bezpečnostní **pravidla**.

Obsah

Pár slov úvodem	VIII
Uznání a dík	IX
Vydavatelův prolog	X
Předmluva	XII
Co je Krav Maga?	1
1 Obrana při napadení nožem	5
2 Ohrožení zbraní · Vyhržování	47
3 Obrana proti útočníkovi s holí	63
4 Neutralizace hrozby pistolí	85
5 Zneškodnění hrozby puškou, brokovnicí, samopalem	111
6 Ohrožuje-li útočník rukojmí	123
7 Užití běžných předmětů k obraně	137
8 Krátkou holí proti útočníkovi s holí	147
9 Holí proti holi	159
10 Obrana vůči dvěma ozbrojeným útočníkům	175
11 Principy, s nimiž obranné techniky operují	187
12 Násilný incident, hodnocení, reakce, trénink	197
13 Dodatkové tréninkové metody; návod, jak tuto knihu používat	209
14 Bezpečnost při tréninku	221
15 O autorech	229
Některé termíny a pojmy použité v systému KM	237

Pár slov úvodem

Milý Imi,

pěstování tělesné zdatnosti a vštěpování umění Krav Magy vojákům a důstojníkům IDF a Imi Lichtenfeld jsou dvě slovní vyjádření pro jedno a totéž, pro neoddělitelnou součást aktivit IDF. Přijměte toto jako výraz mé vděčnosti za vše, co jste pro věc obrany Izraele učinil, od vštěpování významu rozvoje fyzických schopností v příslušnících židovského národa po publikování Vaší knihy, jež je skvělým manuálem pro každého, kdo je zaskočen a musí se spolehnout sám na sebe. Zároveň ale přeji všem, kdo tuto příručku vlastní, aby nikdy Vaše návody nebyli nuceni použít.

Váš vděčný

Jicchak Rabin

ministrský předseda a ministr obrany Izraele

V současné době pro občana představují největší nebezpečí na světě válka vedená řízenými střelami, neboť ty nerespektují žádné hranice, a útoky nožem, poněvadž ani terorismus žádné hranice nerespektuje.

Ve válce vedené nasazením řízených střel představuje rozhodující faktor technika; u terorismu však individuum. Imi Sde-Or – budiž s vděčností vzpomínán – vypracoval strategii obrany pro Krav Magu. Strategii umožňující jedinci v uniformě či civilu bránit se a ubránit. Strategii, která v těchto dobách, kdy je násilí na vzestupu, nemá sobě rovné.

Šimon Peres

ministr pro regionální kooperaci a vzájemnou pomoc
bývalý ministrský předseda Izraele

Uznání

Využívám této příležitosti, abych předal výraz svého uznání i vděčnosti všem osobám, které se poslední léta podílely na přípravě této publikace; jmenovitě potom těm, jež v realizaci celého projektu sehrály klíčovou roli. Jsou to:

Efrat Aškenaziová, jež při interpretaci hebrejských textů do soudobé angličtiny (svého mateřského jazyka) stejně jako při jejich dalším vybrušování nelitoval žádného úsilí;

Liat Pazová, fotografka stejně trpělivá a zdatná v práci s kamerou v extravilánu jako v intravilánu, pózující navíc dokonce v roli rukojmí;

Michelle Sachninová, pracující neúnavně jako jazykový redaktor a starající se ochránit anglické texty před našim nikdy nekončícím vylepšováním;

Rotem Namir-Pardessová, jež odpovídala za finální grafickou úpravu a která přitom prokázala vysoký stupeň profesionality;

Uri Novojenov, jež měl na starost práce ve fotolaboratoři;

Chezi Mizrahi, pracující se skenerem;

Dan Barkai, střelec z pistole a instruktor, jež prověřil všechny informace týkající se střelných zbraní zmiňovaných v této publikaci;

Abraham Lapidot, který nám s laskavým svolením *I.M.I.* (Israel Military Industries) obstaral fotografie rozličných střelných zbraní;

Judith Taffetová, sekretářka *Dekel Publishing House*, která působila jako koordinátor odpovídající za realizaci projektu v Izraeli;

...na opačné straně Atlantského oceánu:

Richard Grossinger, vydavatel a prezident *Frog's Ltd.* a *North Atlantic Books*, jež si jako vůbec první americký nakladatel uvědomil narůstající potřebu všem přístupné metodiky **Krav Maga** na americkém trhu a vzdor všem očekávaným potížím jazykovým i jiným dal izraelsko-americkému projektu **KM** zelenou;

Jess O'Brien, redaktor vojenské edice *Frog's Ltd.*, se postaral, aby finální produkt v americké angličtině maximálně kopíroval US úzus; jím zasílané korektury nám velice usnadňovaly práci;

Nicole Georgeová, znalá pravidel správné anglické interpunkce, poskytla při sestavování anglických textů četné rady;

Hugo Gerstl, můj osobní přítel, právník, prezident a *CEO* (vedoucí pracovník řídicí podnik) firmy *Four Paws Publishing*, sehrál v realizaci izraelsko-amerického projektu **KM** rozhodující roli, když nacházel a z obou svých pozic uplatňoval geniální řešení při tu a tam se vyskytnuvších ožehavých nebo delikátních tématech;

Iven Lourie, můj kolega a zároveň prezident *Gateway Books & Tapes*, se velikou měrou zasloužil o navázání a rozběh americko-izraelských kontaktů;

Daniel Abraham, energický, společensky se angažující podnikatel, poskytl nám **KM** neocenitelnou podporu v počátečních fázích jejich zavádění v USA a autoři si dovoluji vyjádřit mu touto cestou své obzvláštní uznání a vděk.

Z. M.

Vydavatelův prolog

Obvykle ke knihám, jež vydávám, předmluvy nepiši. Činím-li u tohoto díla výjimku, je to proto, že je stejně mimořádné jako člověk, jenž je naformoval a napsal.

Imi (Imrich) Sde-Or (Lichtenfeld), famózní izraelský velmistr (1910–1998), byl zároveň zakladatelem-tvůrcem uznávané školy *Krav Magy*. Spolu se svým prvním žákem a následovatelem, Eyalem Yanilovem, po dobu delší jednoho desetiletí komponoval a psal série knih KM pro lidi na celém světě, aby v případech nejvyšší nouze jeho jedinečné učení prakticky využili.

Pro své vynikající charakterové vlastnosti i díky svým rozsáhlým znalostem představoval velmistr Imi pro své žáky, spolupracovníky a přátele žijící legendu, jakou je pro Indy svatý otec, guru. Imi Sde-Or vytvořil moderní sebeobrannou disciplínu, jež v sobě nese hlavní rysy jeho charakteru a ve které se odrážejí události, jež ovlivnily jeho život. Právě tak jako Imi sám je i *Krav Maga* logická, intuitivní, přímá, úderná a praktická, přes to všechno ale i soucitná a humánní.

Imi Sde-Or při své práci na vývoji unikátního systému sebeobrany a boje zblízka čerpal ze svých rozsáhlých znalostí lidského těla a pohybových schopností člověka. Do *Krav Magy* důvtipně začlenil i své bohaté osobní zkušenosti s řešením násilnických ohrožení a situací spolu s ovládním rozličných bojových systémů (včetně řecko-římského zápasu a boxu, v nichž exceloval v mládí). *Krav Magu* jako ucelenou bojovou soustavu Imi zkoncipoval, otestoval a vylepšil během svého dlouhodobého působení v řadách Izraelských obranných sil; ještě později soustavu adaptoval na podmínky civilního života.

Vzdor svému bojově zápasnickému zjevu nebyl velmistr Imi nikdy rváčem ani konfliktní osobou dával přednost pokojnému řešení sporů a střetnutí; mír byl pro něho nejvyšší životní metou. Nikdy neopomněl svým žákům opakovaně zdůrazňovat, že účelem soustavného tréninku je bezpečně zvládnout *Krav Magu*, což jim ve svých důsledcích dokonce i ve vypjatých, životu nebezpečných situacích, dovolí přinejmenším nepoužít přehnaně velkou sílu respektive větší sílu nepoužít vůbec. Imiho snem bylo, aby *Krav Maga* mezi všemi svými provozovateli v celém širém světě vytvořila most mezinárodního bratrství a překlenula tak nenávisť, nepřátelství i hranice, dělící národy.

Středoevropský původ Imiho nemohl na vývoji *Krav Magy* nezanepat své stopy. Velmistr považoval sám sebe za světoobčana a podle toho se choval a jednal; není proto divu, že v těchto souvislostech jevil touhu nechat *Krav Magu* překročit břehy, jimiž byla spoutána ve svých počátcích, kdy sloužila skoro výhradně potřebám izraelských obranných sil. Imi uspěl a přizpůsobená potřebám a možnostem neprofesionálních uživatelů a adaptovaná pro aplikaci v civilní sféře, se nová obranná disciplína začala šířit mimo Izraelské obranné síly a policii. Bojové umění *Krav Maga* si nyní osvojují děti školou povinné, mladí lidé, muži i ženy, školení a trénink pořádají jak soukromé instituce, tak nejrůznější zařízení, izraelským ministerstvem školství buď spravovaná nebo činící tak pod jeho patronátem.

V nedávno uplynulých létech se *Krav Maga* rozšířila daleko za hranice Izraele. Ve Spojených státech nyní existují kluby, aktivně provozující *Krav Magu* a ve většině

evropských zemí, v Brazílii, Austrálii, na Novém Zélandě i v jiných koutech světa je tomu nejinak. V některých ze jmenovaných států dokonce *Krav Magu* přijaly formálně za svou oficiální obrannou soustavu organizace státního aparátu a včlenily ji do svých tréninkových kurikul.

Edice *Krav Magy*, jejíž vydávání započalo tímto svazkem, má za cíl rozšířit praktickování systému jak profesionály tak běžnými občany vně Izraele. Čtenáři publikace poslouží jako nezbytný základní nástroj pro praktické zvládnutí *Krav Magy*, obsahují a učí obecným principům a specifickým technikám, detailně popisovaným a doprovázeným více jak tisícem fotografií a diagramů. Teoretická část se zabývá souvisejícími tématy, jakými jsou základy a principy, na nichž jsou obranné techniky stavěny, jsou zde demonstrovány násilné incidenty, bojové taktiky, tréninkové metody včetně nácviků duševních, pravidla pro dodržení bezpečnosti při výcviku ..., prospěšné dodatky a apendixy.

V krátkosti lze sérii *Krav Magy* charakterizovat jako jediný autorizovaný, vyčerpávající a úplný manuál *Krav Magy*, zpracovaný jejím zakladatelem, velmistrem Imi Sde-Or a jeho prvním žákem a následovníkem, Eyaalem Yanilovem. Začátečnickovi stejně jako středně pokročilému praktikantovi *Krav Magy* ba i instruktorovi *KM*, již zasvěcenému do technik této disciplíny, lze tuto knihu jen doporučit; výjimkou nejsou ani instruktoři jiných škol bojových umění.

Publikace, kterou čtenář drží v ruce, je výsledkem pilné a neúnavné týmové práce několika zasvěcených a věci zcela oddaných lidí (viz *Uznání a dík*). Rád bych zvláštní dík na tomto místě vyjádřil Darren Levinovi, předsedovi *Krav Maga Center v Los Angeles*, za jeho prolongovanou vyčerpávající, důkladnou a přepěčlivou práci v roli technického poradce a kvalifikovaného nakladatele edice *Krav Magy* v anglickém jazyce, bez jehož zásahů a by tato kniha zaručeně postrádala současnou jazykovou čistotu, výrazovou jasnost a styl. Cítím se osobně zavázán Eyalu Yanilovi, spoluautorovi této knihy a šéf-instruktorovi *International Krav Maga Federation*, jehož desetileté trvalé a neúnavné úsilí a odhodlání, spojené s jeho bezkonkurenční všestrannou znalostí tohoto bojového umění, projekt, ve svých počátcích něž cokoliv jiného připomínající spíše pouhou vizi, proměnilo v realitu.

Pokud se zmíním o sobě, své rodině dlužím mnoho, zejména pak své ženě Pnině, bez jejíhož dodávání odvahy a podpory bych se nejspíš s tak náročným publikačním projektem nevyrovnal. Ilana Sde-Orová, Imiho manželka a společnice po dlouhou řadu let, se velmi zasloužila o zveřejnění nadlouho zapomenutých fotografií z Imiho mládí i o připomenutí a upřesnění některých z Imiho výroků. Marav Yanilovová-Hazanová, Eyalova manželka, nám nesmírně pomohla v překonávání obtíží s rozličnějšími právními aspekty, vážícími se k této publikaci.

Skláním-li se v úctě před Imim, tvůrcem *Krav Magy*, velkým učitelem, věrným přítelem a velkým člověkem, činím tak na samý konec svého vstupu úmyslně, neboť je to právě on, s kým se zde chci - navždy - rozloučit. Imi, všem nám chybiš.

Předmluva

Informace obsažené v této publikaci představují vyčerpávající originální materiál metodiky boje zblízka, známého v Izraeli pod hebrejským názvem *Krav Maga (Boj zblízka)*. Tato unikátní metodika původně vyvinul v rámci Izraelských obranných sil a různých odvětví bezpečnostních služeb velmistr Imi Sde-Or; později byly tyto techniky přizpůsobeny užití civilními osobami. Důležitým momentem je skutečnost, že veškeré dovednosti *Krav Magy* byly prověřeny v podmínkách reálného života a dále průběžně vylepšovány a vybrušovány.

Čtenář má v ruce jedinečný autorizovaný manuál obranných bojových disciplín *Krav Maga*, sepsaný společně zakladatelem *KM* a nejstarším z jeho následovníků. Manuál zahrnuje obranné techniky pro boj s ozbrojeným útočníkem ohrožujícím napadeného nebo třetí osobu na životě. V souladu s realitou života pojednává manuál o postupu proti útočníkovi ozbrojenému řeznou, sečnou či bodnou zbraní (například nožem, sekýrou, rozbitou lahví), tupým nástrojem (například palicí, železnou tyčí), střelnou zbraní (například pistolí, puškou). Metodika se nevyhýbá návazným tématům, jakým je kupříkladu použití předmětů denní potřeby k vlastní obraně, k odvrácení hrozby střelnou zbraní nebo návodu k neutralizaci útočníka vyhrožujícího ručním granátem osobám v postavení rukojmích. *Krav Maga* obsahuje speciální tréninkové metody včetně metod mentálních a další pasáže.

Vzhledem k tomu, že se scénář této publikace zabývá především ozbrojenými útočníky, jedná se ve většině případů o přímé ohrožení života napadené osoby. Je-li někdo nucen čelit agresorovi ozbrojenému velkým kuchyňským nožem, sochorem, nebo dokonce revolverem, musí zvolit postup odpovídající takové situaci. Jeho reakce musejí být adekvátní jak po stránce fyzické, tak taktické; v opačném případě může být zraněn, nebo dokonce usmrcen. Manuál *Krav Maga* proto obsahuje mentální, technická, taktická a fyzická cvičení a nácviky značně zvyšující šance přežité osoby na úspěch i v těch nejnebezpečnějších situacích.

Krav Maga je unikátní systém, jenž si vydobyl mezinárodní uznání jakožto moderní, vybroušený, efektivní a vysoce praktický souhrn sebeobránných metod pro boj zblízka. Ocenění se mu dostalo především od expertů v bojových umění a od instruktorů boje zblízka a od taktických jednotek vojenského i civilního charakteru na celém světě. Podle profesionálních uživatelů, absolventů výcviku *Krav Magy*, nejdůležitější a nejvýznačnější charakteristiky systému jsou tyto:

- Systém tvoří jednoduché, snadno osvojitelné techniky, založené na přirozených pohybech těla a logických obranných principech.
- vzhledem k tomu může praktikant dosáhnout vysokého stupně osvojení a výkonnosti v relativně krátké době učení
- uvedené techniky a taktické postupy jsou účinné i v drsných, předem nepřipravených, překvapivých, bouřlivých podmínkách a situacích
- praktikanti dosahují vysokého stupně schopností v uplatnění uvedených bojových technik i s minimem opakování a praxe.

Z profesionálního hlediska je jen nepatrný rozdíl mezi teroristickou operací vycházející z nacionalistických idejí (ovládnutí letadla, lodi nebo autobusu s pasažéry) a činem motivovaným výhradně zjištěními pohnutkami, jakým je například vzetí rukojmích při přepadení banky nebo únos osoby pro výkupné. I v takových případech může být výsledek násilného přepadení kladně ovlivněn přiměřenou a správně a ve správný čas užitou odezvou; schopnost jednat takto ve stresových podmínkách zvyšuje šanci na překonání kritických chvil bez zranění, nebo alespoň bez těžší újmy na zdraví. Cílem publikace je zvýšit bdělost čtenáře a vést ho po cestě směřující ke schopnosti dokázat se ubránit násilnému útoku. Sebedůvěra plynoucí z takového vědomí činí život plnějším a kvalitnějším.

Ačkoliv byl systém *Krav Maga* původně koncipován pro použití v izraelské armádě, posléze ho upravili tak, aby vyhovoval i civilním osobám. Může ho tak využít kdokoli, muž, žena, starý, mladý, a jeho prostřednictvím uhájit sebe i své přátele v případech, kdy bude nutné postavit se násilí. Systém byl tak pečlivě vypracován, že efektivita jeho využití není do značné míry závislá na fyzické síle a schopnostech.

Kromě technické sekce, vyrovnávající se s různými variantami ozbrojených útoků, obsahuje publikace i popisy tréninkových metod, zaměřených na zvýšení praktikantovy zdatnosti. Lze zde nalézt i teoretické statě, jejichž úkolem je tréninkové metody, techniky a taktiky podpořit a posílit tím, že učí, jak překonat stres, jak minimalizovat čas potřebný k uvědomění si nebezpečí a zkrácení reakčních časů. Autoři by v této souvislosti čtenáře rádi upozornili na 14. kapitolu: *Bezpečnost při tréninku*, celou věnovanou naznačenému tématu.

Varování: Pozorné prostudování uvedené statě je podmínkou, bez jejíhož splnění nelze kteroukoliv z fyzických aktivit v manuálu popsaných vykonávat!

Rádi bychom v závěru jakožto autoři poděkovali všem, kdo se podíleli na přípravě a vydání této knihy, zvláště pak panu Darrenu Levinovi z Los Angeles v Kalifornii. Pan Levin jakožto technický poradce a redaktor-profesionál věnoval mnohé ze svých znalostí a zkušeností s tréninkem *Krav Magy* právě tak jako ze svých znalostí psané angličtiny. Většina textů je taková, jaká je, jen díky jeho zásahům.

Autoři i vydavatel vděčí *Krav Maga Association of America, Inc.*, za její neutuchající podporu při přípravě této publikace k vydání v USA i všem talentovaným a věci oddaným lidem, kteří se na náročném projektu podíleli a jejichž stálé, vytrvalé úsilí se na konečné realizaci podílelo měrou nemalou.

Já i mí spolupracovníci pevně doufáme, že se čtenář nikdy nedostane do situace, v níž by musel znalosti a dovednosti z oblasti sebeobranu a boje zblízka použít. Pokud by však k něčemu takovému došlo, radíme Ti, vážený čtenáři, věř si a bez sebemenšího zaváhání proti útočníkovi popsané techniky použij.

Imi Sde-Or a Eyal Yanilov
Netanja, Izrael

Co je Krav Maga?

Pud sebezáchovy a obavy z bolestivých zranění jsou dány každému živému tvorovi. Každý člověk má snahu se bránit vůči útočníkovi, jenž ho napadne za použití hrubé síly, nože nebo jiné zbraně. Schopnosti různých osob účinně se hájit jsou ale různé. 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 napadení útočníkem připraveným zraňovat a zabít vyvázne pravděpodobně bez vážnější úhony člověk, jenž ovládá techniky boje zblízka.

Krav Maga

znamená v hebrejštině *boj zblízka*. KM představuje oficiální soustavu technik vypracovaných pro sebeobranu a boj zblízka Izraelských obranných sil (IDF), izraelské národní policie a dalších izraelských bezpečnostních složek. KM byla zařazena do učebních osnov izraelských středních škol, její techniky jsou předváděny a nacvičovány ve výchovných a naučných institucích řízených izraelským ministerstvem školství.

KM je moderní, praktickou, prověřenou soustavou sebeobránných technik, pečlivě koncipovaných tak, aby odpovídaly podmínkám dnešního, rychle se měnícího světa. Vyznačuje se natolik logickým a koherentním přístupem ke konfliktním situacím a sebeobránným technikám, že potenciálnímu praktikantovi umožňuje dosáhnout relativně vysokého stupně dovedností v poměrně krátkém čase. Zpracován do tří proudů – pro užití v ozbrojených silách, policejními složkami i v civilní sféře – získal systém KM vysoké uznání ze strany jak zkušených borců boje zblízka, tak od expertů bojových umění, od vojenských a policejních autorit, a to jak pro vysokou praktickou aplikovatelnost, tak pro jednoduchost a realistický, od všeho zbytečného balastu oproštěného přístup k otázce osobní bezpečnosti. KM se díky svým vynikajícím charakteristikám prezentuje jako ideální souhrn sebeobránných metod pro muže i ženy, osoby mladé i staré, pro lidi fyzicky vybavené více či méně.

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

Sebeobrana

Kráčíte ze zaměstnání, v němž jste strávili podstatnou část dne. Vstupujete do autoparkoviště a procházíte mezi zaparkovanými automobily ke svému vozu. V okamžiku, kdy otevíráte dvířka, přistoupí k vám kdosi zezadu a přitiskne vám zepředu na hrdlo nůž. Prudce, agresivně a pro útočníka zcela nečekaně podnikáte sebeobránnou akci, získáváte kontrolu nad zbraní a posléze zákeřně individuum pacifikujete. Postupoval/a jste v souladu se sebeobránnou metodikou KM.

Sebeobrana je základem systému KRAV MAGA. Spočívá v řadě technik, jež byly vypracovány tak, aby praktikantovi KM umožnily bránit sebe nebo další osoby vůči nepřátelským násilným akcím, aby se praktikant nebo tyto osoby dokázali vyvarovat zranění a zdolali a pacifikovali útočnicka. Sebeobranná složka KM zahrnuje obranné prvky širokého záběru, takže napadená osoba – ač sama neozbrojena – má možnost bránit se pro útočnicka krajně nebezpečnými údery, výkopy, škrcením, sevřením protivníkovy hlavy, *medvědí*m stiskem a dalšími chvaty.

V raných stádiích vzniku KM bylo starostí jejího zakladatele, velmistra Imiho Sde-Ora, vypracovat systém, jež by si rychle a efektivně osvojili vojáci izraelské armády počínaje mladými a fyzicky schopnými mladými muži po čtyřicátníky padesátníky, kteří mají špičku fyzické výkonnosti dávno za sebou. Světlo světa tak spatřila metodika založená na jednoduchých, spíše instinktivních reakcích než na rigorózních a nekompromisně dodržovaných technikách, vyžadujících dlouhá léta nácviku a procvičování. Obranné techniky a principy KM vycházejí z jednoduchých, přirozených, a přece vysoce účinných pohybů, jimž je snadné se naučit. Praktikanti se učí aplikovat principy a techniky KM v různých, pro napadeného často velice nepříznivých situacích, vestoje, vsedě, vleže nebo i tehdy, kdy je jejich možnost pohybovat se silně omezena

Boj zblízka

Napadne vás muž. Zapírá se do vás oběma rukama a přetlačuje vás dozadu. V tom okamžiku jste na tom oba stejně, nikdo z vás nemá žádnou výhodu. Je na místě spustit lavinu na sebe navazujících útočných pohybů, od vykopnutí po údery a další situaci řešící obranné chvaty a výkruty. Překvapenému útočnickovi nezbyvá než se snažit vyrovnat se změněnou situací, neboť omylem narazil na člověka, jenž vede boj zblízka pomocí propracovaných, vytříbených technik KM, jejichž smyslem je poskytnout praktikantům cesty k rychlé a účinné neutralizaci protivníka. Metodika pro boj zblízka KM má za cíl vést k praktickému zvládnutí všech prvků střetnutí: prvků útočných, obranných, načasování akcí, předstírání, klamných pohybů, taktik, pohybů obecně, předvídaní, vše doplněno psychologickými a rozumovými úvahami a hledisky pro úspěšné zdolání násilného útočnicka nepostradatelnými.

K zapamatování: I nejostřejší a nejúčinnější sebeobranný boj, během něhož na určitý druh útoku reagujete vhodnými a adekvátními technikami, může přerůst v plný boj zblízka. Když kupříkladu se po vašich sebeobranných akcích a vašem následujícím protiútku necítí útočnick poražen a nepolevuje ve své útočnosti, nastala pro vás fáze boje, jenž se nazývá boj zblízka.

Základní pravidla systému Krav Maga

- *Nezranit se. V případě zranění hledat způsoby, jak útočníka paralyzovat i za změnných podmínek*
- *Zachovávat zdrženlivost, nevychloubat se svou znalostí sebeobránných technik a vyhýbat se zbytečným konfliktům. Ovládat své ego a kontrolovat hnutí mysli. Být ochoten přijmout kritiku a dokázat se řídit pokyny druhých.*
- *Reagovat správně – dělat správné věci na správných místech ve správný čas. Vyřešit efektivně konfliktní situaci znamená nejen využít ve střetnutí všechny své schopnosti a znalosti, ale i zakalkulovat a maximálně využítkovat vše, co se nachází v místě konfliktu.*
- *Být výkonný natolik, aby nebylo nutné protivníka zabít. Trénovaný praktik KM nemusí nezbytně svému protivníkovi způsobit zranění a konflikt dokáže řešit rychle a účinně. Snaží se i v nebezpečných situacích vidět v protivníkovi bližního svého. Na druhé straně plně respektuje odedávna platný zákon: **Chce-li tě někdo zabít, zabij ho ty dřív!** platný ve chvílích, kdy v boji kdo s koho o holý život neexistuje jiná možnost.*

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

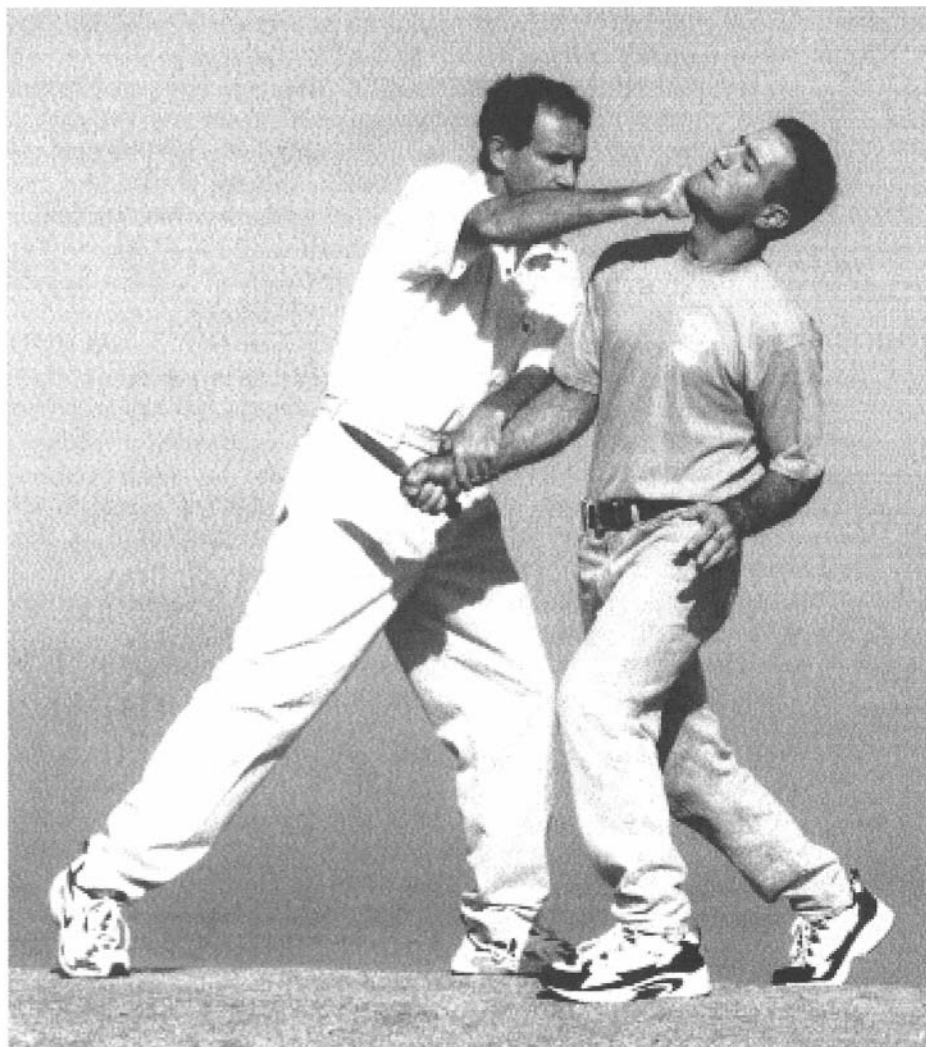
Základní poučky pro aplikaci technik Krav Magy

- *Vyhýbejte se zranění! Pečlivě zvažte rizika spojená s určitou činností, pokud možno co nejvíce se vyhýbejte všem aktivitám, z nichž by pro vás plynulo nebezpečí. Zásadně byste měl vůči svému okolí vystupovat smířlivě, defenzívně. Krav Maga preferuje a zvláštní důraz klade na techniky obranné.*
- *Techniky KM byly vyvinuty s ohledem na využití přirozených reakcí a reflexů.*
- *Braňte se a útočte nejkratší a nejpřímější možnou cestou, vyrazte z kterékoliv startovní pozice a při volbě techniky berte ohled na vlastní bezpečí a na výhody, jež vám volená technika skýtá.*
- *Odpovězte na útok správně zvolenou akcí, odpovídající podmínkám, za nichž konflikt probíhá. Pečlivě, i když bleskově zvažte charakter vaší obranné reakce a odhadněte sílu, již je třeba do obranné akce vložit (za účelem vyvarování se zbytečných, respektive zbytečně těžkých zranění).*
- *Bijte přesně do citlivých a zranitelných bodů a míst, abyste získali nad protivníkem rychle převahu.*
- *Použijte ke své obraně a protiútoky jakýkoliv nástroj nebo předmět, jenž je právě po ruce.*
- *Krav Maga neobsahuje žádná svazující pravidla, předpisy, technická omezení ani zákazy obvyklé ve sportech.*

- *Základní pravidla pro trénink: od osvojení uvedených technik přejít k vypracování vlastních rutinních postupů, mentálním cvičením a postupně přejít od specificky definovaných technik k improvizovaným akcím, vycházejícím z dynamiky modelových situací.*

OBRANA PŘI NAPADENÍ NOŽEM

KAPITOLA 1



Obrana při napadení nožem

V systému praktických obranných prvků KM je zabudována velice účinná obrana proti útočnickovi vyzbrojenému nožem a řeznými a sečnými zbraněmi vůbec. Tato kapitola neobsahuje veškerý materiál týkající se napadení útočníkem vyzbrojeným nožem, nicméně prezentuje zásady obrany, taktiky a specifické techniky, obecně použitelné. Zahrnuje obranu v těsném boji tělo na tělo, boji na vzdálenost pokřčené paže, na větší vzdálenost, obranu vedenou z různých úhlů, nechybějí ani odzbrojující a zápas ukončující techniky.

Tato publikace je jako taková zaměřena zásadně na sebeobranu, 1. kapitola pak na obranu proti útočnickovi ozbrojenému nožem, a neobsahuje tedy návody a techniky potřebné pro cvičeného bojovníka s nožem.

Důraz, který je kladen na obranné techniky, nekončí u nože; pozornost je např. věnována rozbité láhvi, břitvě, nůžkám atd. V kapitole jsou probírány různé způsoby držení nože a jim odpovídající různé styly útoku. Na základě těchto informací lze určit typ útoku a následně i odvodit, zda útočník se hotoví bodat, a to bodat jak, či sekat a opět sekat jak – shora, do boku atd. Praktikant KM je schopen na podkladě takových poznatků použít vhodnou a účinnou obrannou techniku.

Základní principy obrany proti útočnickovi s nožem

- Tak dalece, jak je to jen možné, snažte se takových střetnutí vyvarovat. Někdy je v případech hrozcích vyústit v konfrontaci tohoto typu pro vás nejvhodnějším a nekrvavým řešením ze scény uprchnout, obzvláště tehdy, jste-li dobrým běžcem a útočník se vám jeví od pohledu jako běžec horší.
- V momentě, kdy útočníka blížícího se k vám se zřejmým úmyslem vás napadnout zaregistrujete, může se nacházet v rozličných zónách vzdálenosti od vás. Rozeznáváme:
 - **těsnou blízkost** (tělo na tělo), kdy se nemůžete s úspěchem ubránit, aniž vás provázelo nepředstavitelné štěstí
 - **malou vzdálenost**, kdy je na místě bránit se rukama. Z této vzdálenosti se můžete účinně bránit, zvláště pak proti rozvláčnému či oklikou vedenému útoku
 - **střední vzdálenost**, umožňující bránit se jak rukama, tak pomocí vhodných obranných technik, prováděných celým tělem a stupňujících účinnost obrany a *protiútoku* a dovolujících „dostat“ útočníka v relativně raném stadiu boje
 - **velká vzdálenost**, umožňující zasáhnout útočníka distančním kopem, jenž ho zastaví tak daleko od vás, že vás nemůže bezprostředně ohrozit
- Kdykoliv je to možné, je třeba **udržovat od útočníka vládnoucího nožem bezpečný odstup**. Protivník je tak ve snaze o dosažení cíle nucen mezeru, jež ho od vás dělí, překlenout; tím vám skýtá čas na podniknutí kroků ke své sebeobraně. Během této jakkoliv krátké chvíle se můžete třeba i chopit nějakého předmětu

nacházejícího se ve vaší blízkosti a použít ho jak k obraně, tak k *protiútoku*. Předměty tohoto typu jsou kupříkladu židle, tyč, klacek, případně i kámen, jež můžete po útočnickovi mrštit (viz kap. 7, *Použití běžných předmětů ke své obraně*).

- Máte-li na to dost času, ***povšimněte si, jak útočník drží nůž***. Získáte tak určitou představu o tom, jaký typ útoku proti vám asi povede. Následně získáváte možnost provést bleskový výběr a volbu vhodné obranné techniky.
- Mějte neustále na paměti, že ***lidská noha je daleko silnější a má podstatně větší akční rádius než ruka***. V mnoha typech sebeobránných akcí je proto výhodnější a vhodnější bránit se kopnutím. Snaha zachovat potřebnou minimální vzdálenost od protivníka musí pro vás být fundamentální. To proto, že taková vzdálenost vám zároveň slouží jako bezpečnostní prvek, umožňující vám zaútočit jako první před tím, než se k vám nepřítel dostane tak blízko, aby vám mohl poranit životně důležité orgány nebo vás vůbec zranit.
- Bráníte-li se útoku nožem rukama, musí ***váš protiútok proběhnout nejvyšší možnou rychlostí***; zároveň je ale třeba mít neustále na paměti, že se v takové situaci musíte zaměřit na ruku svírající nůž a bezpodmínečně se jí chopit. Zabráníte tím útočnickovi se proti vám rozmáchnout. Tento základní zákon sebeobrány vůči útočnickovi s nožem vychází z prověřeného zjištění, že totiž každý, kdo se hotoví bodat, je naprogramován na několik bodnutí, nikdy pouze na jedno! Obrana a simultánně probíhající *protiútok* by měly celou konfrontaci co nejrychleji ukončit tak, aby útočník neměl možnost v pokusech o bodnutí pokračovat. Síla a energie zásahu vyvinut v rámci vašeho obranného *protiútku* redukuje protivníkovu schopnost pokračovat v útoku, respektive v pokusech dále bodat, a projeví se na dvou frontách: první z nich je ryze fyzikální reflexí, druhá prezentuje efekt, jakým sebeobránný *protiútok* ovlivní řetězec dějů, jež jsou v běhu v okamžiku, kdy se útočník definitivně rozhodl zaútočit, stejně jako na sérii psychologicko-neurologických pochodů, jež musejí v jeho CNS proběhnout, aby mohl útok provést.
 - **ryze fyzikální reflexe** – silný fyzický účinek obráncova *protiútku* dokáže zastavit, respektive zmařit útočníkův pokus bodnout či bodat znovu. Nakolik je proces bodání právě v běhu, obránce silným úderem vedeným na protivníkovu hrdlo (ohryzek) nebo na bradu paralyzuje útočnickovu sílu, ochromí rychlost bodající paže, změní útočnickovo těžiště, zredukuje energii máchnutí tím, že poruší parametry impulsu do bodnutí vložené síly
 - **neuropsychické reflexe** – razantní *protiútok* rozboří v mozku útočníka nabuzený programový řetěz neuropsychických podnětů vedoucích k opětovnému bodnutí, respektive bodání. Fyzický dopad *protiútku* má za následek psychickou blokádu přenosu instrukcí z mozku průnikem a interferencí sledu čerstvých urgentních signálů o vysoké potenci do těchto sekvencí; signály směřující k provedení dalšího útoku (útoků) přehlušeny ztrácejí na intenzitě.
- Vhodná *obrana tělem* je nedílnou částí obranných technik pro uchránění před následky fatálního útoku. Může posloužit jako přídatný nebo dodatečný činitel, nakolik *obrana rukou* nebyla úspěšná na sto procent. Rovněž minimalizuje možnost, že při následujícím (druhém) útoku nožem budete zraněn(a).

- Bodnutí nožem (či jakýkoliv jiný útok zbraní sečného/bodného charakteru) je mocnější a daleko nebezpečnější ve fázi, kdy útočící končetina překonala větší část vzdálenosti dělící ji od vašeho těla, a tím získala na rychlosti a energii. Vaší snahou proto musí být započít s obrannou akcí v předstihu tak, aby ruka s nožem nemohla absolvovat podstatnější část dráhy k vašemu tělu, to znamená zastavit ji ve fázi, kdy je co nejbližší tělu útočníka.
- I když KM zřetelně upřednostňuje *kombinaci simultánní obrany a protiútoku* před jednoduchou, separovanou obranou, vyskytnou se situace, kdy útok je natolik nečekaný a náhlý, že dokážete reagovat pouze v ryze sebeobraném smyslu. V takových případech je životně nutné vzchopit se a přejít do *energického protiútoku při první příležitosti*, která se v zápase naskytne, a co nejrychleji paralyzovat (a ovládnout) ruku s nožem. *Pamatujte*: Obrana zmaří prvotní útok, ale je to obvykle teprve váš *protiútok*, který zachraňuje životy a zabrání útočnickovi provést jeho záměr.
- Pokud se bráníte rukama, nakolik je to možné, *postupujte směrem k útočnickovi*. Dostanete se tak do správné, pro vás výhodné vzdálenosti pro *protiútok*, prudce se zvýší vaše šance na přemožení protivníka, jehož naopak tímto manévrem omezujete a jemuž svým postupem bráníte zaujmout polohu vhodnou k dalšímu bodnutí.
- Pokud si všimnete útočníka nastupujícího proti vám s nožem v poslední chvíli, *rychle uskočte stranou*, ať už se zároveň bráníte rukama, nebo ne; odskok vás dostane z dosahu ruky ozbrojené nožem. V nové pozici bude vaše obrana snazší a úhel natočení k protivníkovi pro vás podstatně příznivější.
- *Incident je u konce*, když se vám podařilo opustit nebezpečnou scénu nebo když útočnick nemůže, respektive nechce znovu zaútočit (vzdal se, je v bezvědomí, je vyřazen v důsledku zranění, uprchl). Pokud jste neopustil/a dějiště napadení, odzbrojte útočníka; nůž mu vezměte nebo ho odhodte dál stranou, aby se ho nemohl ani on, ani nikdo třetí zmocnit a ohrožovat vás jím.
- *Když útočnick před vámi nůž skrývá*. Útočnick ozbrojený nožem nebo jinou zbraní podobného charakteru může před vámi zakrývat, že je ozbrojen. Některé oběti, jež napadení přežily, udávají, že neměly o existenci nože ani poněti až do chvíle, kdy utrpěly bodné nebo řezné rány. Prohlašují, že měly za to, že participují na nějakém druhu pěstního zápasu. Teprve později, po tom, co utrpěly zmíněná poranění, si uvědomily, že útočnick byl ozbrojen bodným/řezným nástrojem či zbraní. Stručně řečeno, může se stát, že v počátečních fázích boje nůž vůbec nespátíte. Proto je záhodno zapamatovat si, že je vždy v první řadě třeba věnovat pozornost rukám útočníka s cílem zjistit, zda je, nebo není ozbrojen. Jakmile nabudete podezření, že nůž má, vyvstane pro vás otázka, jaký postoj zaujmout, abyste ve věci své sebeobraně a *protiútoku* již před vlastním užitím nože udělali maximum. Záleží na tom, ve kterém stadiu boje jste přišli na to, že protivník je ozbrojen.
- **Počáteční postoj.**
 - Povšimnete-li si nože již na samém začátku konfrontace, zůstaňte v *neutrální či pasívní pozici* (nedávejte předčasně najevo, že jste zbraň zaregist-

roval/a/). Obranné techniky uplatněte z této pozice. Váš nic nevyprovádající postoj velice pravděpodobně podnítí útočníka, aby na vás zaútočil zpřímá, aniž vůči vám užil techniky předstírané, klamně či kterékoliv jiné než přímé.

- Povšimnete-li si nože teprve v průběhu boje, neustupujte zpátky, abyste tam neutrální či pasivní postoj zaujali. Čelte útoku, jehož průběh pro ten který typ držení nože odhadnete a jemuž za terč vystavíte tu partii svého těla, kterou jste připraven/a/ ubránit. Ohlíďte si svůj postoj – paže, prsty držte blízko u těla, aby nepřišly ke zranění.

Pokyny k nácviku sebeobránných technik

- Trénujete-li s partnerem, do doby, než nabudete dostatek praxe, abyste dokázali čelit rychlým, silou vedeným útokům, používejte k tréninkovým účelům jen napodobeninu nože (zhotovenou například z pryže). Teprve později můžete měkkou maketu vyměnit za tvrdší, kupříkladu dřevěnou či plastickou. Ostrý ocelový nůž může být použit až v pokročilých stádiích nácviku sebeobránných technik a v takových případech musejí být striktně dodržována veškerá bezpečnostní pravidla a předpisy. Na druhé straně není na místě se fázi výcviku se skutečným nožem zcela vyhnout. Praktikant musí atmosféru obrany proti opravdovému noži nasát a uvyknout jí.
- **Doporučení.** V průběhu raných stadií tréninku by měl praktikantův partner simulující roli útočníka s nožem používat chránič předloktí na ruce, v níž drží nůž. Umožní mu útočit požadovanou silou a rychlostí, aniž se musel dopředu obávat bolesti, nebo dokonce zranění jako možného důsledku „soupeřovy“ aplikace obranných prvků proti předloktí ruky s maketou zbraně.

SKUTEČNÁ UDÁLOST

Začátečník v kick-boxingu z Finska prošel základním výcvikem na obranu proti útočníkovi s nožem Krav Magy. Krátce nato byl v nočním klubu napaden mužem pokoušejícím se ho bodnout do krku. Praktikant použil příslušnou obrannou techniku a zároveň vyrazil do protiútku, při němž útočníkovi zasadil ránu do brady. Protivník padl na zem v bezvědomí.

Termín „ruka“ má dva významy:

ruka – konec horní končetiny (dlaň, její hřbet a prsty) a ruka – horní končetina.

Termín vnější: ve smyslu a) zvenčí b) hřbetní

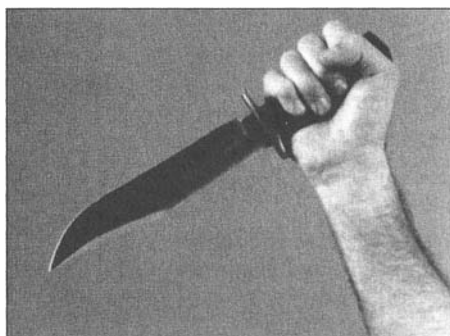
Termín vnitřní: a) od středu těla b) opak termínu hřbetní.

Termín linie útoku: předpokládaná dráha předmětu (zbraně), jímž na vás protivník útočí

Držení nože

Bowie-knife. Lovecký nůž typu Bowie má asymetrickou čepel a naostřenu obvykle pouze její jednu stranu.

Klasické („bodání do ledu“)



Držení klasické

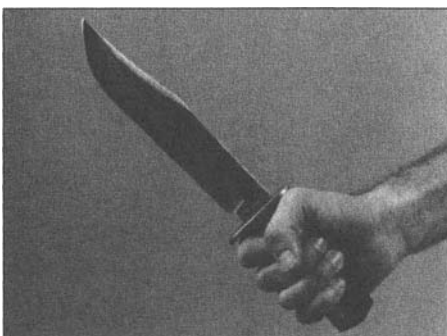
Držení nože klasické

U nože tohoto typu směřuje špice dolů a ostří nahoru, jak je vidět na fotografii; takto držený nůž nejsnáze materiálem, do něhož je bodáno, pronikne.

Bodnutí

Probíhá vertikálně z vrchu dolů, případně útočník vede nůž diagonálně (šikmo) dovnitř, jakoby k sobě.

Orientální



Držení orientální

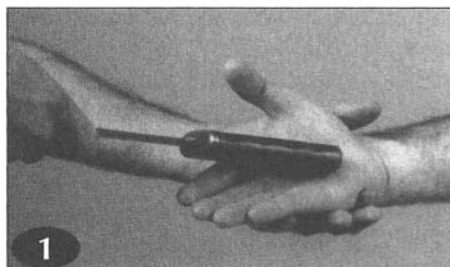
Držení nože orientální

Je-li použit nůž typu Bowie, jaký je zobrazen na snímku, míří špice čepele vzhůru, ostří směrem k oběti.

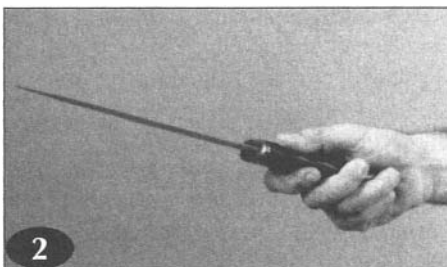
Bodnutí

Probíhá směrem svise vzhůru nebo šikmo dovnitř.

Přímé



Úhel, pod kterým je nůž v dlani svírán



Držení nože

Držení nože

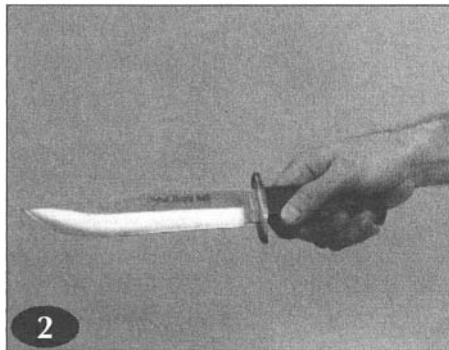
Nůž spočívá v dlani šikmo. Aby čepel byla při bodání vodorovná, musí být držena v úhlu přibližných 45° ve vztahu ke dlani. Aby zabránil sklouznutí nože v průběhu bodání směrem dozadu, musí bojovník s nožem zapřít bázi rukojeti nože za kosti zápěstí tak, že bazálním (prvním, odečítáno od zápěstí) článkem palce přitlačuje střed rukojeti. Takovým způsobem lze zasadit silné a přímé bodnutí.

Bodnutí

Má přímý, rovný průběh, připomínající úder pěstí. Chodidlo nohy shodné s bodající rukou (pravé-pravá atd.) je obvykle vysunuto vpřed.

Sečné

Držení nože před sekutím



Držení nože při sekutí vodorovném
(fotografováno shora)

Držení nože sečné

Úhel, jež nůž svírá s dlani, stejně jako pozice čepele ve vztahu k dlani odpovídají v tomto případě sevření nože v **přímém držení** s tím rozdílem, že tentokrát bojovník může rukojeť v dlani libovolně posouvat. Předání energie noži je zprostředkováno ve stisku ukazováčku a palce, přičemž rukojeť nože není zapřena svou bází za kosti zápěstí. Palec spočívá lehce na boku rukojeti a jeho spodní vnitřní partie tiskne nůž do dlaně.

Seknutí

Probíhá máchnutím ruky ze strany na stranu a je vedeno buďto horizontálně, nebo šikmo. Pokud je sekáno zvenčí dovnitř, v momentě, kdy se čepel začíná zasekávat do protivníkovy těla, předloktí se natočí ve směru máchnutí a prostřednictvím prstů tisknoucích rukojeť nože do dlaně, zvýší rychlost pohybu čepele a návazně i její pohybovou energii.

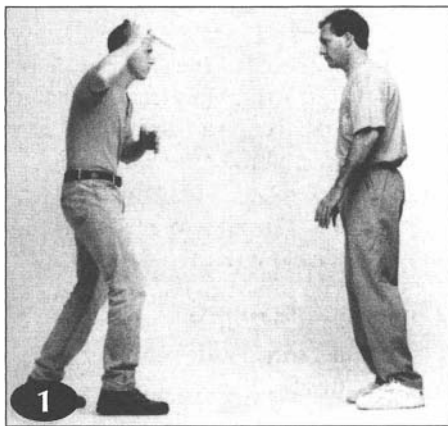
Seknutí směrem ven má dvě varianty, vycházející z vlastností nože. Má-li nůž ostří jen na jedné straně (např. typ Bowie), předloktí se přetočí tak, aby nůž svým ostřím mířil stejně jako dlaň směrem, kterým probíhá seknutí. Pokud je nůž vybaven oboustranným ostřím, nepotřebuje bojovník předloktí přetáčet; zadní část ruky koná prostý pohyb

směrem k cíli. K eventuálnímu přetočení předloktí může dojít v okamžiku předcházejícím nárazu ostří na tělo protivníka (dlaň se stočí ve směru máchnutí) – nuž tak v momentě dopadu daleko jistěji sedí v ruce.

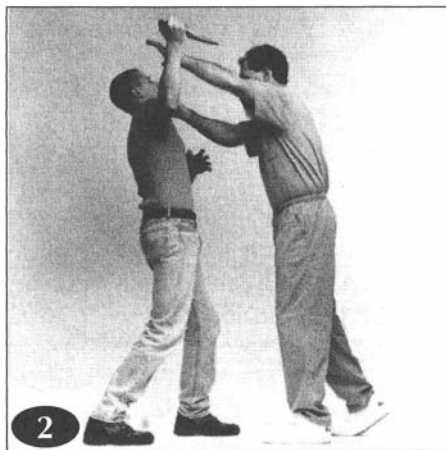
K zapamatování. Při útoku seknutím existují i jiné způsoby držení nože!

Obrana proti bodnutí shora dolů

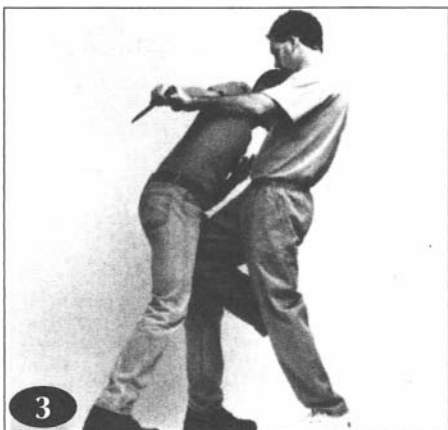
Nenadálé bodnutí zepředu – držení nože klasické



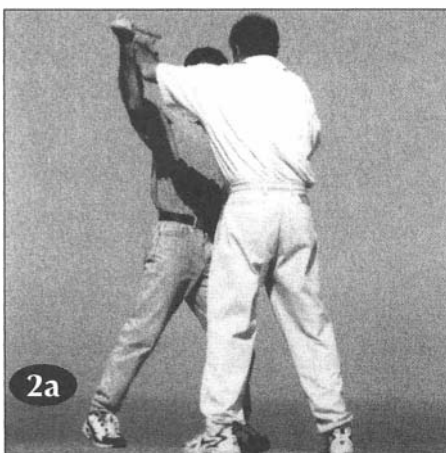
Útočník stojí proti vám jen malý kousek od vás a nečekaně, z ničeho nic proti vám bodne nožem drženým klasicky (bodání do ledu). K tomu, aby na vás nožem dosáhl, potřebuje nejspíš udělat krátký krok.



(Situace při pohledu z boku.) Nastavte ruce s nožem do cesty předloktí své bránící paže tak, že vyrazíte ramenem ve směru, jímž vedete svou obranu, a zároveň útočníka druhou (útočící) rukou udeřte přímým boxerským direktem do brady nebo krku (pokud by vám zbyl čas postoupit o krůček dopředu, učiňte tak).



Dlaní bránící se paže tlačte na ruku s nožem dozadu, sevřete ji nebo ohnutím ruky dovnitř vytvořte hák a jím ruku s nožem stlačujte dozadu; bráníte tak útočníkovi znovu bodnout. Postupte k protivníkovi, popadněte ho útočící rukou za rameno nebo košili a kolenem mu zasaďte tvrdý úder do slabin.



Situace ze snímku 2 při pohledu zezadu

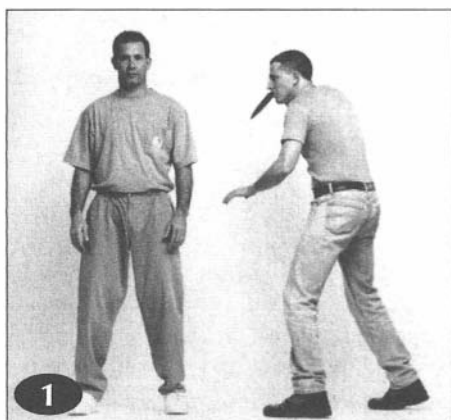
Kostnatou partií předloktí bránící paže, místem situovaným přibližně uprostřed mezi loktem a špičkou malíčku, zachytíte a zastavíte máchnutí útočnickova předloktí, jež na vaši paži narazí okolím svého zápěstí. Pokud útok zaregistrujete včas, můžete se sebeobranou akci *vést zároveň i protiútok* při postupu vpřed. Nakolik byl útok pro vás překvapivý, je třeba se sice nejprve bránit, ale vzápětí vyrazit do *protiútok* – neoponechat útočnickovi iniciativu.

I ve fázi obrany je zapotřebí postupovat útočně vpřed, pevně stlačovat útočnickovo předloktí silou působící (z vašeho hlediska) dopředu a mírně dolů, abyste mu zabránili vysmeknout a pokusit se bodnout znovu. Odtlačování a svírání předloktí s nožem dlaní, respektive rukou znemožňují útočnickovi vládnout nožem a obvykle zcela postačí k tomu, aby nemohl bodnout podruhé; v té chvíli jste ostatně aktivní i po linii *protiútok*. Na konci této etapy boje byste měl/a/ pevně držet útočnickovo předloktí. Zápas ukončete podle odhadu situace; buďte tím, že útočnicka odzbrojíte, nebo tak, že využijete jeho relativní bezmocnosti vám v příštích okamžicích ublížit a nebezpečnou scénu urychleně opustíte.

Variabilní postup: Významnou, funkční odchylkou od této techniky je provedení obranného prvku a protiútok bez uchopení útočnickova předloktí; následuje kop do slabin a nezpanikařené opuštění scény.

Nenadálé bodnutí ze strany – držení nože klasické

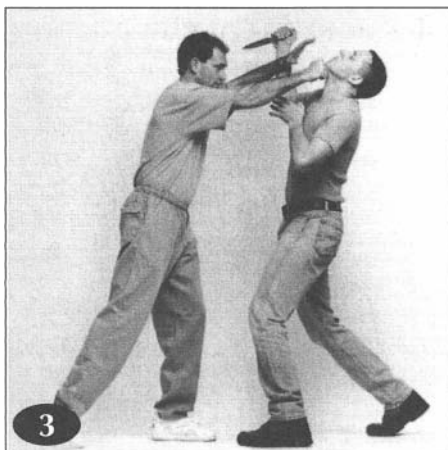
Tato technika může být provedena daleko účinněji, když nadcházející útok zaregistrujete dříve, poněvadž se v takovém případě můžete bránit, reagovat, útočit současně. Obrana vůči náhlému a překvapivému bodnutí se odvíjí jakožto jediná, osamocená akce, když útočnickovi blokujete předloktí svým předloktím. Hned na to ale navažte



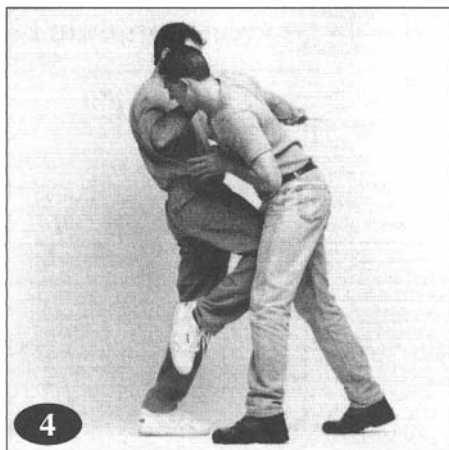
Útočník je tak blízko vás, že vás skoro může bodnout. Napadá vás ze strany, která je ve vztahu k vám opačná k ruce, v níž drží nůž (na snímku na vás útočí pravou rukou z vaší levé strany).



Útočník postupuje k vám a pokouší se bodnout. Vyrazte předloktím, abyste jeho předloktí zastavili (zároveň mírně pokrčte hlavu mezi ramena).



Tak brzy, jak je to jen možné, utečte nebo zahajte protiútok tím, že se tělem stočíte, a je-li to zapotřebí, pokročíte blíž k útočníkovi. Tlačte přitom soustavně na předloktí ruky s nožem a co nejdříve ho pevně uchopte buď rukou, nebo ho zahákněte přivřenou dlaní. Protiútočte simultánně pěstí volné ruky.



Popadněte útočníka silou za rameno nebo košili. Vše zakončete kopnutím do slabin.

protiútokem, přičemž zatlačujte silou útočnickovo předloktí a pevně je sevřete, abyste mu zabránili vyškubnout ruku a opakovat bodnutí.

Pokračujte v *protiútku* úderem kolena do slabin, zatímco si ho pevně přidržujete za košili, případně mu zaryjte prsty do trapézového svalu, což je sval táhnoucí se nad klíční jamkou. Dokončete odchodem ze zóny ohrožení.

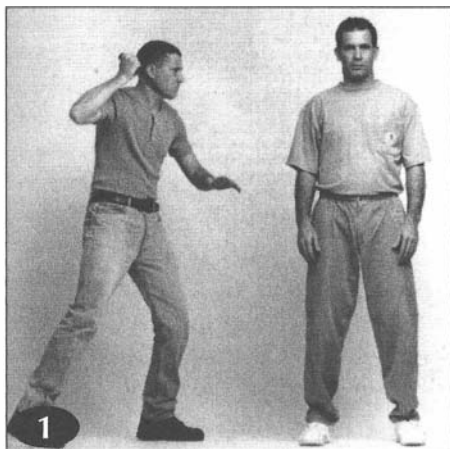
SKUTEČNÁ UDÁLOST

David vstoupil v přízemí obytné budovy v New Yorku do výtahu.

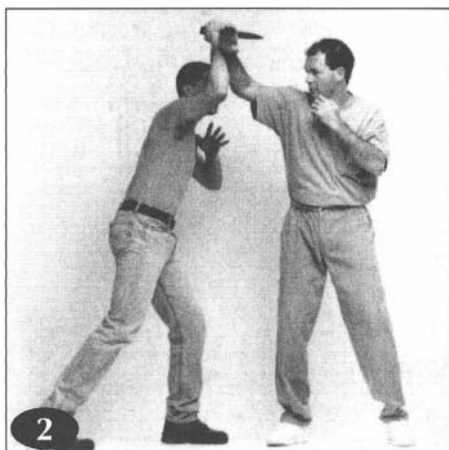
Ten se zastavil v jednom z nižších podlaží, načež dovnitř vstoupil muž podezřelého zjevu a chování. Pár sekund po tom, co se výtah znovu pohnul, vstrčil muž ruku do kapsy saka. David, uvědomující si možné nebezpečí, uchopil muže za předloktí a udeřil jej. Když chlapovi vytáhl ruku z kapsy, svírala rozměrný vystřelovací nůž.

nenadálé bodnutí z pravé strany – držení nože klasické

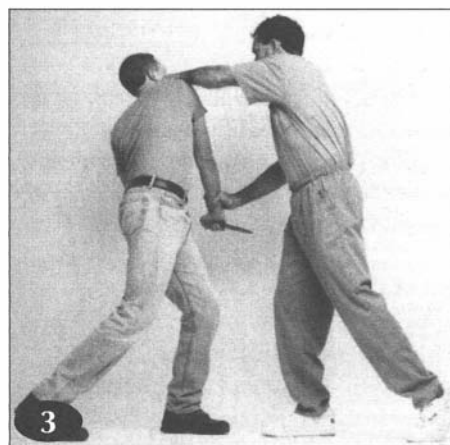
Bodnutí přichází ze strany a směřuje do oblasti nacházející se mezi hořejškem hrudníku a krkem. *Obrana předloktím* probíhá jako osamocená, plynulá akce následovaná *protiútokem*, jenž musí být zahájen ve stejném momentě, ve kterém jste tlakem odrazil protivníkovo předloktí, a zároveň s tím, jak se ho chápete rukou a odtlačujete ho směrem dolů. Zaregistrujete-li nadcházející útok v dostatečném časovém předstihu, můžete využít pohybové energie protivníkova útoku pro svou obranu tím, že namísto abyste mu své předloktí představili do cesty jako 90° překážku v jeho rozmachu, obloukovi-



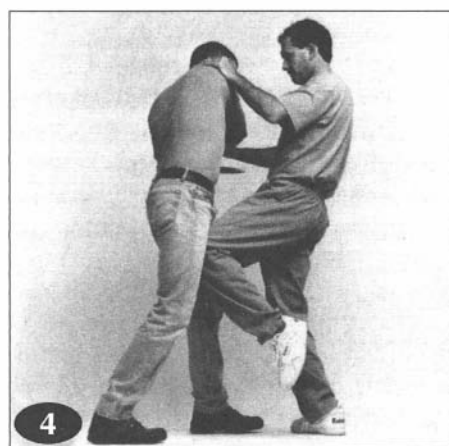
Útočník je skoro tak blízko, že by mohl bodnout. Napadá vás ze strany, která je ve vztahu k vám obdobná k ruce, v níž drží nůž (na snímku na vaší útočí pravou rukou z vaší pravé strany).



Současně s tím, jak útočník přikročil k vám, použijte proti jeho předloktí obranu vlastním předloktím. Hned nato buďte rychle utečte, nebo vyrazte do protiútoků popsaného dále.



Pokračujte tak, že budete proti předloktí s nožem vyvíjet tlak stranou tím způsobem, že ruku se zbraní nejprve odkloníte od sebe a vzápětí ji stlačíte směrem dolů; nato ruku pevně uchopte. Ve stejném okamžiku veďte přímý úder pěstí nebo úder pěstí se širokým rozmachem proti krku, respektive sanici útočníka.



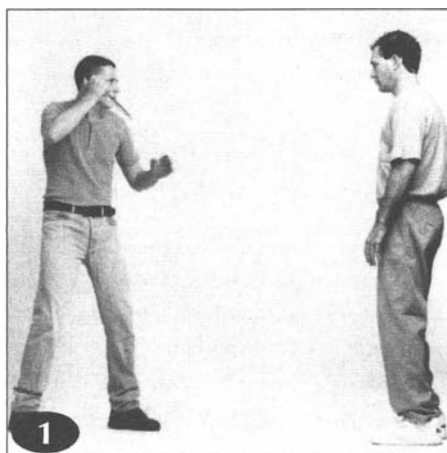
Veďte protiútok kopnutím kolenem nebo špičkou boty do slabin útočníka.

tým pohybem ruku s nožem svedete stranou od svého těla a dolů. Nakolik to dovolí okolnosti, nabízí se následující řešení: Zatímco se bráníte rukou vzadu (levou) a útočíte rukou vpředu (pravou), natočte se k útočníkovi, proveďte úskok stranou, znovu

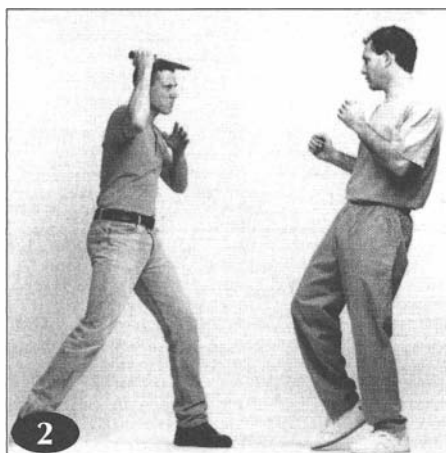
nasadíte obranu a zvládněte případný další pokus o bodnutí; z boku útočnicka kopněte buď do kolena, nebo do žeber spodku hrudního koše.

K zapamatování. Poslední tři techniky pro obranu před náhlým bodnutím nožem jsou ve své podstatě stejné. Jejich základem je obrana rukou blokující dopad nože a bezprostředně navazující protiútok směřující k zasažení citlivých bodů na útočnickově hlavě či krku. Pokračováním je dle potřeby buď nový protiútok, nebo odzbrojení pachatele, opuštění dějiště boje ...

Bodnutí – kopnutí do slabin – držení nože klasické



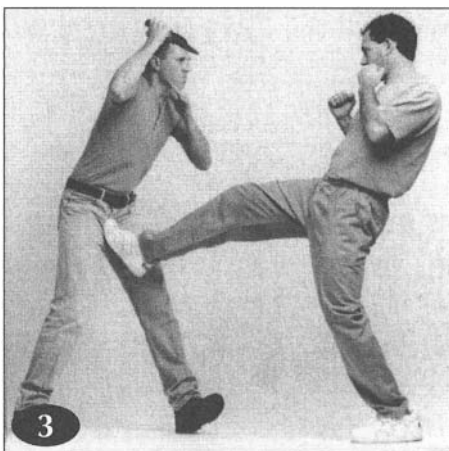
Zaregistrujete blížící se napadení, když je útočnick ještě dva tři kroky mimo bodný rádius.



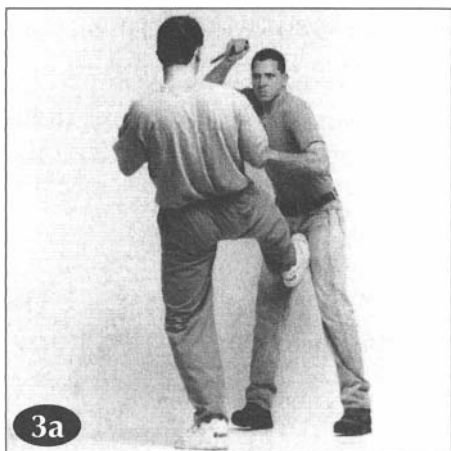
Ve stejnou chvíli, ve které se útočnick blíží a připravuje k bodnutí, pokročte rychlým vykročením (zde levou) šikmo vpřed a ven (zde doleva) a kopněte útočnicka (zde pravou) doprostřed těla.

Charakteristika bodnutí: mocné máchnutí nožem, směřované šikmo dolů a dovnitř po čáře vycházející z výšky, v níž se nachází temeno útočnickovy hlavy, probíhající mezi jeho rameny dolů až k opačnému boku (zde levému). Tomuto typu bodnutí předejete pokročením vpřed, a zatímco útočnick mírně sklání trup dozadu, aby jeho bodnutí získalo co nejvíce na síle, a vysouvá a exponuje tak své slabiny.

Protiútok je prezentován přímým úderem do slabin prostřednictvím břicha pod palcem. Proveďte ho tak, že za účelem překlenutí co největší vzdálenosti a docílení co nejsilnějšího úderu vyrazíte kyčlí kopající nohy dopředu. Úhel při útoku proti slabinám činí zhruba 45° šikmo vzhůru a dopředu; úder do slabin útočnicka zastaví v *relativně značné vzdálenosti* od vás – **nemůže vás bodnout**, poněvadž má v té chvíli ruku s nožem zvrácenu dozadu.



Kopněte útočníka do slabin; tím ho zastavíte a neutralizujete ze vzdálenosti skýtající vám určitou záruku bezpečí. Bijejte bříškem pod palcem nohy, a nikoliv prsty. Útočník utrhá úder během postupu k vám, zakloněně, ruku s nožem zvrácenu dozadu, relativně dosti dlouho před začátkem bodání. Při kopání vyrazte kyčlí kopající nohy dopředu, abyste překlenul/a co největší vzdálenost a zároveň docílil/a co nejsilnějšího úderu.



Děj obrázku číslo 3 při pohledu zezadu: Protiútok rychlým dupnutím do slabin, vedeným přímo dopředu a vzhůru (do slabin bijete bříškem pod palcem, nikoliv nártem nebo prsty); útočníka tak zastavujete dříve, než proti vám může máchnout rukou s nožem.

Jak se k vám útočník blíží a hotoví se k bodnutí, vyrazíte vpřed a realizujete kopnutí. Délka vašeho pokročení vpřed je závislá na vzdálenosti, která vás od útočníka dělí, a na vašich záměrech:

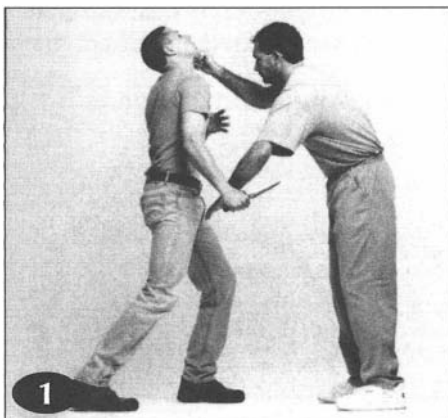
Volba 1. Postihuje situaci na obrázcích. Vysunete nohu (zde levou) rychlým pohybem mírně šikmo vpřed a stranou, abyste uhnuli z linie útoku. Tento manévr zároveň nasměruje kopající nohu (zde pravou) přímo proti cíli, tj. slabinám protivníka, a kromě toho ji vyvaruje před možnou kolizí s nohou útočníka.

Volba 2. Aníž byste postoupili k útočníkovi, pokročte na místě jednou nohou (levou), na tuto nohu tím přenášíte váhu vašeho těla. Druhou nohou kopněte útočníka mocně do slabin. Vaše tělo přitom provádí lehký obrat. Tento postup je vhodný zejména v případě, kdy počáteční vzdálenost mezi vámi a útočníkem je malá, a dále tehdy, pokud jste se rozhodl/a vyčkat, až se k vám agresor přiblíží na vzdálenost dovolující vést *protiútok* kopnutím.

Variabilní postup. Pokud je vám bližší kopat nikoliv pravou, ale *levou nohou*, pokročte šikmo dopředu a doprava (ven od těla) pravou nohou a přeneste na ni váhu těla. Nyní kopete levou nohou; úkrokem pravé jste uhnuli z osy útoku a vyvarovali se možnosti, že při kopnutí vaše noha narazí na nohu útočníka a zbrzdí se o ni.

Obrana proti bodnutí zdola nahoru

Nenadálé bodnutí zepředu – orientální držení nože



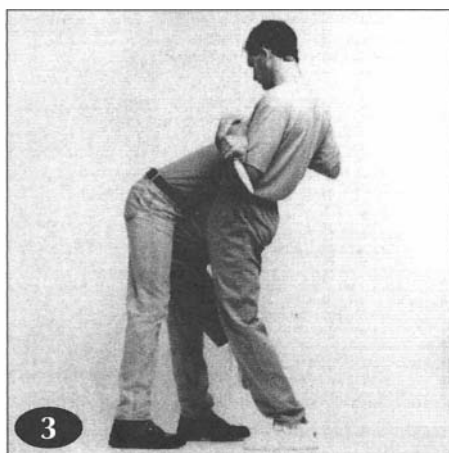
Útočník vás napadl zblízka. Nakloňte se dopředu, braňte se rukou a zároveň zahajte protiútok – zasadte agresorovi přímý tvrdý úder pěstí do obličeje. Nakolik je to možné, braňte se i útočte současně.

Zde popisovaný útok byl překvapivý, náhlý a byl veden zblízka a zepředu. Bránícím předloktím je to, které je proti předloktí útočícímu. Zachycuje útok s pokrčeným loktem, na útočící paži doléhá přibližně v okolí je jeho zápěstí. Trupem se nakláníte dopředu a bráníte tak útočnickovi zabodnout vám nůž do žaludku. Je velice důležité udržet kolena nepokrčená; je to další způsob, jak od sebe udržet ruku s nožem co možná nejdál. Zároveň se sebeobranou útočíte tvrdě úderem ranou pěstí do obličeje či hrdla protivníka.

K tomu, aby bylo možné bránit se i útočit současně, je nutným předpokladem **včas si všimnout**, že jste napadán/a. Není-li tomu tak, musíte vyrazit do *protiútoku* bezprostředně po tom, co jste útočnickovi zabránili vás bodnout.



Pokud se rozhodnete pokračovat ve zneškodňování útočníka, postupte dopředu a odtlačujte přitom předloktí s nožem svým předloktím tak, že je vytlačíte do strany. Dlaň vaší (levé) ruky je přitom rozevřená. Uchopte útočnicka druhou (pravou) rukou za rameno nebo za trapézový sval, abyste ho co neúčinněji ovládli a zmohli.

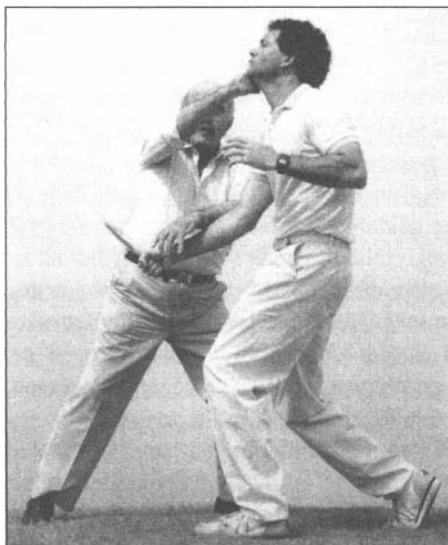


Chyťte útočnicka za předloktí a kolennem ho udeřte do slabin. Jakým způsobem se předloktí s nožem zmocnit, viz kapitola 4.

Jakmile uskutečníte obrannou techniku a provedete prvotní *protiútok*, nabízí se vám řada dalších postupů, jak z nebezpečí vyváznout:

- Uskočit dozadu a získat tak vzdálenost od útočnicka s nožem. Tento manévr umožňuje zlepšit svou pozici, vysledovat účinek *protiútok* a podstatně efektivněji ovlivňovat eventuální vývoj situace.
- Obohaťte právě proběhlý *protiútok* (úder pěstí do obličeje útočnicka) o kopnutí do slabin a případné další útočné prvky; za žádných okolností přitom nesmíte ztratit kontrolu nad rukou s nožem
- Pokračujte pacifikací útočnicka. Zahákněte jeho předloktí svou paží tak, že ji pevně sevřete mezi horní část své paže a hrudník na jedné straně a předloktí a ruku na straně druhé; opětovně přitom kopejte do slabin (vykroucení zbraně z ruky je rozvedeno v kap. 4 – v pasážích o obraně při ohrožení střelnou zbraní)
- Pokud se útočník snaží vši mocí z vašeho sevření vykrotit, pokročte šikmo dopředu a uchopte ho za zápěstí. Nato **nasadte na jeho zápěstí „páku“ zvanou *skoba***, při níž mu oběma rukama silou krotíte zápěstím a pěstí, v níž svírá nůž, proti směru otáčení hodinových ručiček. Útočník padne na zem, jeho ruku s nožem však nepřestáváte svírat. Další postupy viz následující stať této kapitoly.
- Rozhodnutí, jak dál, je také závislé na tom, jaký účinek měl váš *protiútok* na útočnicka, a zároveň na vašem celkovém ohodnocení situace s ohledem na vaše kapacity i v závislosti na kapacitě útočnicka

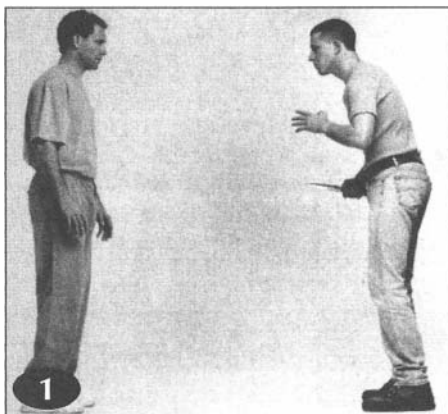
K zapamatování. Existuje ještě jedna nezavrženíhodná možnost dalšího postupu a tou je co nejrychlejší ***úprk z místa napadení*** (zejména pro ty, kdo jsou rychlí a hbití). Jde o řešení sice neheroické, zato však poměrně velmi bezpečné.



Velmistr Imi předvádí obrannou techniku boje proti noži v orientálním držení.

Bodnutí – obrana zešikmeným předloktím – orientální držení

Tento obranný prvek se používá, nakolik jste měl/a štěstí a zahlédl/a útočníka včas, ne přímo u vás, přesto však příliš blízko na to, než abyste vůči němu mohl/a uplatnit kopnutí nohou. Tuto techniku můžete využít i tehdy, když vykopávání nohou do výšky vám nesedí nebo z nějakého důvodu vám činí potíže, stejně jako tehdy, pokud tento postup upřednostňujete z rozličných jiných důvodů.

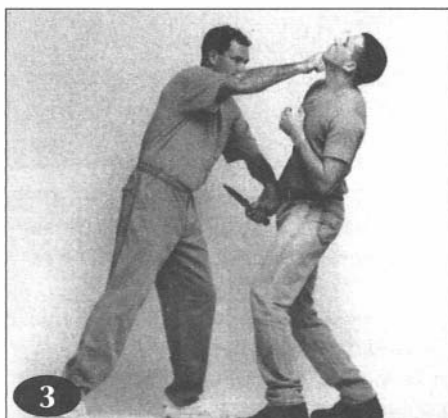


Útočník ozbrojený nožem vás hodlá bodnout. Mějte na paměti, že nejde o hru, že váš život je v sázce.

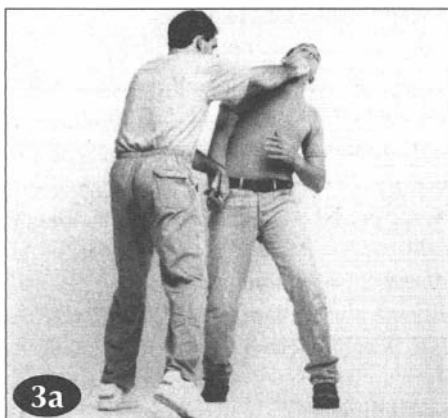
Obr. 2 – Proveďte obranu předloktím, spojenou se



simultánním natočením těla; uchopte útočníka za předloktí nebo zápěstí a pěstí druhé ruky mu zasaďte úder do brady; obě aktivity musejí probíhat současně. Zároveň posuňte své těžiště dopředu.

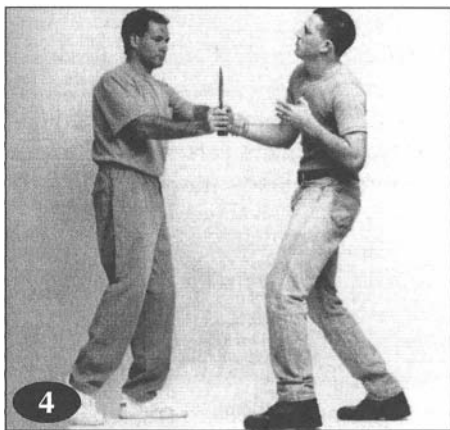


Útočník postupuje proti vám a činí přípravy k bodnutí. Vyrazte vpřed a chraňte se obranou předloktím; na snímku je zřetelně vidět vaše vykročení levou nohou, jež musí být provázeno rychlým natočením těla, takže k útočníkovi stanete v poněkud zešikmené pozici, s trupem nakloněným



dopředu. V takové pozici jsou vaše životně důležité orgány mimo ohroženou zónu. Taková obrana se nazývá úhybná či obrana tělem

Obr. 3a – Zachycena situace z obrázku 3 zezadu. Utečte ze zóny ohrožení nebo postupujte podle obrázku 4 a dalších.



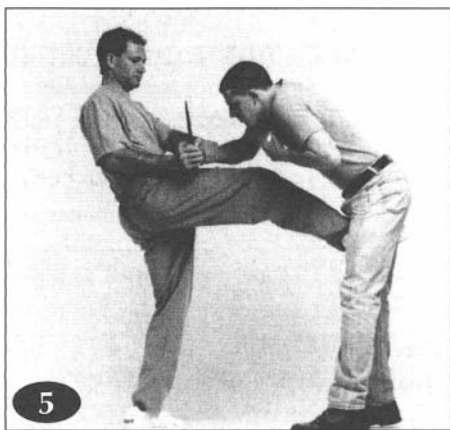
Pevným, jistým stiskem sevřete ruku s nožem, změnou postavení nohou couvněte ze zóny ohrožení obojím, nožem i útočником.

Při optimální obraně všechny akce a pohyby znázorněné na obrázcích jsou konány simultánně, plynule a spojitě. Během počátečního tréninku mohou být rozděleny do dvou etap:

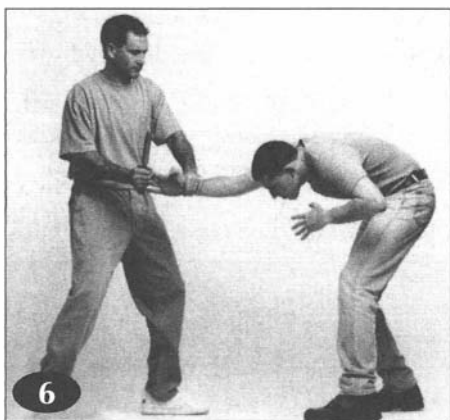
1. Obrana rukou spolu s výpady prováděnými natočením těla
2. Uchopení útočnickova předloktí a provedení protiútoků.

Upozornění. Drží-li útočník nůž *orientálním* způsobem, existuje permanentní nebezpečí, že bude bodat *šikmo a téměř vodorovně dovnitř*, a nikoliv nahoru. Proto je ve většině případů vhodnější kopnout ho do brady podobně jako při obraně a *protiútoků* při napadení zaregistrovaném na velkou vzdálenost. Vysvětlení a popis jsou v této kapitole uvedeny o něco dále. Rozhodnete-li se pro tuto techniku, musíte jednat následovně:

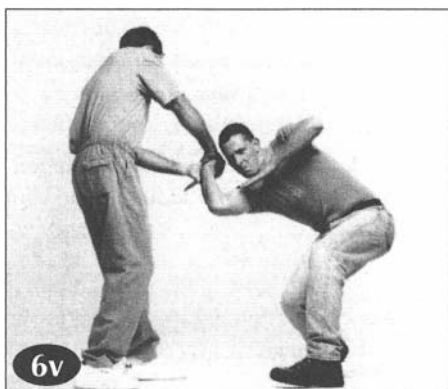
Vyrazte šikmo vpřed a předloktím ruky, jíž se bráníte, zablokujte předloktí ruky s nožem ještě v momentě, kdy je velmi blízko agresorova těla, abyste tak předehli tomu, že by k vám nůž dorazil z neočekávaného, respektive těžko předem určitelného směru, a dále proto, poněvadž pokud předloktí s nožem dosud nepřekonalo větší část dráhy potřebné k tomu, aby vás zasáhlo, energie udělená noži stejně jako rychlost jeho pohybu jsou relativně nízké. Pozice bránícího předloktí dovoluje účinně se bránit i vůči šikmému bodnutí, a to aniž byste musel/a hnout loktem nebo – v případě nejnepríznivějším – jím musel/a pohnout více než o maximálních pět centimetrů.



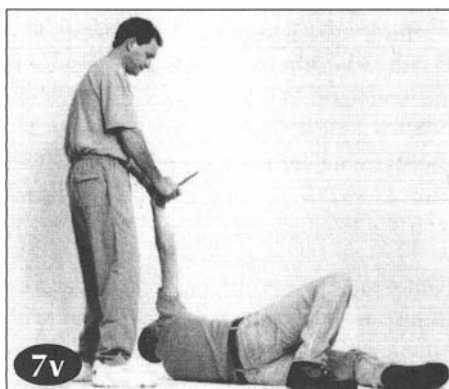
Kopněte útočníka do slabiny. Následovat by mělo zbavení útočnicka nože, jak je vidno na obrázku.



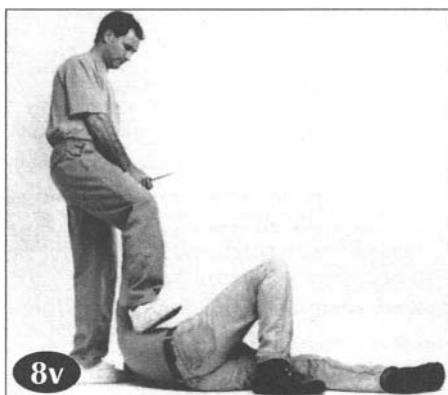
Zkruťte útočnickovi zápěstí, zarazte prsty podél střenky silou do dlaně svírající nůž; nato nůž tahem a tlakem působícím ve směru kroucení odejměte.



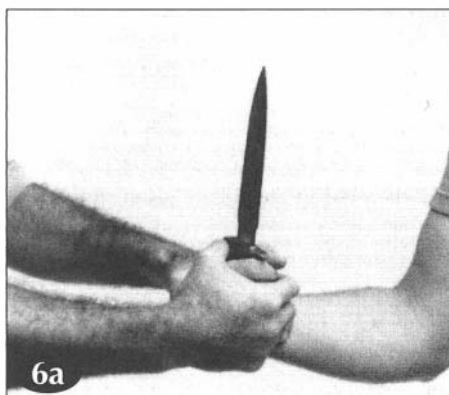
6v Příklad další možné varianty: Nasazením páky „skoiba“ na zápěstí svalte útočníka na zem.



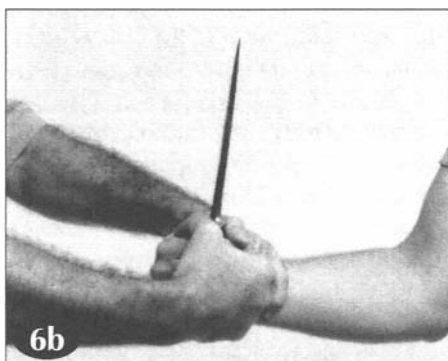
7v Pozice útočníka po pádu na zem.



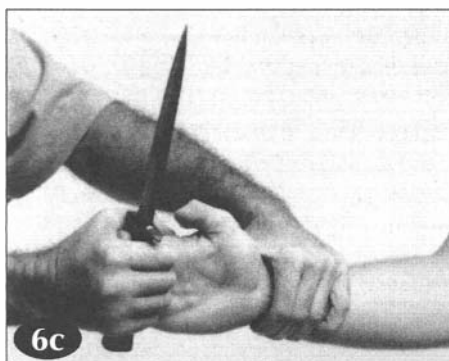
8v Je-li třeba, kopněte útočníka do žeber nebo do ledvin a odejměte mu z dlaně nůž podle obrázku.



6a Záběr zblízka, sevření zápěstí – v relaci na obrázek 6.



6b Záběr zblízka, sevření zápěstí – v relaci na obrázek 6.



6c Záběr zblízka, v relaci na obrázek 6. Vyškrábnete nůž z útočnickovy ruky.

Poznámka. *Pohyb tělem je důležitým prvkem obrany.* Jeho smyslem je dostat vás z linie útoku – pohyb šikmo vpřed a natočení těla. Protiútok – direkt do brady nebo hrdla musíte zasadit co nejdříve a někdy dokonce před tím, než vaše předloktí v sebeobraně narazí na předloktí útočnicka, aby ho zablokovalo. Jedná se v tomto případě o obzvlášť mohutný a působivý protiútok, daný jednak postavením vašeho těla (nakláníte se dopředu), jednak skutečností, že agresor ránu obdrží v okamžiku, kdy se ve snaze dovršit útok pohybuje směrem k vám.

Celý incident může skončit velice rychle, dokonce hned po vašem prvním protiútku. Očekává se, že protiútok bude mít za následek, že útočnick upadne, nebo alespoň upustí nůž; nestane-li se tak, kopněte ho ještě do slabin či proveďte nový, dodatečný protiútok. Můžete také použít páku *skoba*, chvat proti zápěstí s nožem, kdy tlak uplatňujete vůči pěsti svírající nůž – zápěstí násilně kroutíte proti směru otáčení hodinových ručiček se současným zvrácením zápěstí dozadu a dolů. V určité fázi nasazené *skoby* útočnick padne na zem. Detailně bude chvat *skoba* projednán v kapitole 6. Jakmile jednou útočnick padl, můžete podniknout další protiútok – kopnout ho do oblasti ledvin, případně – za jistých podmínek – mu uštvědit dusavé kopance do hlavy.

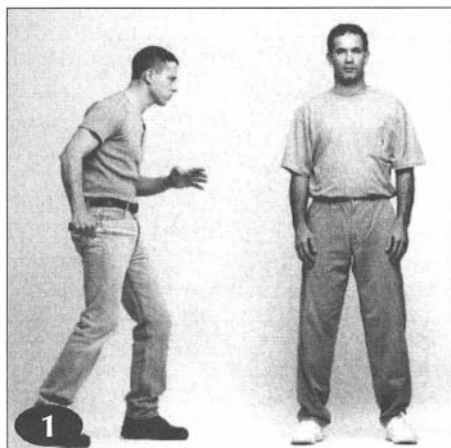
Varování. Zmiňované protiútoky mohou mít pro útočnicka fatální důsledky, nepoužívejte je proto, pokud už váš život není v dané chvíli, po tom, co jste protivníka protiútkem srazil k zemi, ohrožen!

K zapamatování. Použití páky *skoba* a odzbrojení útočnicka jsou zde směřovány především policistům a dalším osobám, kteří nehodlají použít tvrdší metody nebo donucovací prostředky hrubšího zrna (například proti nezletilci s nožem). Jinými slovy: po provedení obranné techniky a úderu je vůči útočnickovi nasazena relativně mírná donucovací metoda *skoba*, následkem čehož přichází o zbraň.

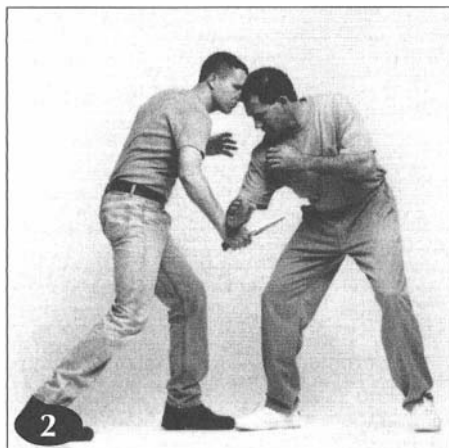
Existují v podstatě tři základní způsoby odejmutí nože útočnickovi. 1. Vyškrábnutím, nebo lépe vydrásáním z ruky, ať již přitom agresor leží na zemi, nebo ne. 2. Udeřením do pěsti svírající nůž, až mu z ní vypadne. 3. Nasazením páky „*skoba*“ na zápěstí; jakmile se útočnick zkroutí šikmo nazad, loket paže svírající nůž stlačte silou k zemi. Tlak útočnickovi spolehlivě přest s nožem otevře, nůž se ocitne buďto ve vaší dlani, nebo padne na zem. Vyvinete-li příliš silný tlak, nejspíš útočnickovi zlámáte zápěstí.

Upozornění. V momentě, kdy ze země (jednou rukou!) sbíráte nůž, druhou musíte mít připravenou pro eventuální *protiútok* nebo obranu!

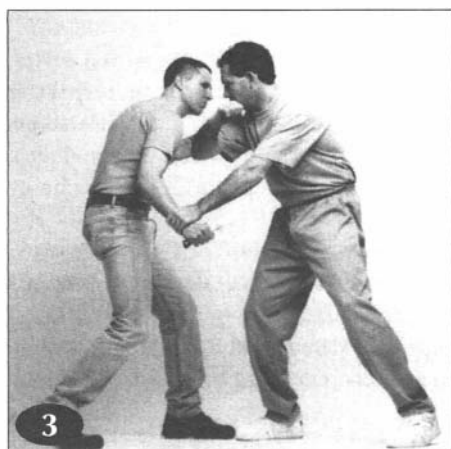
Nenadálé bodnutí proti žaludku ze strany – obrana rukou – orientální držení nože



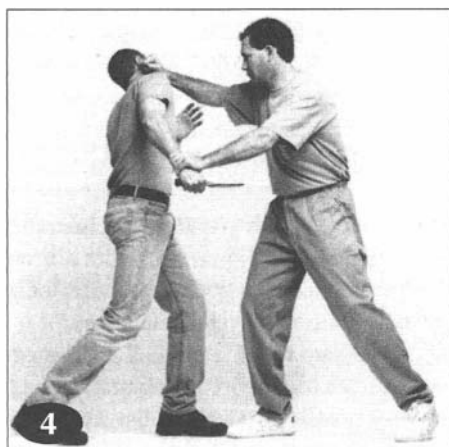
Útočník k vám přichází z té strany, na které se nachází jeho ruka s nožem, nebo se ze stejné strany blíží zešikma (na obrázku přichází z vaší pravé strany a nůž svírá ve své pravé ruce).



Útočník proti vám bodá zešikma a míří na váš žaludek. Reagujte obranou rukama, tělo předkloňte dopředu. Pokud možno udělejte zároveň krok šikmo nazad jednou nohou a trochu vykročte směrem k útočnickovi druhou nohou.

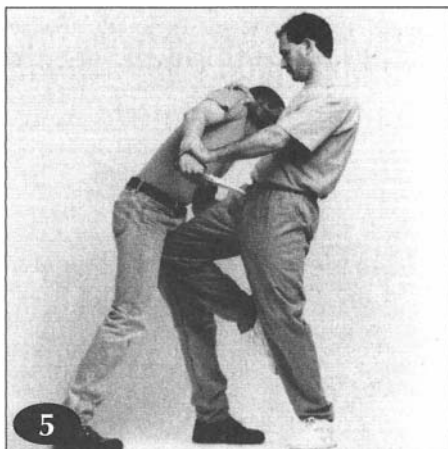


Zaměřte své ruce – rukou, již jste použil k obraně (pravou), vyrazte do razantního protiútku (buďto ze strany sekněte spodní hranou pěsti, nebo prostě pěstí udeřte útočníka do brady, hrdla, krku). Současně se druhou rukou chopte útočnickova předloktí, předloktí s nožem nesmí zůstat ani okamžik vámi neblokované.



Ukázka seknutí pěstí ze strany, zde do krku.

Použití této techniky je na místě obzvlášť tehdy, pokud se vás útočník chystá bodnout do žaludku nebo mezi žebra a vy si ho povšimnete v dostatečném časovém předstihu; stočte se našikmo tím, že učiníte nohou, která je od něho odvrácena, šikmý krok nazpět, spojený s částečným stočením nohy směrem dovnitř. Zároveň vůči němu uplatňujete obranu předloktím. Obranný zákrok, kterým blokuje bodnutí, prezentuje ostrý úder do útočnickova předloktí poblíž zápěstí, jenž máchnutí ruky s nožem zastaví; vaše předloktí se od předloktí s nožem „odrazí“ a provede útok. Záměna rukou musí proběhnout velice rychle; ta ruka, jež je oproti druhé poněkud vzadu, sjede k útočnickovu zápěstí a chopí se ho – zabrání mu v novém pokusu o bodnutí. Ruka, jež blokovala předloktí s nožem, zasadí energické „seknutí“ nebo silný úder pěstí ze strany.



Pokračujte tím, že se pevně chopíte útočnickovy košile nebo ramene a nakopnete ho do slabiny kolennou nohou, kterou máte vzadu, nebo učiníte rychlý krok vpřed a provedete totéž nohou, již jste vykročil/a.

Rada. Abyste spolehlivěji zabránili eventuálnímu použití nože, jakmile uchopíte útočnickovu ruku, stlačte ji dolů a směrem k němu.

Varianty. Pokud byl útok překvapivý nebo je-li veden proti vašim žebřům, respektive zádkům, proveďte pouze obranu předloktím a nato odskočte, aby mezi vámi a útočníkem vznikla mezera. Vytvoříte si tak lepší pozici pro další boj; tento postup je výhodnější, než když za cenu *protiútoku* zůstanete na útočnicka těsně „nalepen/a“. (Viz i techniky v následující stati.)

Poznámka. Proti útočnickovi blížícímu se ze stejného úhlu a strany, ale třímajícimu **nůž v levé ruce** a hrozícímu bodnutím do žeber uplatněte standardní obranu předloktím, již buďto útok nožem zcela zastavíte, nebo alespoň svedete stranou. Okamžitě potom uskočte stranou, abyste vzdálenost mezi sebou a agresorem zvětšil/a a následkem toho se několikanásobně zvýšila i vaše možnost zvolit vhodnou obrannou techniku. Jde o důležitý krok, neboť při obraně dochází k situacím, které provedení *protiútoku* značně ztěžují. Bráníte-li útočnickovi v bodnutí a nacházíte se přitom velmi blízko něho, musíte značnou část energie směřovat právě do obrany.

Může se také stát, že vás napadne útočník z vaší levé strany a snaží se vás bodnout nožem, jež drží v pravé ruce. I takové situace se postup popsany v této poznámce týká.

Bodnutí proti žaludku či žebřům ze strany – obrana a rychlý ústup – orientální držení nože



Útočník vás ze strany překvapí bodnutím proti vašemu žaludku či žebřům. Ohněte se v pase dopředu a zablokujte mu zápěstí nebo blízké okolí jeho zápěstí svým předloktím.



Uskočte od útočníka stranou a vytvořte si tak mezi vámi dvěma „bezpečnou“ vzdálenost. Vylepší se tak vaše možnost patřičně reagovat, nakolik protivník opětuje bodnutí.

Je samozřejmé, že zaskočen se těžko zmůžete na něco jiného než na reflexní obranu. Sotva zjistíte, že není ve vašich silách vést *protiútok* a podržet si kontrolu nad rukou s nožem, okamžitě, bez sebekratšího zdržení, se ze zóny ohrožení vzdalte – neexistuje pro vás vhodnější řešení.

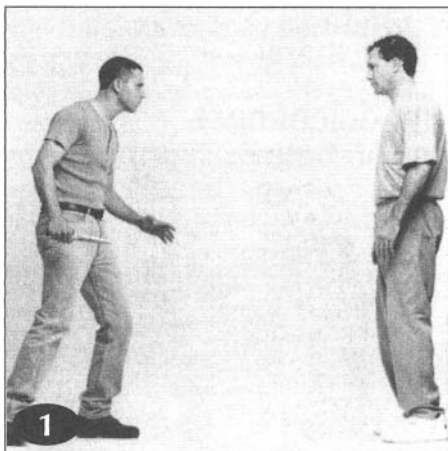
Bodnutí – kopnutí do brady – orientální držení nože

Proti tomuto typu útoku lze doporučit použití vysokého, přímého kopnutí, při němž dráha, po níž se kopající noha pohybuje, **neprobíhá příliš blízko noži**. K tomu, aby útočník obdržel do brady účinný úder (a nikoliv do žaludku či do prsou), musíte pozvednout koleno kopající nohy do výšky před tím, než nohu narovnáte a kopnete. Udeřte bříškem pod palcem.

Obrana tělem

Uhněte z linie útoku natočením a úskokem stranou; změňte postavení pat rychlým, prudkým úkrokem.

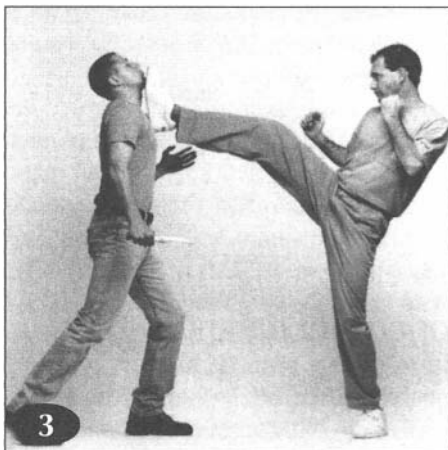
Útočník je v postupu zaražen kopnutím, jeho paže s nožem je vržena nazpět a přitom vzdálenost dělící ho od vás je příliš velká na to, aby vás bodl. V závislosti na časovém faktoru a na vzdálenosti, jež vás dělí od útočníka, upravte mezeru mezi vámi buď couvnutím, nebo pokročením agresorovi v ústrety v duchu vašeho vyhodnocení situace ať rozkročením, nebo krokem, při němž naopak křížíte nohy.



Vzdálenost mezi vámi a útočníkem v momentě, kdy si všimnete, že se vás chystá bodnout, je relativně velká, zcela dostatečná pro kopnutí do brady.



Útočník se blíží. V té chvíli – jestliže jste se rozhodl/a kopnout ho svou pravou nohou – změňte postavení svých pat rychlým rozkročením, přičemž tělo natočíte tak, že prsty nohy, na níž spočívá podstatná část váhy vašeho těla (zde se jedná o prsty vaší levé nohy), směřují šikmo ven (doleva); pozice, již jste zaujal/a, je v tomto případě pozicí startovní pro obranu tělem.



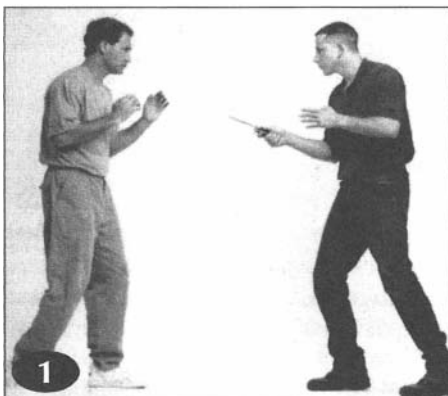
Obr. 3 – Zvedněte vysoko vzhůru koleno a kopněte útočníka do brady. Kyčel vaší útočící nohy musí být při kopnutí vržena dopředu, abyste tak dosáhl/a maxima síly úderu a zároveň i překlenul/a co největší vzdálenost.

Alternativní postupy:

- Nemáte-li dostatek času k důkladnější přípravě, i tak můžete útočníka do brady kopnout z místa, na němž se nacházíte; přitom natočte chodidlo nohy, na níž stojíte větší vahou, a kyčel těžší nohy – aniž jste však uhnuli patami z místa.
- Pokud je pro vás přirozenější kopat druhou (levou) nohou, tou, která je přímo proti ruce s nožem, pokročte vpřed a doprava šikmým rozkročením nohy, na níž spočívá větší část váhy vašeho těla (zde pravá noha). Dostanete se tak z linie útoku a současně minimalizujete riziko, že noha, již budete kopat, bude zasažena nožem.

Obrana proti bodnutí – přímé držení nože

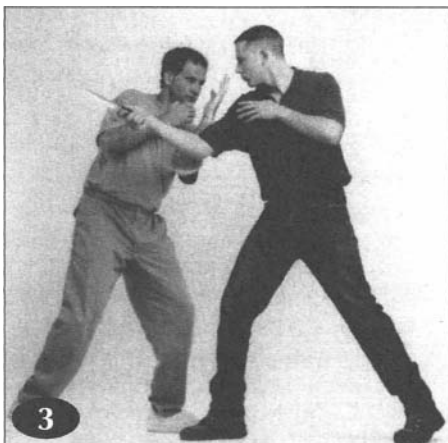
Bodnutí – obrana vnitřkem zvenčí – postup doleva – přímé držení nože



Pokud jste od útočnicka dostatečně vzdálen/a, jste připraven/a použít obranu rukama (viz poznámky o výchozím postoji).

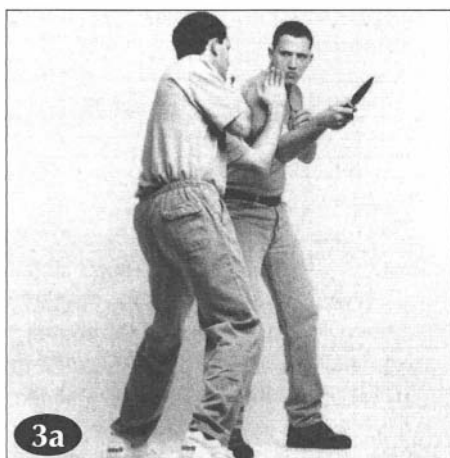


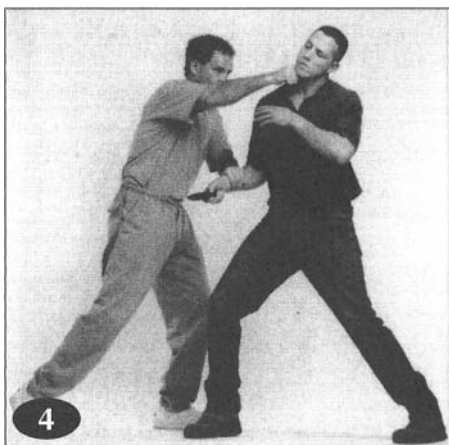
Agresor útočí. Proveďte obranu rukama, která vás „vytáhne“ šikmo dopředu; nato zahajte obranu tělem. Loket vaší bránící ruky přitom musíte mít nízko, neboť je zapotřebí, aby ruka měla co nejdelší obranný akční rádius – je tak schopna blokovat i eventuální bodnutí vedené v malé výšce nad zemí. Nárazem předloktí bránící ruky na pěst v místě, kde se nachází přibližný střed střenky nože, vychýlíte bodající předloktí směrem dovnitř.



Bodající ruka je vychýlena stranou. Bránící předloktí sklouzne od útočnickova zápěstí, respektive pěsti směrem k jeho lokti, přičemž během tohoto přesunu vyvíjí na útočnickovo předloktí mírný tlak.

Obr. 3a – Situace z obrázku 3 zezadu. Aby obrana byla účinná, musí být loket bránící ruky nízko.



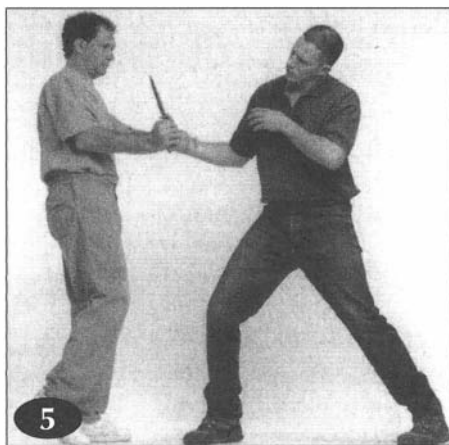


Uchopte předloktí paže s nožem a současně veďte razantní protiútok proti bradě nebo krku útočnicka. V závislosti na tom, zda agresor spěšně stáhne, respektive nestáhne ruku s nožem zpátky, popadněte ho za tuto ruku v zápěstí či v jeho těsném okolí, popřípadě třeba i poblíž lokte.

Obrana předloktím předchází obranu tělem i další techniky. Vymrštěte bránící předloktí od svého těla tak, aby se zemí svíralo úhel co nejbližší 90°. Tím prodloužíte akční rádius své obrany a zvětšíte rozsah chráněné zóny svého těla, jež tak sahá od hlavy po podbřišek.

Obrana tělem hraje rovněž důležitou roli a oba typy obrany (rukou a tělem) musejí být prováděny nejvyšší rychlostí!

*Pamatujte, že obrana předloktím musí být uplatněna bez sebemenšího prodlení a že musí být vedena proti hřbetu útočnickovy ruky nebo zápěstí, **nikoliv proti jeho předloktí**. Vzhledem k tomu, že se od útočnicka dá očekávat, že bude bodat rychle a sotva po provedeném bodnutí stáhne ruku s nožem zpět do náprahu, vzápětí ji na cestu po stejné trase vymrští znovu, je naprosto nevyhnutelné pohyb bodající paže zablockovat. V žádném případě, **za žádných okolností nesmíte uchopit nůž**, když se s ním bodající ruka vrací zpět k útočnickovu tělu k novému náprahu. Musíte tedy vyrazit svou bránící paží dopředu, klouzat předloktím po předloktí útočnickově proto, abyste mezi oběma předloktími, vašim a útočnickovým, vytvořili kontakt. Rukou své brání-*



Oběma rukama sevřete útočnickovo zápěstí a pěst s nožem – činíte tím přípravný krok k eventuálnímu nasazení páky „skoba“; posunutím nohou si zjednejte větší odstup.

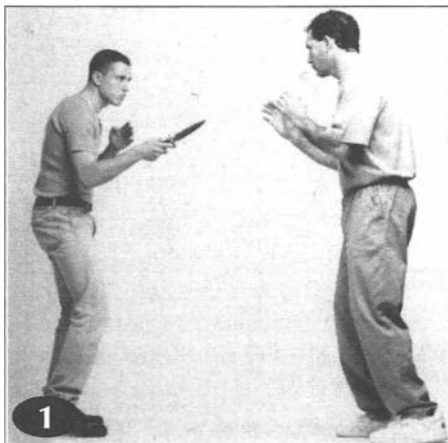


Kopněte útočnicka přímým kopem do slabin. Podnikněte další útočnou akci, nakolik je jí zapotřebí. Zbavte například útočnicka nože nebo mu na zápěstí s nožem nasadte páku „skoba“ a svalte ho na zem (dle postupu uvedeného v sekci **Obrana proti bodnutí zdola nahoru, orientální držení nože**).

cí paže budete právě díky tomuto kontaktu schopen/a chopit se bodající ruky. Kromě toho tento dotyk zabrání, aby útočník nůž proti vám přesměroval. Pro případ, že by bodnutí probíhalo nízko, musíte se také mírně sehnout v pase – obranou předloktím si v takovém postoji dokážete ochránit oblast podbříšku.

Poznámka. Podmínka, abyste byl/a před použitím té které obranné techniky ve startovní, a tedy do jisté míry optimální pozici, má platnost výhradně ve stadiu tréninkového osvojování metod boje zblízka. Ale i během učení je zapotřebí být si vědom/a, že při skutečném incidentu se nezřídka naskytne nutnost začít na svou obranu jednat z pasivního nebo podstatně neutrálnějšího postoje či postavení. Útočník může také pokusit bodat vás nebo sekat do ruky, kterou proti němu vztahujete, pokud si váš postoj a pozice „o to říkají“. Proto až budete mít základy osvojování za sebou, dbejte na to, abyste před užitím některé obranné techniky měl ruce těsně při těle a chodidlo příhodné nohy bylo mírně předsunuto dopředu. Tak sice zaujmete pozici méně výhodnou – podmínky pro obranu v reálném incidentu také nebývají pokaždé zářné – ale postačující; nakolik v útočnickovi svým postojem předem nevzbudíte dojem, že má vůči vám postupovat obzvláště rafinovaně, obvykle se omezí na jednoduché přímé bodání. Když budete svou obranu zahajovat právě popsanou technikou, provádějte jak obranu rukou, tak obranu tělem způsobem, který je zobrazen na snímcích č. 1 a č. 2. Pamatujte, že je to bránící ruka, co vás vede a z čeho pohyby, jež konáte, vycházejí.

Bodnutí – obrana vnitřkem doleva – přímé držení nože



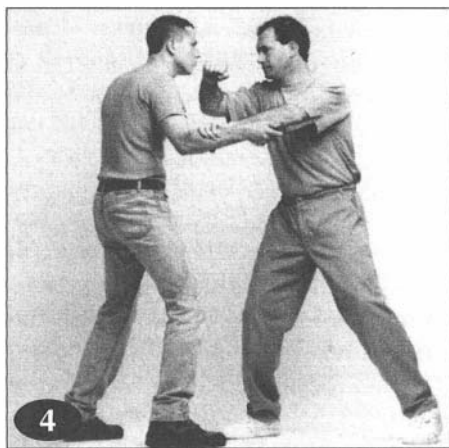
Pokud je mezi vámi a útočníkem bezpečná vzdálenost, nic vám nebrání použít obranu rukou (viz poznámku na téma základní – startovní postoj). Budete se bránit svou předsunutou rukou (podobně jako v předešlé technice), s tím rozdílem, že napadnete útočnickovy vnitřní partie paže.



Bránící předloktí (na obr. pravé), jímž jste vyrazil dopředu a které je co nejkolmější k zemskému povrchu, narazí na vnitřní část dlaně nebo zápěstí útočnicka a odchýlí ho prostřednictvím rozmáchlého pohybu; vaše předloktí zůstává určitý čas s útočnickovým předloktím v kontaktu a vyvíjí na ně tlak.



Obrana rukou prezentovaná rozmáchlým pohybem předloktí bránící paže; změnění dráhu nože. Na obranu rukou navazuje těsně a nedílně obrana tělem, spojená se šikmým vykročením. Jako doplňkové opatření zahrnuje obrana tělem lehké zaklonění vašeho těla dozadu ve chvílích, kdy je v běhu obrana rukou.

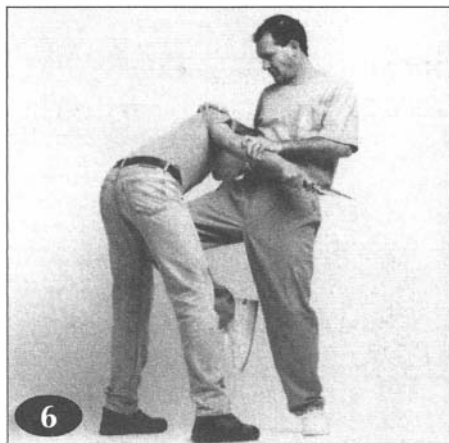


Pozvedněte loket bránící paže (zde pravé), aby váš protiútok byl náležitě důrazný. Současně rukou v pozadí (levou) uchopíte útočící paži; v tomto okamžiku rozhodněte, zda v příštích chvílích nevyklidíte scénu – v takovém případě se od útočníka po provedeném protiútku odpoutáte skokem.



Zaútočte úderem pěsti vedeným zvenčí nebo sekutím hranou pěsti směrem zevnitř ven od vašeho těla, proti útočnickově hlavě, krku, hrdlu.

Obr. 6 – Pokračujte tím, že uchopíte útočnickovo rameno a kopnete ho do slabín. Vykonáte to



nohou, již máte vpředu (pravou) po tom, co rychle pokročíte vpřed nohou, kterou máte vzadu (levou); případně – v návaznosti na postavení, vzdálenost a úhel – ho kopnete nohou vzadu (levou).

Obranu předloktím uplatněte poblíž dlaně či zápěstí ruky s nožem. Rozmáchlým pohybem beze ztráty kontaktu s útočnickovým předloktím změníte linii útoku a zabráníte agresorovi pokrčit paži v lokti a znovu rychle proti vám bodnout. Při obraně předloktím mějte druhou ruku blízko vlastního krku. Co nejrychleji a co nejdříve proveďte

prvý protiútok (seknutím či vodorovným úderem pěstí). V momentě, kdy vyrazíte pěstí do protiútku, vyrazte druhou rukou k útočnickovu předloktí, abyste se jej chopil/a.

Varování. Zkušený rváč s nožem může bodnout a, *jako by byla na pérko, paži bleskurychle stáhnout k novému bodnutí*. Mějte tento fakt na paměti, když se rukou vzadu začínáte chápat útočnickovy ruky. Usmyslete si chopit se jí v oblasti lokte; pokud by se jí právě rozmachoval dozadu k novému bodnutí, v důsledku časové prodlevy se jí zmocníte až někde v okolí zápěstí.

Když ruku uchopíte, mějte loket vlastní paže, již ho svíráte, co nejnižší a předloktí tiskněte a odtlačujte. Zabráníte tak tomu, aby proti vám útočník sekl nebo bodl směrem dovnitř.

Obrana tělem je daleko důležitější u obrany zevnitř ven vůči útočnickově pravé straně než u vnitřní obrany zvenčí (zleva) při stejném typu bodnutí. Abyste posílil/a obranu tělem, ohněte nazad ty partie, na které útočník míří, například pokud útočí proti vašemu krku, *uhněte dozadu horní částí těla*.

Poznámka. I zde předpoklad, že s obrannou technikou vyrukujete z předem připraveného postoje, je platný pouze pro úvodní fáze vašeho osvojování metod boje zblízka. V běžném každodenním životě jsme všichni navyklí reagovat na události a jevy z chodu a stejně je tomu i v případech eventuálního napadení. V životu nebezpečných situacích jen zřídka bývá dostatek času zaujmout obranný postoj před tím, než proti útočnickovi zareagujeme některou obrannou technikou. Z taktického hlediska není ve vašem zájmu zaujetím obranného postoje útočníka předem upozornit na to, že jste na jeho útok připraven/a, a nechat ho z vašeho postoje odhadnout, jaký způsob obrany vůči němu hodláte uplatnit. Čím bezbrannějším, nepřipravenějším dojmem působíte, tím bude proces bodnutí jednodušší, oproštěn od sekání proti vaší příliš brzy dopředu vytrčené bránící paži, do repertoáru útoku nebudou vřazena klamná bodnutí ani předstírané výpady, mající za úkol zmást vás. Učte se proto používat obranné techniky z postojů a pozic nevyzrazujících vaše záměry a nebudící v útočnickově psýše pocity nebezpečí a ohrožení. Jinými slovy: nedělejte si podmínky boje **zbytečně** obtížnější tím, že **útočnickovi předvedete, že zvládáte metody na překažení jeho útoku**.



Velmistr Imi bezprostředně před nasazením obranné techniky proti útoku nožem v orientálním držení.

Nenadálé přímé bodnutí proti podbřišku – přímé držení nože



Útočník útočí přímým bodnutím směřovaným proti vašemu podbřišku. Pudovou reakcí je vztáhnout obě ruce vstříc noži a zatáhnout pánev zpátky.



Proměňte vrozený pudový pohyb rukou v techniku obrany zápěstím, kdy stočíte dlaň dozadu, vzniklým hákem zahákujete zápěstí s nožem a krátkým kruhovým pohybem paže (zde levé) od sebe útočící ruku odstrčíte. Pánev vyhnete dozadu.

Reflexivní reakcí na útok nožem proti podbřišku, zejména pokud je překvapivý a náhlý, je ucuknutí pánví nazad a vystrčení rukou před sebe.

Obrana rukou je spojena se zakroucením zápěstí a krátkým obloukovitým pohybem paže. Čas k zaútočení nastává těsně před ukončením obrany rukou, přičemž *proti-útok* provází pohyb pánve dopředu, do původní pozice; kopnutí je namířeno proti některé z citlivých partií útočnickova těla. Kopnutí do krajiny plexus solaris (žaludek) a zatlačení nohou srazí útočníka směrem nazad. Zkušený borec je schopen zároveň s obranou rukou zasadit agresorovi ránu pěstí.

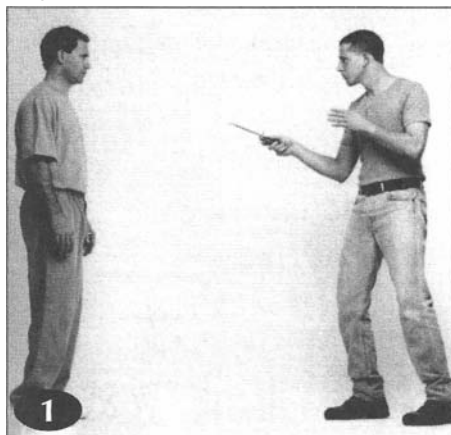


Při uštěďrování mohutného kopnutí do útočnickových slabín, plexu solaris (nervová pletěň za žaludkem) či brady v rychlosti narovnejte pánev.

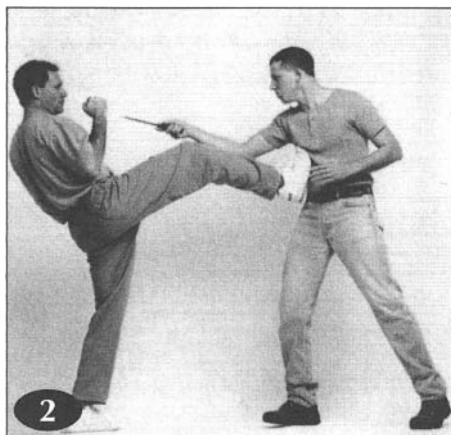
Varianty: Existují další obranné reflexní pohyby při bodnutí nožem, projednány budou v příští kapitole – *obrana otevřenou dlaní, obrana přetočeným předloktím, dlaní dolů, obrana loktem atd.*

Bodnutí – přímé kopnutí do prostředku těla

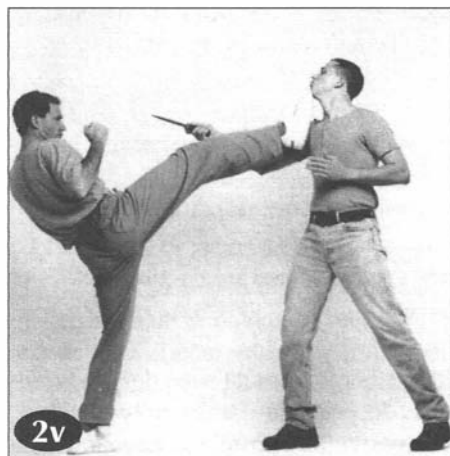
– přímé držení nože



Před bodnutím je vzdálenost mezi vámi a útočníkem relativně velká a dostatečná pro kopnutí.



Současné s tím, jak útočník útočí, kopnete ho levou nohou přímým kopem do prostředku těla, přičemž hořejšek těla zakloňte silně dozadu, kdežto kyčlí vyrazte vpřed. Aby náraz nohy na protivníka měl maximální gradaci, je zapotřebí kop správně načasovat, přičemž význačnou roli pro odhad hraje úhel, v němž je k vám útočník během útoku natočen. Na fotografii je zobrazeno kopnutí do plexu solaris (nervové pleteně za žaludkem).



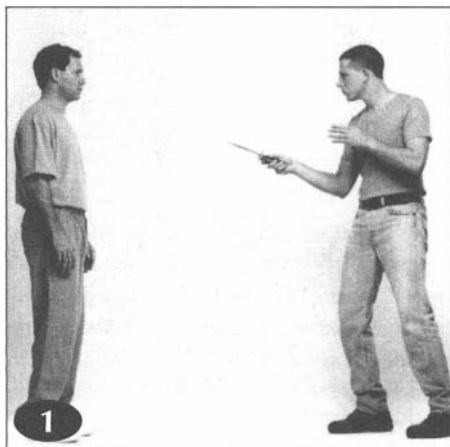
Pokud byste vykopl/a dříve, zasáhnete útočnickovu bradu. Prudké natočení pat na místě přidá úderu na rychlosti a energii.

dole a na úrovni brady konče. Pokud máte na nohou tvrdé boty, můžete úder zasadit jejich špičkou, v opačném případě musíte kopat bříškem pod palcem nohy nebo patou.

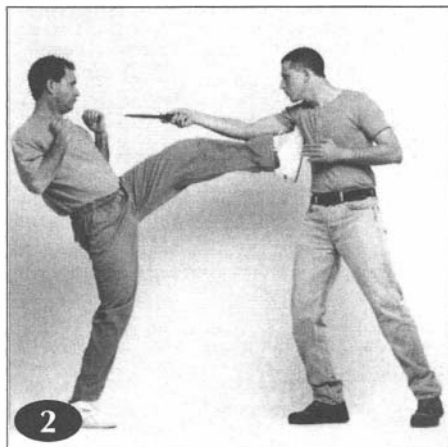
Varianty. Nakolik to dovolují okolnosti, můžete tuto techniku provést s natočením těla tak, že prudce stočíte paty, aniž jste se pohnul/a z místa (viz předešlé: *Kopnutí do brady*).

Poznámka: Pro účely *Krav Magy* je *střed těla* dán svislou čárou, osou procházející středem povrchu těla stojícího člověka počínaje hlavou. Tělesné partie, jimiž osa prochází, se v tomto pojetí mění podle toho, jak je k nám útočník natočen, jinak řečeno, při pohledu zepředu vnímáme plexus solaris jako jednu z centrálních partií, kdežto, pohlížeje na siluetu člověka zezadu, je centrální partií například bederní páteř. Útočníka tedy chápeme jakožto dvourozměrnou siluetu, jakoby načrtnutou na papíře; je jím středem vede svislou čáru.

Bodnutí – přímé kopnutí do podpažní jamky – přímé držení nože



Před bodnutím je vzdálenost mezi vámi a útočníkem relativně velká a dostatečná pro kopnutí.



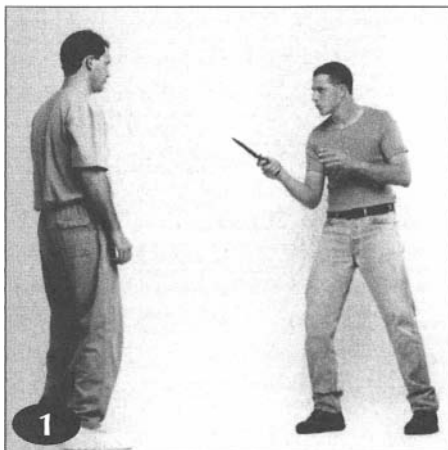
Současně s tím, jak útočník útočí, kopněte ho levou nohou přímým kopem do podpažní jamky ruky s nožem, přičemž hořejšek těla zakloňte silně dozadu.

Při této technice stejně jako při předchozí zakloňte horní část těla silně dozadu, zároveň posuňte pánev dopředu a kopněte útočníka do podpažní jamky ruky s nožem. Tato obranná technika vychází z neutrálního (pasivního) postoje a kopající noha (levá) je přímo proti bodající (pravé) ruce. Podpažní jamka představuje velmi citlivou, svou polohu téměř neměnnou, a proto snadno napadnutelnou a postižitelnou lokalitu útočnickova těla. V závislosti na vzdálenosti a správném časování je zkušený bojovník s to zasáhnout kopnutím kteroukoliv partií bodající paže, např. zápěstí, předloktí, loket ...

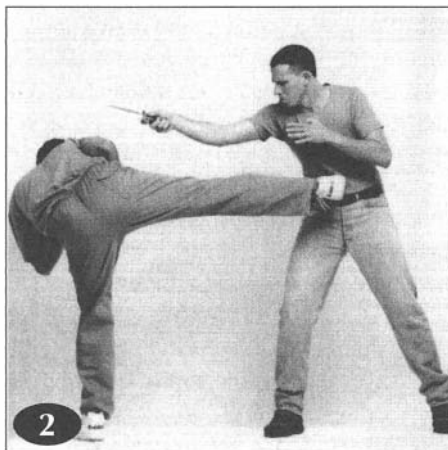
Poznámka. Poslední dvě techniky jsou v podstatě identické. Jestliže nemáte osobní důvody co do rozhodnutí, kterou nohou zaútočit, je výběr z obou technik dán úhlem, ze kterého se útočník blíží (v relaci na vaši pozici): Pokud je našikmo k vaší levé stra-

ně, kopejte levou nohou a mířte na střed těla; je-li našikmo k vaší pravé straně, kopněte ho pravou nohou do podpažní jamky. Základní pravidlo Krav Magy zní: **Při volbě obranné techniky nebo typu protiútoky vycházejte z postavení vašeho těla ve vazbě na postavení útočnicka.**

Bodnutí – uhnutí tělem stranou a kopnutí – přímé držení nože



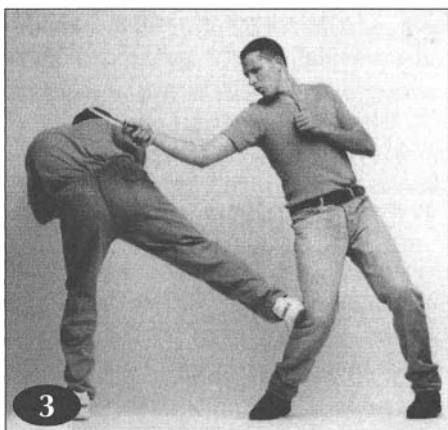
Před bodnutím je vzdálenost mezi vámi a útočnickem relativně velká, což znamená, že k tomu, aby vás mohl bodnout, musí za vámi.



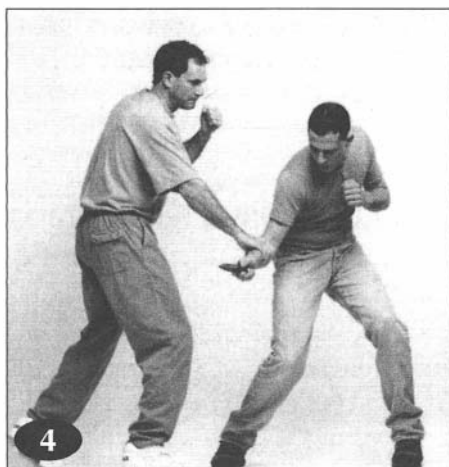
Útočnick přistupuje a bodá – bráníte tělem rychlým šikmým rozkročením vpřed a do strany a hlubokým sklopením trupu do strany a stočením prsou k zemi. Kopněte útočnicka kopem s mocným rozmachem do plexu solaris nebo do slabin.

Zde předvedená obranně útočná *obrana tělem* je obzvlášť vhodná k použití proti útočnickovi, jenž se k vám blíží velmi energicky, neboť se při její aplikaci uhnete z linie útoku. Její užití je na místě i tehdy, kdy jste v pohybu, to jest v momentě, kdy přesunujete váhu z jedné nohy na druhou, stejně jako v případě, kdy ztratíte rovnováhu. Obzvlášť příhodný čas k jejímu použití je i tehdy, když nohu, již kopete, máte vpředu.

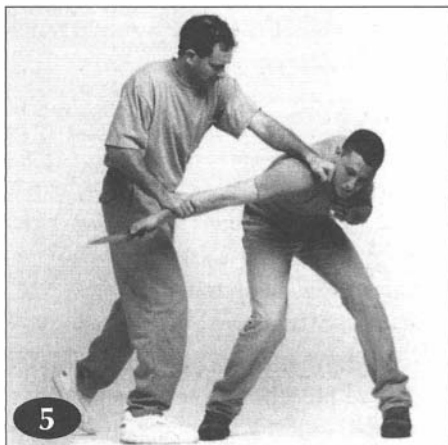
Je to vaše hlava, co vede vaše pohyby jako první a co vaše tělo následuje; trup ohněte stranou tak, že váš hrudník bude rovnoběžně se zemí (pozor, nikoliv úklon do boku), a nohou udeřte prudce šikmo vpřed. Směr a délka tohoto pohybu musí být zacíleny na střed linie, po níž útočnick postupuje, musí brát v úvahu jeho výšku a délku údů v návaznosti na vaše rozměry. Záleží i na správném načasování, respektive odhadu postupu útočnicka v čase. Máte-li kupříkladu dlouhé nohy nebo kalkulujete s delším časovým úsekem, můžete si dovolit kopnutí se značným vychýlením těla stranou, či dokonce šikmo dozadu v relaci na pozici útočnicka; jestliže jsou vaše kratší nebo zvolíte krátkodobé načasování, odklon vašeho těla nebude tak markantní.



Vzápětí po úderu do slabin či plexu solaris útočníka kopnutím za sebe zasáhnete z boku do kolena nebo namísto toho bleskově uskočte stranou.



Rozhodl/a-li jste se útočníka ovládnout a provést další protiútok, jednejte v návaznosti na vývoj situace. Kupříkladu uchopíte útočníka za paži s nožem a zároveň druhou (zde levou) rukou připravíte k úderu.



Udeřte útočníka levou (rukou vzadu) pěstí ze strany do brady. Pokud má na sobě kabát, sako nebo košili s dlouhým rukávem, chopte se ho za rukáv.

Na samém počátku odklánění přidržujte pravou ruku poblíž krku – v zájmu zabezpečení kritické partie vašeho těla –, abyste mohl/a odchýlit nebo zastavit případný útok směřující do této oblasti. Podle postoje útočníka mu zasadeť tvrdé kopnutí se širokým rozmachem buď na plexus solaris, žaludek, nebo do slabin.

Kterákoliv vaše následná aktivita musí vycházet z celkového účinku vašich *protiútoků* na protivníka. V případě potřeby můžete útočníka buďto znovu kopnout, nebo se chopit ruky s nožem a druhou rukou ho pěstí bít ze strany do brady, krku ...

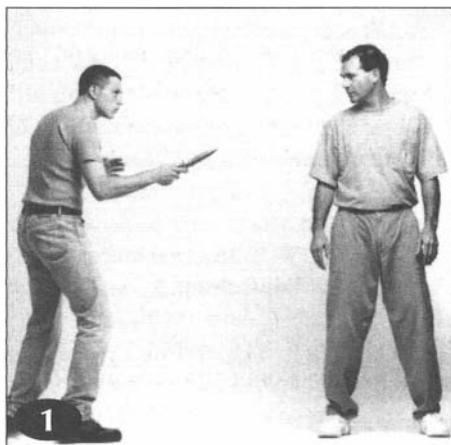
Pamatujte: Akce je u konce teprve tehdy, když zcela a ve všech ohledech zneutralizujete všechna nebezpečí, čili teprve tehdy, až **útočníkovi znemožníte, aby vás znovu ohrozil.**
Varianty: Kopněte pouze jednou (s rozmachem nebo šikmo ze strany) a potom se chopte ruky s nožem; nato proveďte *protiútok* pěstí. *Další možnost:* Vykliďte po svém prvním nebo druhém *protiútku* rychle nebezpečnou zónu.

SKUTEČNÁ UDÁLOST

Zaměstnanec bezpečnostní agentury, praktikant Krav Magy, byl napaden teroristou mohutné postavy. Útočník na zaměstnance zaútočil znenadání a opakovaně se ho pokoušel bodnout do krku 16 palců (40 cm) dlouhým nožem.

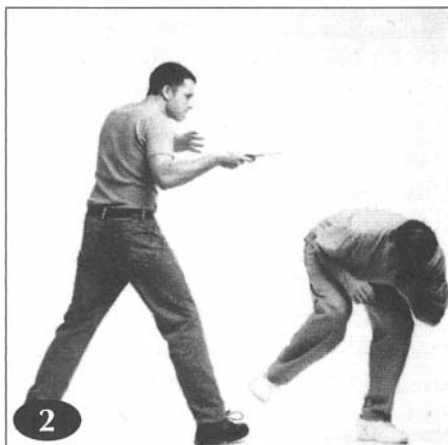
Muž z bezpečnostní agentury praktikoval jednoduchou obrannou techniku vypracovanou pro takové situace a zablokoval při bodnutí útočnickovo předloktí s nožem svým vlastním. Nato teroristu zatlačil zpátky, natáhl závěr vlastní zbraně a zastřelil ho.

bodnutí – kopnutí do strany – přímé držení nože



Útočník k vám přichází z boku. Potřebuje se ještě trochu přiblížit, aby mohl bodnout.

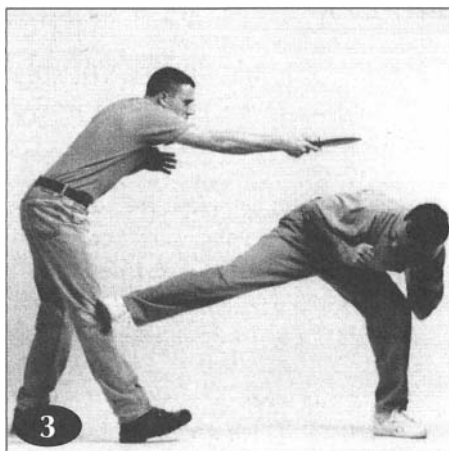
Obr. 2 – Útočník napřahuje nůž a chystá se bodnout. Skrčte se do polodřepu do strany, pokud možno co nejnižše, a zároveň vyrazte do protiúto-



ku v závislosti na podmínkách. Na obrázku je předvedena přípravná fáze pro kopnutí útočníka předstunutou nohou; důraz úderu kopající nohy dodá zhoupenutí a vytržení nohy, na níž spočívá váha těla. Ruku (bližší k útočnickovi, zde pravá) máte připravenou k obraně pro případ potřeby.

Popsaná technika snoubí *obranu tělem* a zastavení útočníka při útoku, obojí se správným časováním. Trup se skrčí stranou, kyčel kopající nohy vystřelí proti útočnickovi. Způsobem popsaným v obrázku dosáhne vaše kopnutí značné síly a průbojnosti, díky obraně tělem si současně s útočným kopnutím chráníte životně důležité orgány (trupu). Boční kopnutí, správně načasované a předvedené na obrázku, zastaví postup útočníka v momentě, kdy je ještě příliš vzdálen na to, aby vás mohl bodnout.

Obr. 3 – Vedete boční kopnutí proti kolenu, jež zasáhnete zepředu, případně kopnutím útočnicka udeříte do spodku hrudního koše – vede vás snaha zarazit ho, jak stojí, aniž vás díky vzdálenosti mezi vámi přímo ohrožoval nožem. Noha, na níž stojíte, je pokrčena, skloněn k zemi máte i trup. Obranou tělem jste dosáhl/a svého, jakkoliv přikrčen/a jste nezraněn/a a nacházíte se mimo linii útoku. Převzal/a jste iniciativu a je jen na vás, jak si budete dál počínat.



Jiná možnost pro přesun k vymezení správné vzdálenosti pro kopnutí je následující: Překřížení nohou při úkroku vzad, následné přetočení pat, přenesení váhy na nohu odvrácenou od útočnicka a kopnutí z místa, na kterém se právě nacházíte. V úvahu přichází dokonce i kopnutí na útěku. Nabízí jí se vám tři obzvláště zranitelné oblasti útočnickova těla pro kopnutí zepředu, koleno, žebra spodku hrudního koše a plexus solaris.

Pro jistotu je zapotřebí udržet si jistou kontrolu nad rukou s nožem, k tomu poslouží vaše ruka bližší k útočnickovi. Je do jisté míry otázkou, zda je tento akt skutečně zapotřebí. V případě nenadálého, překvapivého útoku však takový reflexní pohyb učiníte tak jako tak.

V momentě, kdy skláníte trup k zemi, ušetřete útočnickovi energické, razantní kopnutí do některé z citlivých, respektive zranitelných, dříve zmíněných partií jeho těla.

Jestliže útočník přichází zepředu, můžete tuto techniku *obranu tělem* uplatnit z neutrálního, pasivního postoje, jež si vzhledem k okolnostem upravíte buďto mírným pokročením vpřed, nebo naopak couvnutím a takovým stočením těla, jímž se dostanete do správného postavení pro kopnutí ze strany. Navázat na kopnutí můžete dalšími kopnutími anebo – za účelem likvidace veškerého vám hrozícího nebezpečí – můžete uchopit ruku s nožem a zároveň zaútočit direktem druhou, útočnickovi vzdálenější (zde levou) rukou anebo prostě ustoupit od útočnicka do bezpečné vzdálenosti.

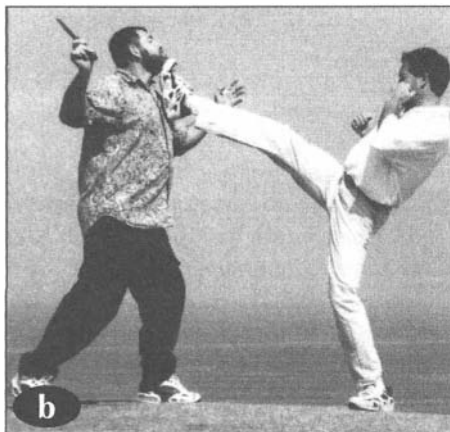
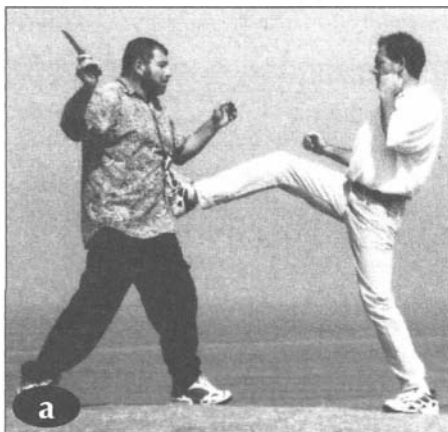
Poznámka: Poslední dvě popisované techniky mohou být aplikovány i v ostatních, v této kapitole již projednaných druzích útoků nožem.

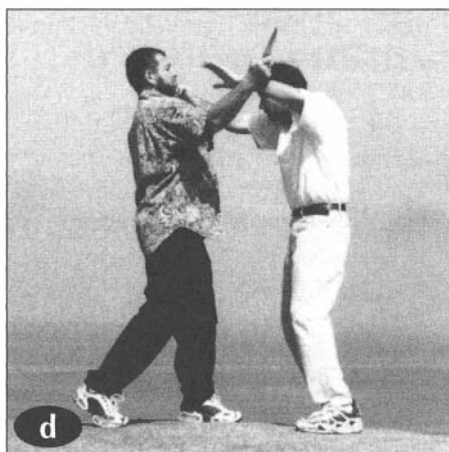
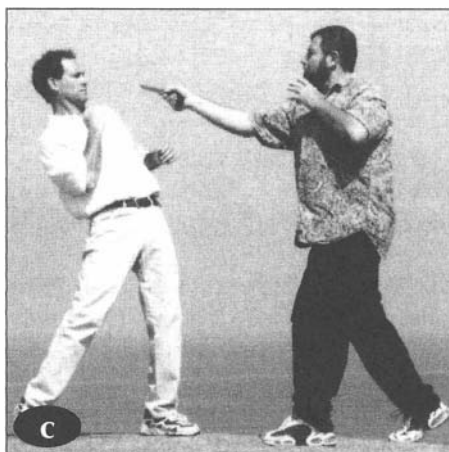
Obrana proti útoku seknutím

Každý, kdo útočí tímto způsobem, rozehrává od samého začátku velice komplikovaný bitevní scénář. Obvykle má útočník jediný cíl, a tím je sekat a působit zranění (velmi často i povrchová, mělká) a potom nůž vrazit do životně důležitých orgánů vašeho těla.

Mnohé z principů probíraných v předešlých pasážích, zejména pak týkajících se útoku s **přímým držením nože**, platí a jsou plně aplikovatelné i v případech obrany při napadení seknutím, dalšími použitelnými technikami se budeme zabývat v dalších kapitolách.

- **Hozením malého předmětu.** V počátečním stadiu, když **útočník projevuje záměr zaútočit seknutím**, mrštíte mu do obličeje nebo do očí libovolný malý předmět, který máte u sebe a jakým je například svazek klíčů, hodinky nebo peněženka, abyste odvrátili jeho pozornost od nože a aby se zalekl. S touto metodou se blíže seznámíte v kapitole 7 – *Použití předmětů denní potřeby jako zbraní pro svou obranu*. Postupujte pak v souladu s *obranou tělem* a kopněte ho do slabiny.
- **Obrana sehnutím se stranou a zasazení široce rozmáchlého dynamického kopnutí.** Jednat podle návodu pro útok přímým bodnutím, správně odhadnout vzdálenost a načasovat akci.
- **Obrana kopnutím při odklonění trupu nazad.** Například přímým kopnutím do střední linie útočnickova těla nebo do jeho hlavy, *jak je to demonstrováno na snímcích a&b*, nebo bočním kopnutím proti útoku přímým bodnutím.
- **Obrana předloktím k zastavení útočící ruky.** Ohněte trup dozadu, abyste uhnul/a prvnímu seknutí (foto *c* na následující straně). Nůž projede z jedné strany na druhou, a když se vrací zpět, braňte se jedním nebo oběma předloktími proti paži s nožem; blokujte další pokus o seknutí. Je-li třeba, můžete již první seknutí zastavit blokadou předloktí s nožem (viz foto *d* na další straně). Uvedené postupy jsou demonstrovány i v *Obraně proti útoku seknutím* v kapitole 8: *Krátkou holí proti útoku nožem*.





Poznámka. Proti útoku seknutím je *obrana rukou* podstatně komplikovanější, zvláště pak tehdy, je-li útočníkem zkušený bojovník s nožem, jehož sečná máchnutí jsou krátká a rychlá. Jakmile sekající ruku zablokujete, potom v co nejkratším časovém úseku ***musíte bezpodmínečně provést protiútok a útočníka zneškodnit.***

Napadení nožem za zvláštních okolností

Útok zezadu

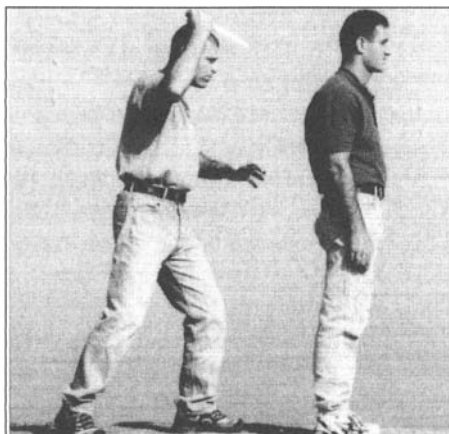
Bliží-li se k vám někdo nožem se zjevným úmyslem na vás zaútočit, s největší pravděpodobností **vás skutečně pobodá**. Neměl/a byste podléhat jakýmkoliv iluzím, nýbrž si uvědomit, že vás toto individuum **hodlá zabít**. Vycházejí ze situace, charakterové výbavy útočnicka napadajícího vás nožem zezadu i momentu překvapení, konstatování, že zvládnout tuto situaci je až extrémně obtížné, nemůže být příliš udivující.

V boji proti odhodlanému útočnickovi máte na výběr ze dvou základních možností:

1. Útěk 2. Obranu, protiútok ke zmaření útoku, útěk v nejbližším vhodném okamžiku, kdy vám nehrozí bezprostřední nebezpečí, že budete vzápětí pobodán/a

3. Zneškodnění útočnicka účinnou obranou a razantním, agresivním protiútokem

Vzhledem k vysokému stupni vlastního ohrožení neváhejte provést kteroukoliv akci nebo vést jakýkoliv *protiútok*, jež by vám mohly zachránit život nebo opravdově poranily nebo jinak poškodily útočnicka; neváhejte v takových případech vyrukovat ani s takovým *protiútokem*, který je běžně považován za nekonvenční, respektive zběsile divoký. Je naprosto přijatelné (a doporučené), pokud ke své obraně nebo *protiútku* použijete jakýkoliv poblíž vás se nacházející předmět, jež vám může posloužit jako zbraň (viz kapitola 7 – *Použití předmětů denní potřeby jako zbraní pro svou obranu*).



Útočník chce bodnout zezadu.

Včas vytušené napadení nožem zezadu

Pokud jakýmkoliv způsobem – prostřednictvím zraku, sluchu, intuicí – zjistíte, že se vás někdo chystá napadnout nožem zezadu, nabízejí se vám následující možnosti reakce:

- **Útok nazad, za sebe.** Hleďte za sebe, shýbněte se dopředu – můžete přitom podle potřeby udělat krok vpřed –, zároveň s touto činností kopněte za sebe. V Krav Maga systému se tento druh kopnutí nazývá **obrané kopnutí nazad**. Jde o kopnutí přímo dozadu, hodně na způsob koně nebo býka kopajícího zadními nohama.
- Otočení čelem vzad za současného provádění obranné akce. Při otáčení ustupte trochu stranou a nasadte **obranu předloktím**. Při jejím uplatnění se útočník octne vedle vás, nikoliv již za vámi. V takovém uspořádání se musíte bránit i provádět *protiútok* v závislosti na úhlu a typu bodnutí. Co nejdříve vyrukejte s rozhodným razantním vhodně zvoleným *protiútokem*.

- Útěk. Sotva zaregistrujete nadcházející ohrožení nožem, vzdalte se od útočníka. V závislosti na okolnostech prchejte buď přímo vpřed, úhlopříčně vpřed, nebo stranou. Při běhu se ohlížejte a pokud možno co nejdříve se obraťte k útočnickovi a „přivítejte“ kopnutím nebo *obranou rukou* a navazujícím protiútokem využitím některé z technik popsaných v této kapitole.

Byl/a jste nečekaně napaden/a a byl/a jste pobodán/a ...

Nůž vám vnikl do těla. Obvykle si v prvních sekundách vůbec neuvědomíte, že jste byl/a bodnut/a, a namísto toho budete mít dojem, že jste dostal ránu pěstí. Vytažení nože z rány většinou napáchá větší škody než samo bodnutí a stejně tomu bývá i s krvácením, zejména vnitřním. V ideálních podmínkách by nůž z rány měla vyjmát kvalifikovaná osoba. Vy však mějte na vědomí, že útočník v okamžiku, kdy z vás vytáhne nůž, pravděpodobně bodne znovu. Vaše primární snaha proto musí směřovat k zabránění bodnutí.

Jakmile jste obdržel/a úder do zad a uvědomíte si, že jste byl/a napaden/a zezadu, musíte se smířit s myšlenkou (vaše vědomí se zdráhá tomu uvěřit), že útočník proti vám použil nůž, sekeru nebo podobný nástroj. Reagujte rychle a bezprostředně, uskočte tři čtyři skoky pryč od agresora, přitom se k útočnickovi otáčejte čelem. Pokud se nebudete pohybovat skutečně rychle, obdržíte další a další bodnutí a vaše postižení na zdraví bude daleko závažnější. Ustupovat můžete podle okolností přímo vpřed stejně jako na některou stranu. V každém případě se ale při oněch několika skocích otočte dozadu, abyste útočnicka viděl/a, a začněte jednat na svou obranu. Při volbě a užití některé z technik v této kapitole rozvedených vycházejte opět ze vzdálenosti, jež vás oba dělí, a z toho, co útočník právě dělá. Nezpanikařte, neztrácejte odvalu a sebedůvěru, nevzdávejte boj!

Jestliže pocítíte, že se už neudržíte na nohou, i tak se můžete bránit vleže. Svalte se na zem tak, abyste ležel/a na boku co nejbliže k útočnickovi, a v této poloze zaútočte na jeho slabiny či kolena kopnutím, nejlépe patami.

Dobře vytrénovaný borec se i po bodnutí dokáže bleskově natočit k útočnickovi a použít proti němu obranné techniky a protiútoky volené v souladu s diktátem okolností. ***Důležité je zaměřit se na přežití incidentu a ani na okamžik toto krédo neztrácet ze zřetele.*** Mnoho obětí útoku nožem přežilo takové vražedné napadení vzdor početným řezným a bodným ranám, jež v průběhu útoku obdržely. Třeba k jejich cti uvést, že tyto osoby se ani na malou chvíli nepřestaly rvát o svůj život a neuvažovaly o tom, že by se oddaly osudu na milost či nemilost. Proto ani vy v takovém případě neztrácejte vůli bojovat, zvítězit a přežít vzdor jednomu a třeba i většímu počtu bodnutí.

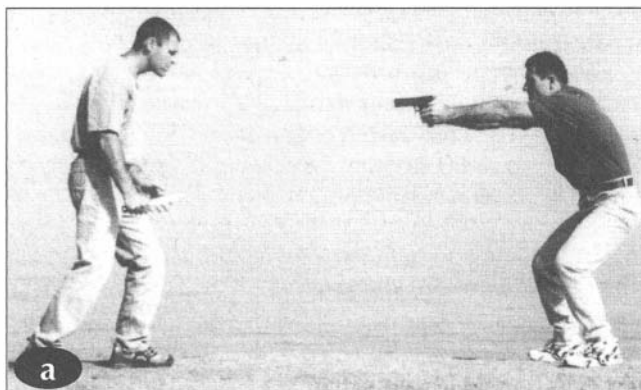
Máte u sebe pistoli a útočník vás napadl ostrým nebo tupým předmětem

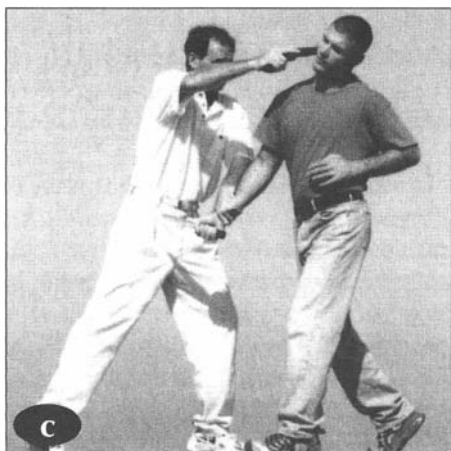
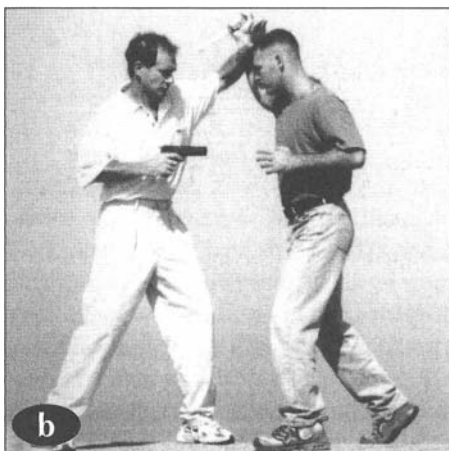
Napadne-li vás šílenec nebo zdrogovaný narkoman a vy máte pistoli v pouzdře pod rame- nem nebo také při sobě, ale uloženou tak, že ji nemůžete okamžitě použít, musíte volnou ruku použít k aplikaci *obrany rukou*, abyste přešel/šla bezprostředně hrozícímu nebez- pečí poranění nožem. Většina útočníků je schopna překonat vzdálenost patnácti dvaceti stop (zhruba čtyři až šest metrů), než se napadený zmůže na použití střelné zbraně nebo pendreku. Důkazem pravdivosti poučky je smrt mnohých policistů ze všech zemí světa, kteří – ač ozbrojeni – přišli o život právě v důsledku podcenění technik boje zblízka a rigo- rózního spolehnutí na svou – k okamžitému použití nepřipravenou – střelnou zbraň.

Z provedených experimentů vyplynulo, že pokud se útočník s nožem vrhající se na policistu nachází ve chvíli, kdy ho policista zaregistruje, ve vzdálenosti kratší než 20 stop (asi šest metrů), neexistuje pro napadeného sebemenší šance použít včas pisto- li. Spoléhání na střelnou zbraň ho za takových okolností stojí několik bodných ran. Čas, který policista potřebuje k tomu, aby jeho mozek zpracoval informace o přepadení, pochopil vážnost situace, vytáhl pistoli z pouzdra, natáhl ji a odjistil, kolísá mezi půl druhou a třemi sekundami. V té době útočník nikým neomezován jedná. Proto i v pří- padě, že chodíte ozbrojen/a a chcete předejít zranění, musíte při napadení praktikovat techniku *obrany rukou a nohama*.

Když *obranou rukou a tělem* (kopnutím nohou) a provedenými protiútoky zlikvidujete prvotní nebezpečí a pokud možno ustoupíte od útočníka tak daleko, abyste nemohl být zasažen bodnutím nožem, teprve tehdy můžete svou hlavní pozornost i své spolehnutí přenést plně na svou zbraň (viz snímek *a*).

Jste-li policista/tka nebo voják a jste vyzbrojen/a samopalem nebo útočnou puškou a jste-li útočníkem napaden/a z těsné vzdálenosti, měl/a byste být schopen/a svou zbraň ke své obraně užít nejprve jakožto tupý předmět (hůl, kyj nebo pálku) a *odrazit tak*





prvotní útok: udeřit zbraní útočníka (viz úder pistolí na obrázku c), nejprve ho kopnout a teprve potom začít zacházet s pistolí jako se střelnou zbraní a jako střelnou zbraň ji i použít, nakolik je takový zákrok v zájmu zneškodnění útočníka nevyhnutelný.

Existují případy, kdy útočník s nožem v deliriu (vlivem drog, náhlého pomatení, náboženského fanatismu atd.) nepřestává útočit přes to, že jste ho několikrát zasáhl/a střelnou zbraní – není schopen cítit bolest a neuvědomuje si, že byl postřelen (zvlášť pokud jsou střely malého kalibru). Pochopení, jak děsivé odhodlání takového útočníka musí ovládat, by mělo pro každého být varováním. Musíte být připraven/a bránit se, útočit nohama, rukama do té doby, dokud si nevytvoříte podmínky pro použití zbraně vyššího řádu (viz snímek b). Ve střelné zbraní byste měl/a vidět pouze pomocníka, **na svou zbraň se plně nespolehejte**, v žádném pádě není kouzelným proutkem, jenž vás spasí, jen jen ho vydolujete z pozdru. Musíte dokázat bojovat se zbraní i beze zbraně, ať už jí je pendrek, slzný nebo nervový plyn, či stělná zbraň.

Shrnutí. Když útočník někoho napadne nožem, je definitivně rozhodnut zabít, nebo alespoň způsobit těžká zranění. Dává do bodnutí značnou sílu a bodá rychle; skoro jistě bodne několikrát. Hlavním úkolem *obrany rukou* je útok svést stranou nebo zastavit, zabránit opětovnému užití nože; okamžitě, jakmile to situace umožní, je zapotřebí vyrazit do protiútoků, jenž má za cíl útočníka zneškodnit. Když se ukáže taková potřeba, musí být útočník odzbrojen.

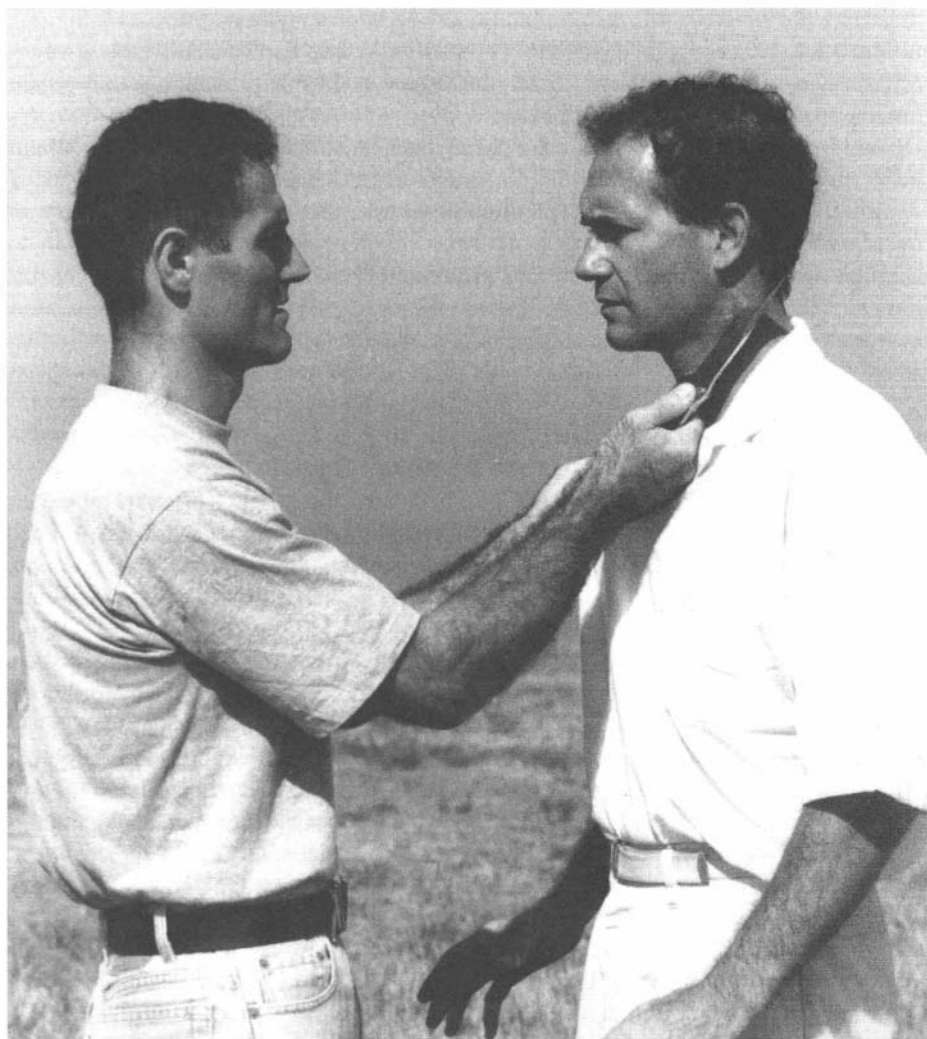
Techniky kopnutí bodajícího agresora jsou účinné na větší vzdálenost. Smyslem jejich použití je zranit nebo zastavit útočníka dříve, než se k vám dostane tak blízko, že vás může bodnout.

Techniky popsané v této kapitole mají být aplikovány jedině tehdy, když pro vás neexistuje jiná volba. Pokud máte možnost si vybrat, jak budete na napadení nožem reagovat, optimální způsob je uprchnout ze zóny ohrožení; nemůžete-li utéci, použijte zbraň jako takovou (revolver) nebo nějaký předmět jakožto zbraň improvizovanou (železnou tyč, trubku, židli, hůl atd.), abyste jí zvýšili svůj obranný potenciál.

OHROŽENÍ ZBRANÍ

VYHROŽOVÁNÍ

KAPITOLA 2



Ohrožení zbraní • Vyhrožování

jak se bránit, jste-li ohrožován/a nožem

Cíl, který sleduje útočník, jenž vás ohrožuje nožem nebo pistolí, bývá v obou případech stejný a diametrálně se liší od toho, co vede jednání agresora, jenž na vás útočí proto, aby vás zranil nebo zabil. Individuum ohrožující vás a hrozící vám nožem od vás či po vás něco chce; proto vás zastrašuje. Obvykle smyslem takového napadení není vás zabít. Individuum s nožem po vás může požadovat určitou informaci, peníze, jiný váš majetek nebo vás třeba může chtít donutit, abyste se přesunul/a na jiné místo. Šermuje nožem výhrůžně proti vám nebo vám jeho ostří přiloží na tělo ve snaze vzbudit ve vás co největší strach a tak vyloučit veškerý váš odpor. Podstatou problému je tedy jednak hrozba použití nože, jednak jeho pozice.

Útočník může svou oběť ohrožovat z různé vzdálenosti (z těsné blízkosti, ze střední nebo větší dálky) a z rozličných úhlů a směrů. Zbraň může držet v různých výškách a může jí hrozit různým tělesným partiím. Stejně tak může oběť uchopit za šaty, rameno, vlasy nebo jinou část těla.

Obranné techniky použitelné v těchto případech vycházejí z principů platných pro likvidaci ohrožení pistolí či nožem, obranu vůči napadení nožem a proti bodnutí bodákem upevněným na pušce nebo samopalu.

Základní principy obrany

- Obranné i útočné techniky je třeba provádět co nejrychleji a co nejdříve po uvědomění si hrozby. Pamatujte, že nuž bodající nebo sekající představuje daleko nebezpečnější scénář, než je tomu u nože v klidu, hrozícího. Čím více času uplyne od okamžiku, kdy k vašemu prvotnímu ohrožení došlo, tím je vyšší pravděpodobnost, že se vyvine pro vás podstatně nebezpečnější situace a že se dosavadní hrozba změní ve skutečný útok nožem.
- Obzvláště příhodnou situaci k neutralizaci hrozby je moment, kdy je pozornost útočníka od přepadeného seabeměně odvrácena. Hovoří-li kupříkladu s někým, vydává-li pokyny či rozkazy, případně naslouchá-li prosbám přepadeného o milost.
- Reakci útočníka na defenzivní akci bývá nejčastěji reflexivní hnutí, jakým je například rozmáchnutí nožem k bodnutí nebo seknutí. Lze od něj očekávat i okamžité bodnutí nebo seknutí bez přípravy; může do napadeného vrazit, odstrčit ho, může ho kopnout nebo udeřit pěstí volné ruky. Základní techniky vypracované na obranu proti hrozbě nožem s reflexivním konáním útočníka počítají, předvídají ho a čelí mu.
- Většina obranných technik pro neutralizaci hrozby nožem z těsné blízkosti, a zvláště pak pro takové situace, kdy útočník napadaného drží, se prolíná s principy a obrannými technikami pro případy ohrožení střelnou zbraní:

1. *Obrana rukou spojená s obranou tělem*

2. *Získání kontroly nad zbraní* nebo *kontroly nad rukou se zbraní* na samém počátku defenzivní aktivity
 3. *Provedení razantního protiútoků*
 4. Ukončení obranné akce *odejmutím zbraně útočnickovi* nebo *ústupem do bezpečné vzdálenosti* od něj
- Obecně při první vhodné příležitosti se co nejdál vzdalte ze scény ohrožení. V těchto souvislostech je třeba se zmínit o tom, že při použití specifických technik pro neutralizaci hrozby nožem nemusí být v konečné fázi útočník odzbrojen (není mu odňat nůž). Takový postup lze jen doporučit, neboť bývá účinnější, ale i snazší zablokovat útočnickovu ruku s nožem, provést razantní protiútok a nato ze zóny ohrožení utéci než se riskantně pokoušet útočnickovi vykrotit z ruky nůž.
 - Obranné akce založené na technikách pro neutralizaci hrozby nožem z relativně větších vzdáleností vycházejí ze stejných principů jako techniky pro obranu vůči útoku tyčí, trubkou nebo puškou opatřenou bodákem. Zmíněné principy jsou: nejprve odvrátit hrozbu prudkým úderem ruky a – nakolik se projeví potřeba – sklonění trupu dopředu, stočení těla a kopnutí dozadu.

Následují příklady správných reakcí na nejrůznější typy ohrožení nožem. Praktikant by si měl nejprve osvojit základní techniky a potom – s ohledem na to, co již zná – vytvářet nejrůznější scénáře ohrožení, šité na míru těchto právě naučených technik. Měl by si uvědomit, že ve skutečných konfliktech tohoto typu nelze reakce útočníka se stoprocentní jistotou předvídat. Proto je žádoucí, aby – jakmile si naučené techniky prověří v základních tréninkových sestavách – v nácviku pokračoval v sestavách realistických, překvapení a časové tísně se nevyhýbajících, aby sám objevil a seznámil se se širokou škálou potenciálních rizik a nebezpečí, jež v této kapitole nejsou veskrze a beze zbytku projednána. Takto modifikovaný přístup k tréninku je žádoucí *pro všechna témata* v této knize uvedené.

Ohrožení nožem z relativně větší vzdálenosti zepředu

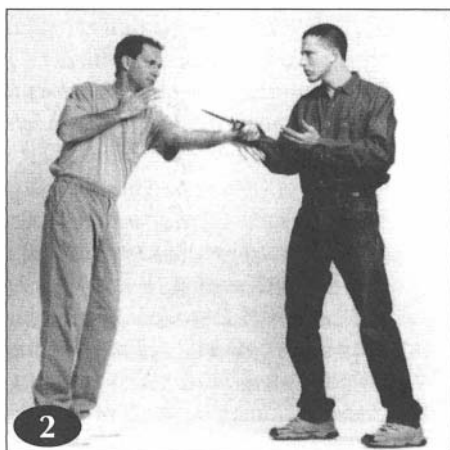
Sražení útočnickovy ruky s nožem stranou se podobá stejné operaci provedené v rámci techniky proti bodnutí přiosřtenou tyčí nebo bodákem připevněným k pušce. Bránící ruka bije s dlaní otevřenou, palcem vytrčeným vzhůru, malíčkem směřujícím dolů a ostatními prsty roztaženými. Při zasazování úderu se bránící ruka pohybuje našikmo dopředu.

Pohyb bránící ruky musí být přímý, a tedy co nejušpornější co do délky dráhy, předloktí s nožem srazí po vodorovné dráze stranou, dovnitř. Pokud útočník drží nůž výš nad zemí a v těsnější blízkosti vašeho obličeje, musíte do jeho předloktí udeřit odlišně, vertikálně, tedy zdola nahoru. V takovém pádě drží vaše prsty těsně pohromadě a směřují vzhůru.

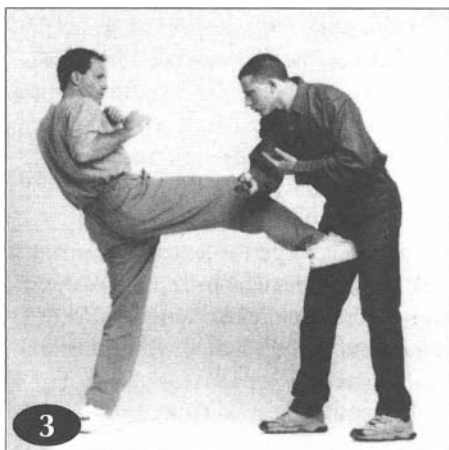
Mezi sražením útočnickovy ruky a vyražením do protiútoků kopnutím udělejte dynamický půlkrok, buďto úkrok na místě, nebo krůček vpřed, podle potřeby a situace; váhu pochopitelně okamžitě přeneste na nohu, jež nebude kopat. Pokročením, respektive úkrokem sledujete úpravu vzdálenosti nebo vylepšení úhlu k útočnickovi před chysta-



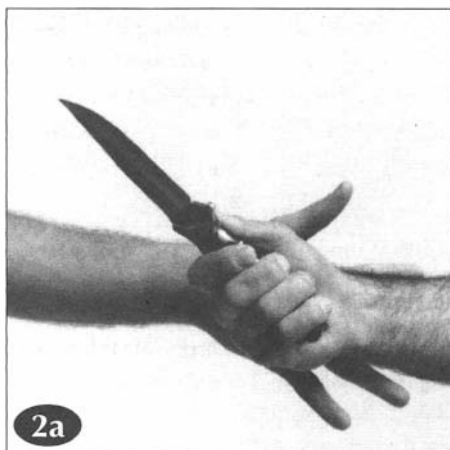
Uvědomujete si hrozbu nožem zředu. Útočník je od vás relativně daleko, nož, jímž vám hrozí, drží před sebou.



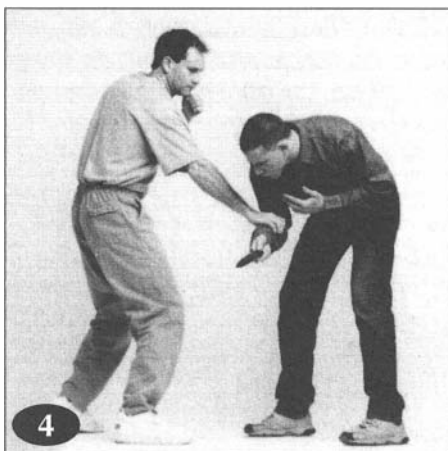
Co nejspornějším pohybem odrazte stranou zápěstí s nožem úderem ruky se široce vytrčenými (do dlaně nesevřenými) prsty. Vaše tělo přitom následuje pohyb vaší bránící ruky, takže se mírně stočí – jde o obranu tělem; nato se trochu sehne směrem dopředu, nakolik potřebujete zvětšit akční rádius své bránící, zápěstí s nožem od vás odvracející ruky.



Zaútočte běžným kopnutím do slabiny, při němž zakloníte trup dozadu a stranou od nože. Nyní buďte utečte, nebo pokračujte ve zneškodnění útočníka po stadiích, která jsou rozvedena. Stává se, že nečekaný úder srážející zápěstí s nožem, přičemž silné kopnutí mají za následek, že útoč-



Detail odražení ruky s nožem ze snímku 2. Udeřte do hřbetu ruky zezadu.



Rozhodnete-li se pro pokračování v boji, je záhodno dodržet následující postup: Současně s tím, jak vracíte zpátky na místo nohu, kterou jste kopal/a, chopte se svou bližší (pravou) rukou útočnickova předloktí s nožem v blízkosti lokte a stlačte ji co největší silou (přenesením váhy vašeho těla na toto předloktí) dolů k zemi.



Zasaďte útočnickovi volnou rukou ze strany úder pěstí na bradu a pokračujte v protiútoky nohou, například úderem kolene do slabiny nebo kopnutím nohou do slabiny či do kolena.

ným kopnutím stejně jako získání patřičného rozmachu pro co možná nejrychlejší, nejsilnější a nejuděrnější úder z *neutrálního postoje*, jež v podstatě zaujímáte. Je možno vám doporučit, abyste kopal/a nohou, která je přímo proti odražené ruce s nožem. Útočnickovy slabiny zasáhněte nártem při *běžném* kopnutí dopředu před sebe, či ještě lépe bříškem pod palcem.

V rámci zvládnutí technik obranného boje pro případ reálné konfrontace je rovněž zapotřebí nacvičit taktiku rychlého opuštění nebezpečné zóny bezprostředně po kopnutí útočnicka. Vyvine-li se v průběhu skutečného napadení ozbrojeným útočnickem situace tak, že je pro vás okamžitý útěk vyloučen, pokračujte v obraně a protiútocích podle postupu znázorněného na obrázcích 4 a 5, ale i podle pokynů uvedených v dalších státech této kapitoly – uchopením a blokadou útočnickovy ruky s nožem, provedením dalšího protiútku, finálním odzbrojením útočnicka. Po prvotním odražení útočnickovy ruky s nožem stranou je na místě zaměřit pozornost na případný výskyt takových nástrojů či předmětů v bezprostředním okolí incidentu, jež by vám mohly posloužit k obraně a protiútku.

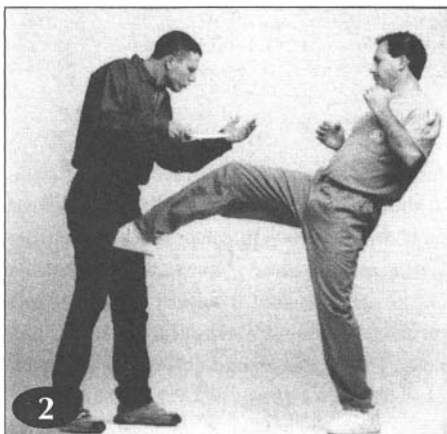
Varianty: Pokud se útočník, jenž vás ohrožuje, nachází vedle vás nebo za vámi v relativně větší vzdálenosti od vás, je technika obrany víceméně identická s postupem vůči agresorovi hrozícímu vám z těsné blízkosti. Sražení předloktí s nožem stranou úderem dlaně nebo vnitřní partií (kostí loketní) vašeho předloktí úderem zvenčí dovnitř je následováno stlačením plnou vahou a odkláněním předloktí s nožem od sebe, prováze-

né co nejrychlejším a nejpádnejším kopnutím útočníka do některé z citlivých, respektive zranitelných partií těla. Velmi vhodným typem kopnutí je také **kopnutí do strany** nebo i **defenzivní kop dozadu**, za sebe. Jestliže je to nezbytné, můžete útočníka kopnout, aniž jste dříve odklonil/a ruku s nožem. V takovém případě je bezpodmínečně nutné při kopnutí vycházet z obzvláště důrazně praktikované **obraný tělem**.

Hrozba nožem zepředu, nůž mimo dosah vaší ruky



Čelíte hrozbě nožem od útočníka stojícího ve střední nebo relativně větší vzdálenosti od vás. Navozená situace připomíná situaci v minulé stati, s jedním rozdílem: Útočník je poměrně blízko k vám, nicméně nůž drží takovým způsobem, že je mimo váš dosah. Je proto v daném okamžiku nemožné předložit s nožem se chopit nebo je vlastní rukou zablokovat.



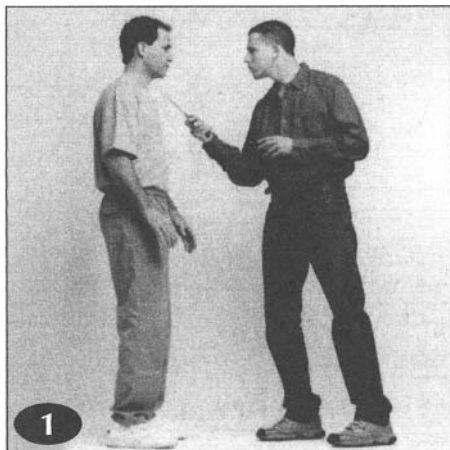
Kopněte útočníka silou běžným kopnutím vpřed do slabiny; přitom zakloňte trup dozadu. Nakolik je to možné, rychle utečte. Pokud taková možnost neexistuje, pokračujte v protiútocích.

Technika obrany je podobná předešlé s tím rozdílem, že v tomto případě nebudete vychylovat ruku s nožem. Lze doporučit, abyste si pro zahájení vlastní útočné akce vypracoval/a optimální podmínky tím, že budete před útočníkem **předstírat**, že se podřizujete jeho požadavkům (začnete například na oko – žádá-li si lupič vaše peníze – vyjímat z kapsy peněženku).

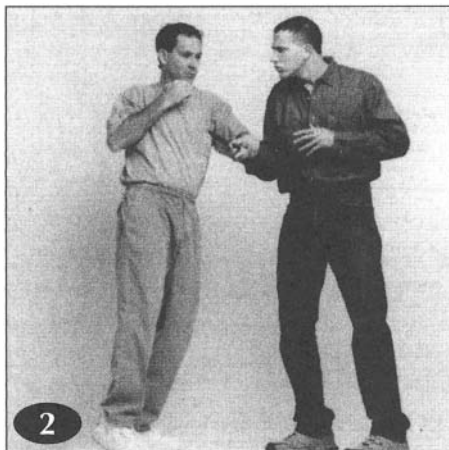
Hrozba nožem zepředu, z těsné blízkosti

Předváděná technika je založena na technice použité ve stati **Hrozba zbrání zepředu z relativně větší vzdálenosti** s tím rozdílem, že útočníka uchopíte za zápěstí. Většina technik pro zneškodnění hrozby nožem zblízka zepředu spočívá na principech, které jsou uplatněny ve zmíněné obranné technice. Spočívají v obraně rukou (odchýlení a uchopení útočnickova zápěstí), následované obranou tělem (natočením těla a pokroče-

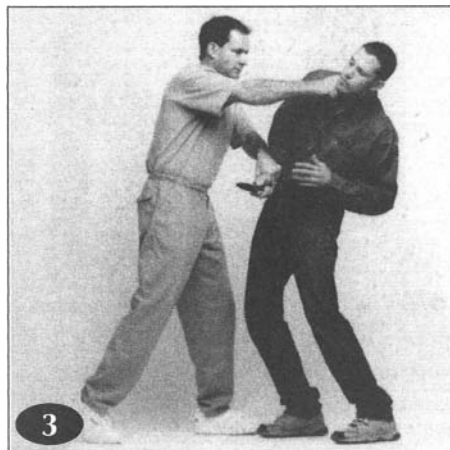
ním šikmo dopředu), v získání kontroly nad rukou svírající nůž (ruky s nožem se chopíte a stlačujete ji šikmo dolů), přičemž na protivníka zaútočíte a (v optimálním případě) ho zbavíte nože. Nato urychleně vyklidíte nebezpečný prostor.



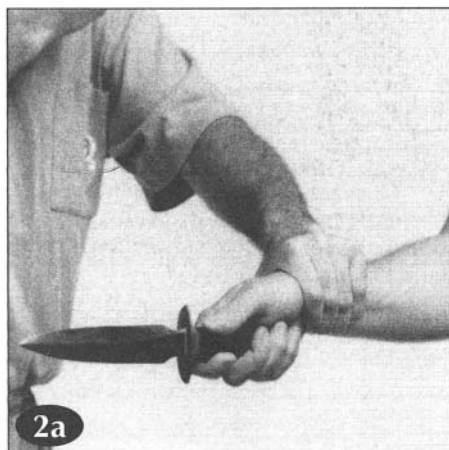
Čelíte hrozbě nožem přidržovaným velmi blízko vašeho hrdla či u hlavy nebo v oblasti hrudního koše.



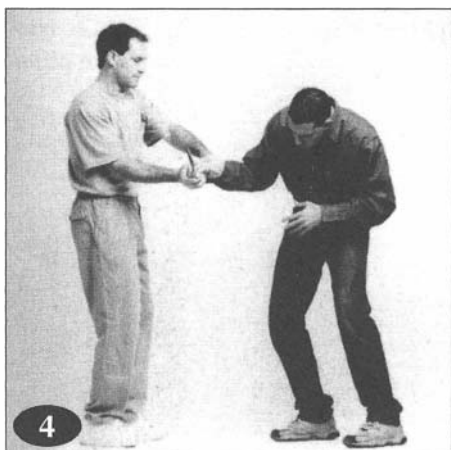
Zahajte obranu rukou a navažte na ni natočením těla do strany tak, abyste uhnul/a noži z cesty. Uchopte předloktí s nožem v blízkosti zápěstí a stlačte je dolů a zvenčí dovnitř tak, aby nůž směřoval vodorovně, a nikoliv vzhůru. Útočnickova předloktí se přitom chápete tak, že váš palec směřuje dolů a váš ukazováček vzhůru. Podstatnou částí váhy těla stlačujete a odkláníte útočnickovo předloktí s nožem zvenčí směrem šikmo dopředu.



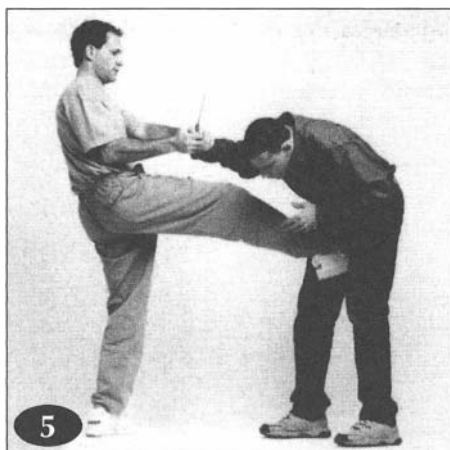
Pokročte vpřed nohou stejnou, jako je ruka, jíž odkláníte nůž (zde levá), a přeneste váhu těla dopředu tak, abyste jí stlačil/a ruku s nožem dolů a dovnitř. Udeřte pěstí přímým směrem útočnicka do brady nebo hrdla a pokračujte v odlačování ruky s nožem tím, že postupně narovnáváte loket paže, jíž ji svíráte. V nastalé situaci můžete buď znovu zaútočit, nebo útočnicka prudce odstrčit nazad a utéci ze zóny ohrožení.



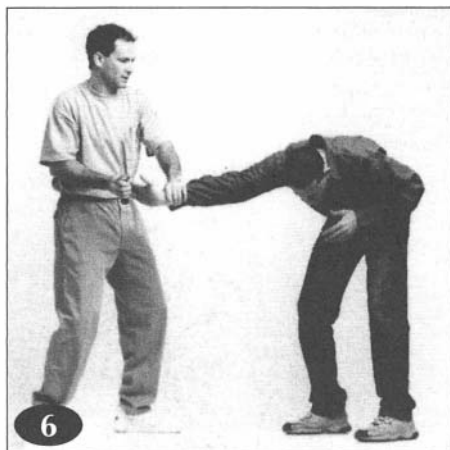
Detail z obrázku 2 – uchopení a odlačení předloktí s nožem stranou.



Pokud se rozhodnete pro další boj, je na místě chopit se útočnickovy ruky s nožem oběma rukama – viz obrázek – a vzápětí trochu ustoupit nazad za účelem vypracování lepší pozice pro mohutné kopnutí.



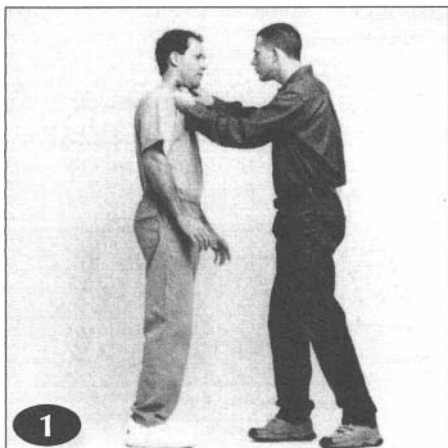
Kopnutí do slabin.



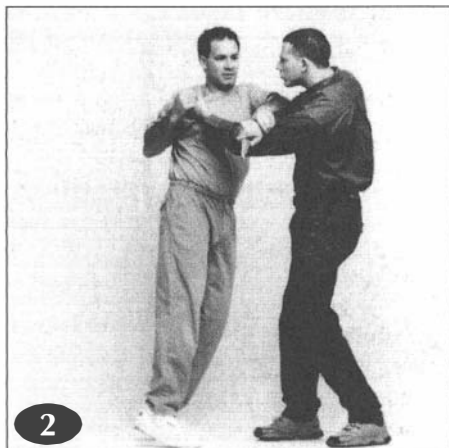
Zbavíte útočnicka nože technikou popsanou v pasáži bodnutí – obrana zešikmeným předloktím orientální držení nože 1. kapitoly (str. 31).

Poznámka. V některých situacích, kdy jste ohrožen/a zblízka, avšak útočník se vás rukou nechopil, odchylte nůž (zbraň) z její zamýšlené dráhy, útočníka kopněte a rychle utečte.

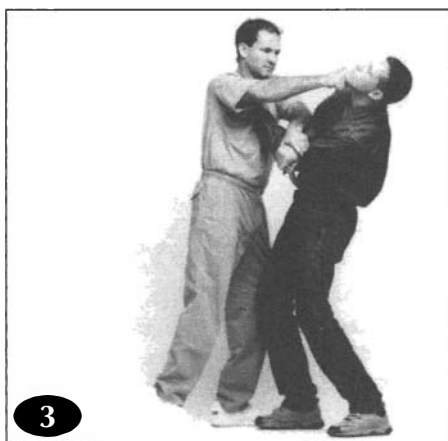
Hrozba nožem proti hrdlu, nůž přiložen k hrdlu zepředu, útočník si oběť přidržuje



Útočník vám přitiskl nůž z pravé strany k hrdlu. Nemohl/a jste tomu předejít. Útočník vás kromě toho drží za šat, aby si vás ještě lépe pojistil.

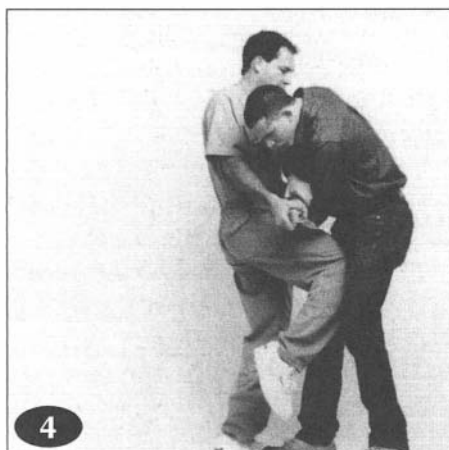


Podobně jako v minulé pasáži odpovídající rukou (v tomto případě levou) odsuňte nůž z hrdla tím, že odtlačíte a hned se chopíte zápěstí s nožem, obojí provedte co nejrychleji, přičemž vaše ruka se musí pohybovat po co nejkratší dráze. Souběžně s odtlačováním nože provádějte obranu tělem (natočte se) a přeneste váhu šikmo dopředu, abyste mezi svým hrdlem a nožem vytvořili větší mezeru.



Pokročte vpřed nohou na stejné straně, na jaké je ruka, jíž svíráte útočnickovo zápěstí (levá); volnou (pravou) rukou zasadte útočnickovi přímý direkt pěstí do brady. Zároveň stlačujte paži s nožem šikmo dolů a dovnitř, směrem k útočnickovi.

Obr. 4 – Chopte se i svou druhou rukou ruky s nožem, abyste ji co možná nejvíce ovládali, a zaútočte kopnutím do slabin. Jako v předešlé



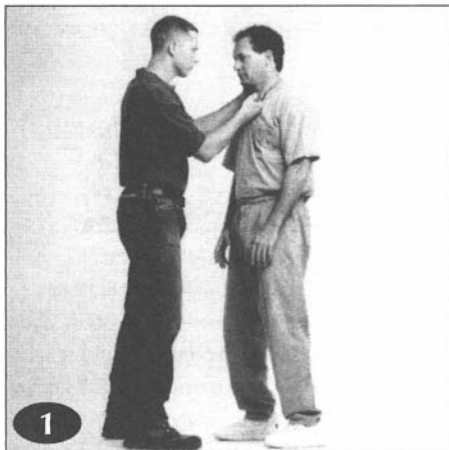
pasáži nyní útočníka prudce odsuňte a dejte se na útěk nebo ho popsáním způsobem odzbrojte.

Jako v předešlém případě odrazte ruku s nožem stranou a chopte se jí. Natočte se tělem a postupte šikmo dopředu.

Útočte rychle a razantně, s využitím vší síly. Tlak vyvíjený na ruku s nožem musí směřovat šikmo stranou od vašeho těla dolů, k tělu útočníka.

Útočník může nůž přitisknout k pravé straně stejně jako k levé straně vašeho hrdla. Pro případ, kdy je přiložen k hrdlu zleva, viz následující techniku.

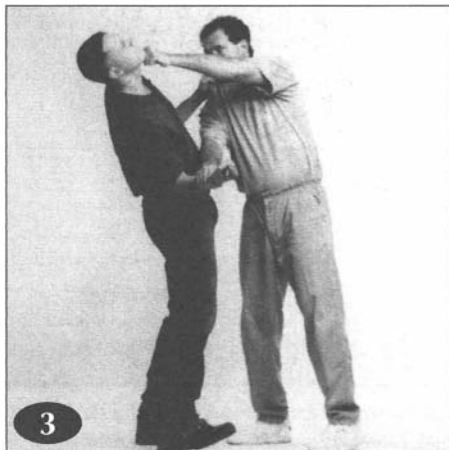
Hrozba nožem proti hrdlu, nůž přiložen k hrdlu zepředu, útočník si oběť přidržuje



Útočník vám přiložil nůž k hrdlu a přidržuje si vás druhou rukou, aby nad vámi získal co možná největší kontrolu. Situace je podobná předchozím s tím rozdílem, že nůž je tentokrát přiložen ze strany.



Použijte základní techniku, ruku s nožem odsunete svou pravou rukou. Zároveň s uchopením a odchýlením zápěstí s nožem natočte tělo tak, abyste hrdlo oddálili od nože. Pravou nohu vytočíte našikmo dopředu a dovnitř a kopnete útočníka do slabiny; současně napřimujete loket (pravé) paže, odklánějící ruku s nožem.



Obr. 3 – Pokročíte blíž k útočníkovi a zasadíte mu úder pěstí na bradu. Praktikuje některý dodatečný protiútok (rukou, nohou), odstrčíte útočníka nazad, načež buďto uprchnete, nebo útočníka zbavíte nože.

Pokud byste k odtlačení paže s nožem v tomto případě použil/a svou levou ruku, nepochybně by vás útočník řízl do hrdla. Z toho důvodu je naprosto nezbytné bránit *rukou pravou*. V průběhu uchopení

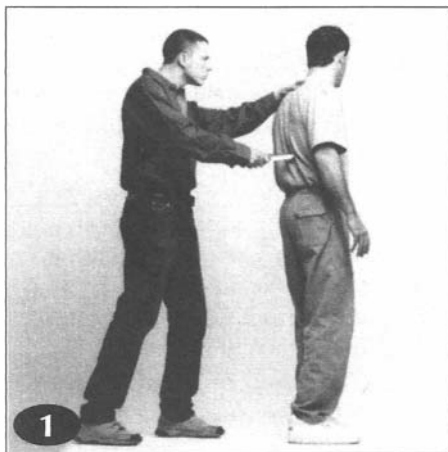
a odtlačování ruky s nožem se chráníte tím, že se natočíte; váhu těla přenesete šikmo vpřed a dovnitř a kopnete útočníka kolenem do slabin.

Situaci na obrázku 2 je v případě potřeby možné řešit direktem pěstí do brady, postoupit šikmo dopředu pravou nohou, přenést na ni váhu a zasadit kopnutí do slabin kolenem nohy levé.

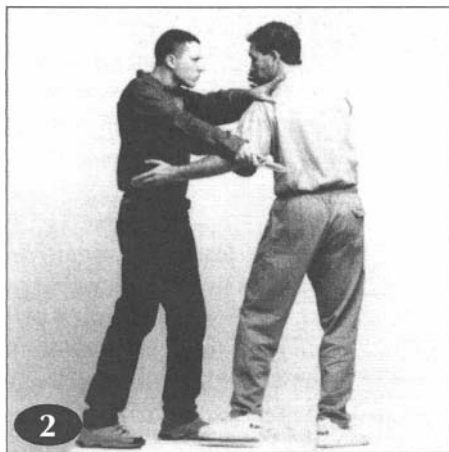
Varianty:

- Odstrčíte a uchopíte zápěstí s nožem svou pravou rukou, současně s tím se odkloníte od nože; nato se chopíte zápěstí s nožem i svou levou rukou, přičemž si tento úchop pojistíte tak, že zápěstí s nožem dlaní a prsty pevně obejmete. Takové sevření vám skýtá vysokou záruku proti vysmeknutí. V navozené situaci útočíte sérií kopnutí do slabin. Techniku podobnou této naleznete v pasáži *Hrozba střelnou zbraní* ve 4. kapitole.
- V některých případech se můžete při noži přiloženém k hrdlu ze strany, dokonce bránit rukou levou. Současně s tím udeříte útočníka pěstí do brady, praktikujete *obranu tělem* (vychýlíte šikmo dopředu a dovnitř pravou nohu); zároveň levou rukou odtlačíte zápěstí s nožem. Při této variantě obranné techniky dochází k uchopení ruky s nožem relativně později než u techniky demonstrované na obrázcích.

Ohrožování nožem přitisknutým k zádům – útočník si oběť přidržuje druhou rukou



Útočník se nachází ve střední vzdálenosti za vámi; uchopil vás za šaty poblíž vašeho ramene a přitiskl vám nůž hrotem k zadům. Buď vám jen vyhrožuje, nebo vás chce odvléci na nějaké jiné místo.

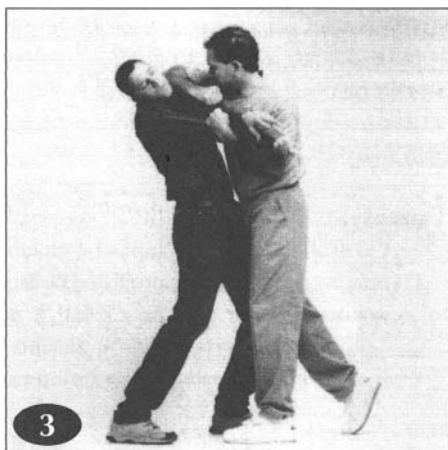


Postupujete stejně jako v případě zneškodňování hrozby střelnou zbraní zezadu – odstrčíte ruku s nožem stranou a zároveň se stočíte tělem a pokročíte s využitím síly k protivníkovi (viz techniky pro obranu proti střelné zbraní, například: Ohrožování střelnou zbraní zezadu z těsné blízkosti).

Popsaná technika je téměř identická s technikou ke zneškodnění hrozby pistole zezadu; doporučujeme, abyste si právě teď příslušnou stať nalistoval/a a prostudoval/a.

Vaše ruka, kterou odkláníte předloktí s nožem, jako by „táhla“ vaše tělo do otáčky následované prudkým pokročením k útočníkovi. Pokud útočník na vás silou tlačí (rukou, jíž vás drží za šaty) a nutí vás k couvnutí nebo pokud máte pocit, že způsob, jak vás drží, vám ztíží natočení těla, natočte se doleva a aplikujte **reverzní techniku**:

Stočte se vpravo a současně odtlačujte a chopte se útočnickova předloktí svou pravou rukou. Principy jsou stejné jako při předešlé technice: obrana rukou a tělem, zvládnutí ruky s nožem, silový protiútok, útek nebo odzbrojení útočníka.



Při odstrkávání ruky s nožem se vaše ruka pohybuje šikmo dopředu. Nato rozmáchlým, obloukovitým pohybem ruky – předloktí s nožem přitom odtlačujete a nedovolíte, aby se k vám přiblížilo – uchopíte předloktí s nožem v blízkosti lokte. Ve stejném okamžiku vedete vlastním loktem tvrdý úder proti útočnickově čelisti nebo proti oblasti hrdla. Povšimněte si, že se váš loket při úderu pohybuje vodorovně zvenčí dovnitř a dopředu.

Varianty: Jestliže vás útočník nedrží druhou rukou, můžete ve většině případů odtlačit jeho předloktí s nožem úderem vlastního předloktí, přičemž zároveň učiníte rychlý krok vpřed, nahnete se dopředu a mocně kopnete za sebe. Nato budete postupovat podle zásad platných pro první obrannou techniku této kapitoly.

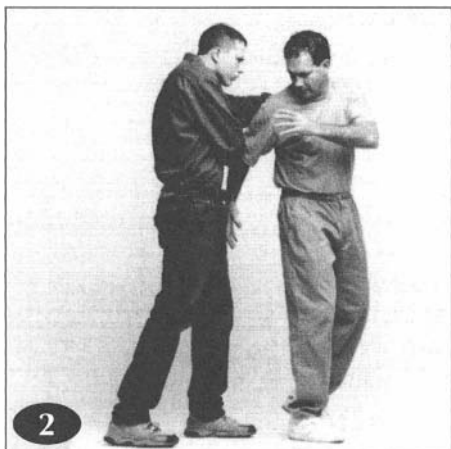
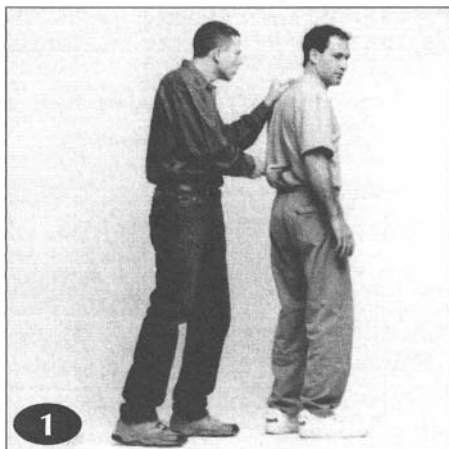
SKUTEČNÁ UDÁLOST

Avi, izraelský instruktor Krav Magy, se procházel po pláži Copacabana v Rio de Janeiru a těšil se z krásného, slunečného dne.

Zezadu se k němu nepozorovaně přiblížili tři muži, dohodnutí mezi sebou, že ho oloupí. Lupič, jenž Aviho došel zleva, mu přiložil nůž k hrdlu; druhý chlapík mezitím pro cosi šmátral v kapse. Třetí muž se zastavil kousek za Avim. Ten odrazil ruku s nožem reverzní technikou (popsanou v této kapitole). V důsledku použití reverzní techniky utržil druhý z útočníků sečnou ránu nožem do obličeje. Zároveň obdržel lupič s nožem od Aviho dvě tvrdé rány pěstí a padl na zem. Nožem poraněný útočník se držel za tvář a ucouvl. Třetí muž se otočil jako na obrtlíku a uháněl pryč.

Ani Avi nemeškal a rychle z místa napadení utíkal pryč opačným směrem.

Ohrožování z těsné blízkosti nožem přitisknutým k zádům, útočník si přidržuje oběť



Útočník ze zadu přistoupil těsně k vám, uchopil vás za rameno a přitiskl vám nůž k zádům. Nemůžete se otočit ani učinit krok doleva, poněvadž vám to nedovolí tlak, jež útočník vyvíjí proti vašemu levému rameni.

Jako při předešlé technice odstrčte předloktí s nožem a pokračujte rychlým vytočením těla směrem ven; současně se k útočníkovi přiblížte. Jste nyní těsně u něho a je pro vás téměř nemožné chopit se útočnickova předloktí s nožem svou vlastní bránící paží. Musíte se proto tohoto předloktí chopit rukou druhou (zde levou); nato ukročte pravou nohou směrem k útočníkovi a přeneste na tuto nohu váhu svého těla.



Obr. 3 – Uchopte útočníka tím způsobem, že ho kolem trupu obejmete pravou rukou (do této chvíle jste se úplně natočil/a otáčkou vpravo tvář v tvář protivníkovi). Levou rukou uchopíte jeho paži v blízkosti lokte a zatlačíte na loket směrem dovnitř, takže útočníka odtlačujete nazad. Udělejte rychlý krok levou nohou a přeneste na ni váhu; současně s tím, jak protivníka zatlačujete nazad, zasaďte mu kolenem pravé nohy sérii tvrdých úderů do slabin.

Tato technika podobně jako předešlá počíná odtlačením ruky s nožem. Odtlačení je okamžitě následováno natočením těla a natočením a úkrokem chodidla stejné strany těla, na jaké je ruka, jíž bráníte.

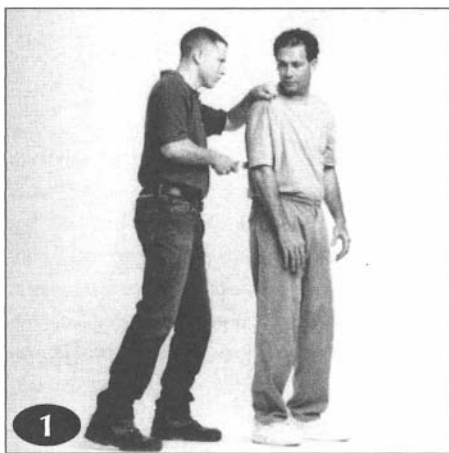
Vzhledem k velmi těsné blízkosti k útočníkovi, v níž se od samotného počátku právě tak jako při aplikaci obranné techniky nacházíte, nelze dost dobře uchopit předloktí

s nožem rukou, kterou toto předloktí odtlačujete. Musíte se proto k útočníkovi velmi těsně přiblížit a stiskem ho „obejmout“. Současně zneškodněte ruku s nožem tím, že ji sevřete v paži nad loktem a odtlačujete ji od sebe. Jak útočnicka přetlačujete dozadu, kopete ho kolenem do slabin.

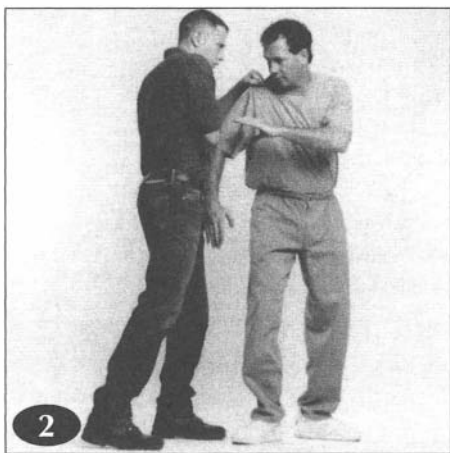
Techniku ukončíte prudkým odstrčením útočnicka a rychlým útekem nebo uchopením předloktí, respektive zápěstí s nožem, odzbrojením útočnicka způsobem předvedeným v předešlých statích.

Varianty. *V některých případech (jako ukázka může posloužit následující technika) můžete uchopit předloktí s nožem svou levou rukou, a nikoliv paži nad loktem.*

Ohrožování z těsné blízkosti nožem ze strany, útočník si přidržuje oběť



Útočník se k vám přiblížil ze strany, uchopil vás v okolí ramene a přiložil vám nůž z boku k žebřím, za vaši paži. Pravděpodobně se vás chystá oloupit. Tím, že si vás přidržuje, omezuje vaše pohyby; nůž drží takovým způsobem, aby si toho náhodní kolemjdoucí nepovšimli.

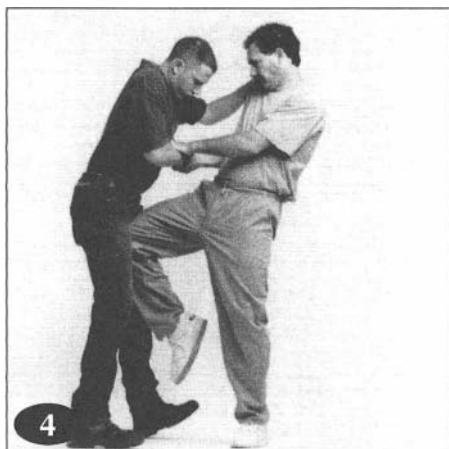


Nečekaným pohybem napnuté pravé paže, směrující svisle k zemi, odtlačte ruku s nožem směrem k útočnickovu žaludku; zároveň se natočte tělem. Vaše volná (zde levá) ruka se pohybuje směrem k předloktí s nožem a uchopí je, jakmile k němu (je-li to zapotřebí) postoupíte.

Stejně jako v případě základní obranné techniky pro odvrácení hrozby pistolí zezadu nebo z boku odtlačte ruku s nožem, stočte se tělem, abyste se vyhnul/a noži, a vyrazte do akce proti útočníkovi. Vzhledem ke vzájemné těsné blízkosti není možné aplikovat běžné uchopení paže s nožem bránící rukou. Je nutné zmocnit se předloktí s nožem rukou druhou (levou), kontrolovat tak útočnickova hnutí a pohyby a předejít tomu, že by ruku s nožem vysmekl. Kontrolu nad ozbrojenou rukou zvýšíte dodatečným uchopením svou pravou rukou. V navozené situaci zaútočte co nejdříve, předejete tak zápasu o nůž. Následně útočnicka buďto zbavte nože, nebo se od něho vzdalte na bezpečnou vzdálenost.



Chopte se volnou (levou) rukou útočnickova předloktí s nožem, aniž jste je přestal/a odtlačovat svou bránicí (pravou) rukou. Zauťočte okamžitě, jakmile to bude možné, kupříkladu mocným úderem hlavy („hlavičkou“) do některé ze zranitelných citlivých partií útočnickovy hlavy či obličeje.



Svou bránicí (pravou) rukou uchopte ruku s nožem a kopněte útočnicka do slabin. Pokračujte buďto útekem z místa ohrožení, či odzbrojením protivníka

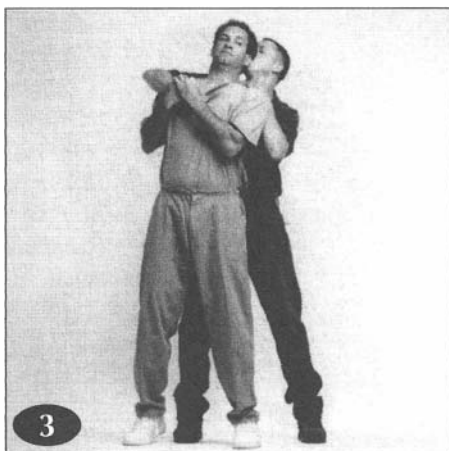
Ohrožování zezadu nožem přiloženým k hrdlu, útočník si přidržuje oběť



Útočník je za vámi, přidržuje si vás a přiložil vám nůž k hrdlu.



Pozvedněte ruce, vytvořte z nich hák, uchopte útočnickovo předloktí v oblasti zápěstí a odtáhněte nůž od svého hrdla; zároveň se odklánějte hrdlem od nože.



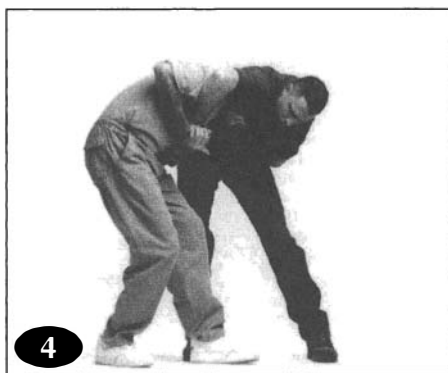
Udeřte hlavou útočníka do obličeje a odtahujte nůž směrem dolů stálým tahem za zápěstí s nožem. Mírně pozvedněte pravé rameno. Nepřestávejte tisknout ruku s nožem těsně ke svému hrudníku. Nakolik se jeví potřeba, můžete v této chvíli, respektive mohl/a jste už v minulé fázi boje kopnout útočníka do slabín.

Smyslem útočnickova konání se jeví snaha zastrašit oběť natolik, aby se přestala bránit. Jeho cílem pak asi bude oloupení oběti nebo je jí vzetí za rukojmí. Obrana je v takovémto případě založena na jedné ze základních technik *Krav Magy*, a to uvolnění z „*kravaty*“ či „*zámku*“, sevření a zaškracení krku protivníkovou paží zezadu.

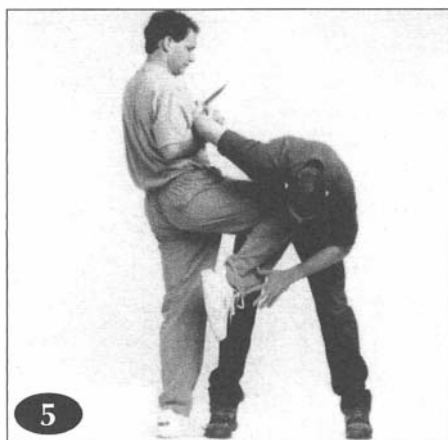
Útočník nevidí na vaše ruce, a proto není schopen zaregistrovat jejich pohyb vzhůru, dokud ho neuchopíte za zápěstí.

Jakmile se tak stane, je pro něho příliš pozdě. Odtážení zápěstí s nožem silou směrem dolů, současné oddálení hrdla dozadu a úder či údery hlavou útočnickovi do obličeje jsou prvním stadiem zmíněné techniky. Následuje okamžité násilné otočení těla směrem dovnitř, přičemž se ohýbáte, abyste se uvolnil/a ze sevření. Otvor v útočnickově sevření vytvoříte tažením silou za zápěstí s nožem spolu s rychlým pohybem vašeho těla. Své levé rameno byste měl/a snížit, abyste si ulehčil/a vyproštění ze sevření, zatímco pozvednutím pravého ramene získáváte větší kontrolu nad nožem a útočnickovu možnost přiblížit nůž k vašemu tělu naopak ještě více omezujete.

Poznámka. Obecně je třeba považovat právě předvedenou techniku za **vysoce riskantní**, a proto by měla být aplikována výhradně v situaci beznadějně. Bývá výhodnější posečkat s obranou do chvíle, kdy se podmínky pro vás tak nebo onak zlepšší.



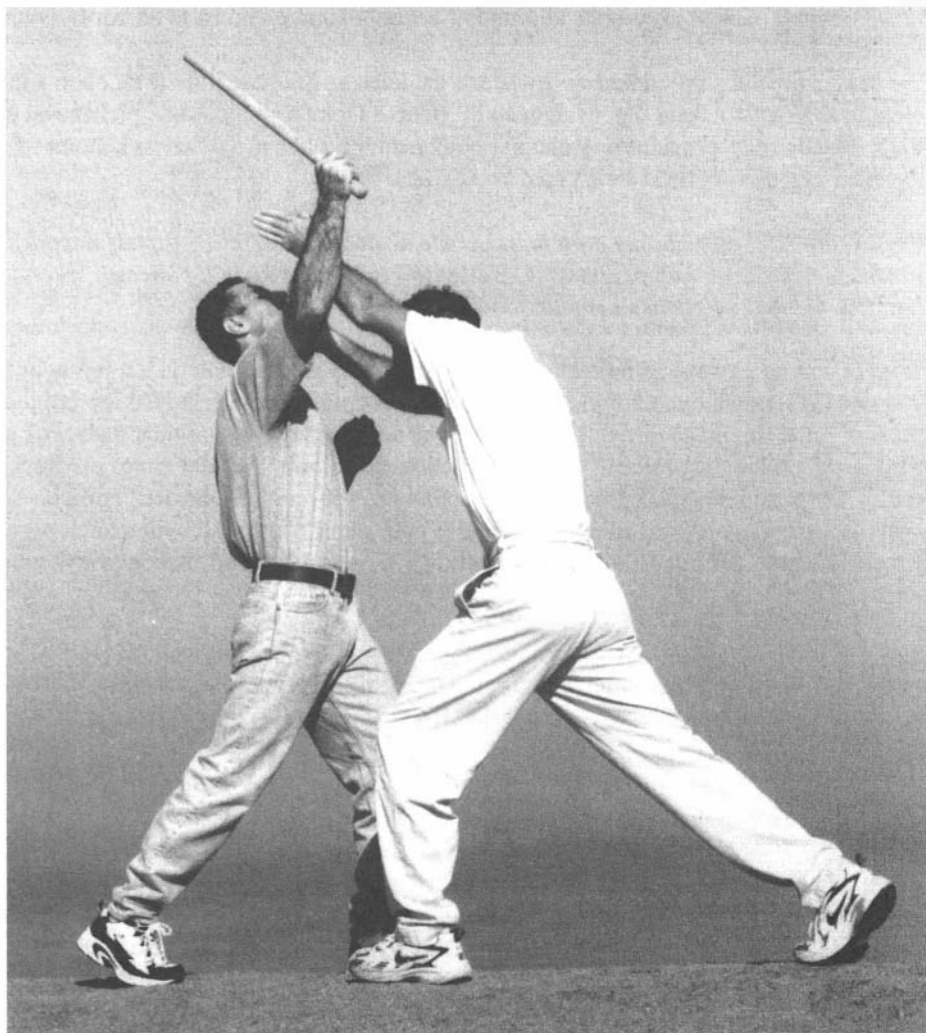
Pokračujte natočením těla (hlavu držte v otvoru, který tak vznikne); neustále si dávejte dobrý pozor, aby se vám nůž neocitl v blízkosti hrdla. Protáhněte hlavu otvorem mezi útočnickovou paží a jeho tělem ven.



Zaútočte znovu, útočnickovu ruku ale přitom neustále pevně tiskněte proti svému hrudníku.

OBRANA PROTI ÚTOČNÍKOVÍ S HOLÍ

KAPITOLA 3



Obrana proti útočníkovi s holí

Napadení holí

Užije-li útočník při útoku hůl, bude ji pravděpodobně držet na jednom konci jednou nebo oběma rukama. Vést úder může *shora dolů, z náprahu nad (za) hlavou; přímým úderem zepředu; přímým bodnutím zepředu; vodorovným úderem z boku z náprahu do strany; šikmým švihem shora ze strany*, přičemž v obou posledně uvedených případech se může nápráh realizovat v různých výškových hladinách. Existují i další, méně obvyklá vedení rány holí, kupříkladu odzdola šikmo nahoru nebo zdola svisle vzhůru atd.

Zkušený bojovník s holí dokáže v závislosti na délce a váze hole ji držet na obou koncích a použít celou škálu útočných technik. Během útoku samého svede přehazovat si hůl z ruky do ruky, případně se jí chopit poblíž jednoho z konců a používat k útoku střídavě její přečnívající delší stejně jako kratší část.

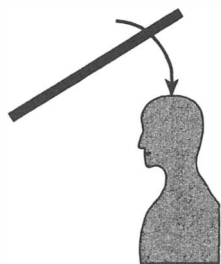
Poznámka: *Techniky obrany proti holí. Lze stejně dobře aplikovat v případě napadení předměty či nástroji, holi podobnými – železnými tyčemi, pálkami a palicemi, sekerou, lopatou, obuškem, puškou s nebo bez bodáku.*

Je třeba mít na paměti, že nejrychlejší a nejnebezpečnější částí hole je ten její konec, který vás má zasáhnout. Čím víc se přiblížíte k opačnému konci hole, tedy tomu, jež útočník svírá, tím méně razantní (a proto i méně nebezpečný) pro vás úder bude, což je zároveň základní charakteristikou při ohrožení úderem holí. Zásadně proto před úderem holí neustupujte zpátky, naopak – podobně jako obecně při ohrožení nožem – se snažte k útočníkovi dostat co nejbližší, abyste paži s holí mohl/a zachytit a zablokovat již při náprahu, případně svést z dráhy tehdy, kdy hůl má dosud nízkou pohybovou energii a není vám příliš nebezpečná.

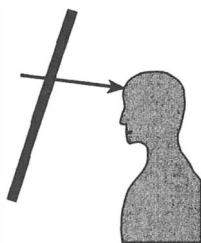
Obrana proti útoku holí zahrnuje dva typy akcí, jež jsou vesměs včleněny do obranných technik tohoto druhu: *obrana rukou* a (*úhynbná*) *obrana tělem*. *Obrana tělem* zde spočívá ve vyrazení vpřed (někdy našikmo vpřed) a přiblížení těsně k útočníkovi. Tento typ *obrány tělem* se používá zejména při úderech, kdy hůl směřuje shora svisle dolů či shora šikmo dolů nebo má vodorovnou dráhu, takže útočníkův nápráh připomíná nápráh pálkou při baseballu (viz kresby *a*, *e* a *d*).

Rozpřahuje-li se útočník nad hlavou, spočívá *obrana rukou* ve *svedení úderu*, kdy změňte dráhu hole nebo předloktí s holí (viz kresby *a*, *b* a *e*). Proti útoku vedenému vodorovně (kresba *d*) je na místě aplikovat *obranu rukou* ihned po tom, co vyrazíte vpřed a přiblížíte se útočníkovi tak, aby ztratil jednak výhodu velké vzdálenosti (jež ho činí vámi nepostizitelným), jednak abyste čelil/a té části hole, která má relativně nízkou obvodovou rychlost, a zákonitě tedy i nízkou energii, jinak řečeno, zkrátíte-li vzdálenost mezi sebou a útočníkem, dostanete se do kontaktu a budete nucen/a svést z dráhy

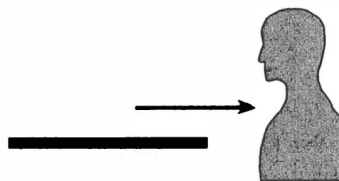
pomalejší, pro vás méně nebezpečnou část hole nebo přijdete do styku jenom s útočnickovou paží. *Vnitřní obrana rukou* je pohyb, při němž odvádíte stranou úder i bodnutí vedené zepředu (kresby **b** a **c**).



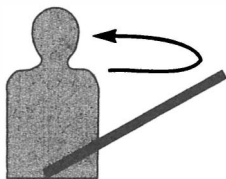
a) Úder shora dolů,
z náprahu nad hlavou



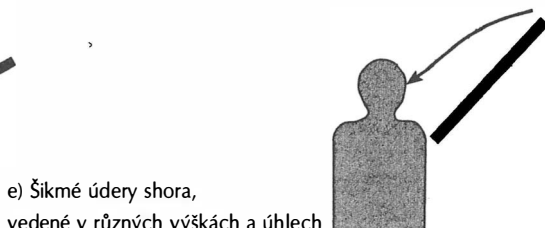
b) Úder přímý zepředu



c) Bodnutí přímá zepředu,
vedená v různých výškách



d) Vodorovné údery ze stran,
vedené v různých výškách a úhlech

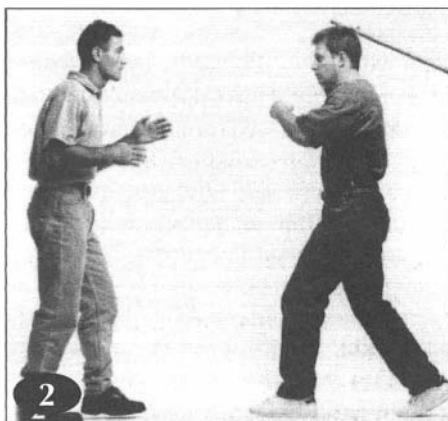


e) Šikmé údery shora,
vedené v různých výškách a úhlech

Úder shora dolů, proti hlavě – obrana „píkou“ do linie útoku

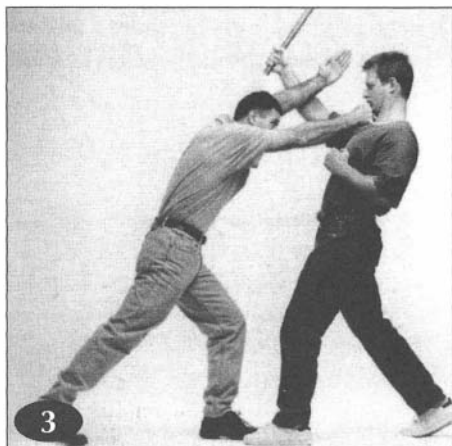


Počáteční postavení, neutrální postoj obránce. Útočník se musí nejprve rozpřáhnout.



Obr. 2 – Útočník napřáhl ruku s holí a postupuje vpřed k vám, aby vás koncem hole plnou silou udeřil. Pozvedněte v obraně „píkou“ bránící

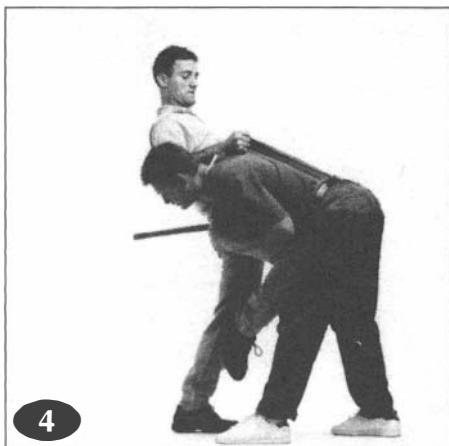
(levou) ruku do vodorovné polohy; současně se trupem trochu nahněte dopředu a vyrazte dopředu, vstříc útočníkovi. Hřbetní partie vaší bránící ruky směřuje ven, stranou. Pozvedněte a připravte k protiútoku druhou ruku (zde pravou), hlavu zároveň zastrčte mezi ramena.



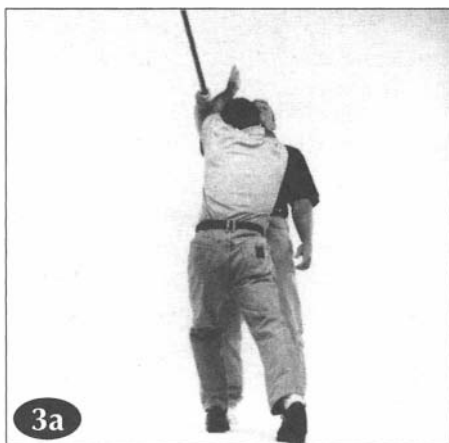
Vyrazte levou rukou do obrany „píkou“ – sklouzněte hřbetem bránící paže po ventrálních – vnitřních – partiích paže s holí. Vzápětí vedte tvrdý úder pěstí proti útočnickově bradě či hrdlu. Váš postoj je v okamžiku protiútku následující: hledíte na protivníka, vaše tělo směřuje šikmo dopředu tak, že ruka, již bráníte, leží v přímce s nohou, již máte vzadu (zde pravou).

Začnete obranou rukou („píkou“) nasměrovanou proti *ventrální* – vnitřní – části předloktí s holí. Pokud byl útok vedený proti vám nečekaný, záleží na typu útoku a na jeho načasování (momentě, kdy začínáte na napadení reagovat) – za nepříznivých podmínek, kdy úder probíhá, budete nucen/a bránit se proti holi samé. Každopádně jakmile budou vaší paži hůl nebo předloktí s holí zablokovány, hůl se sveze po vnějších, masitých partiích vaší paže a dál bude pokračovat mimo vaše tělo. Vaše vymrštná bránící ruka „táhne“ za sebou vaše tělo do výpadu vstříc útočníkovi.

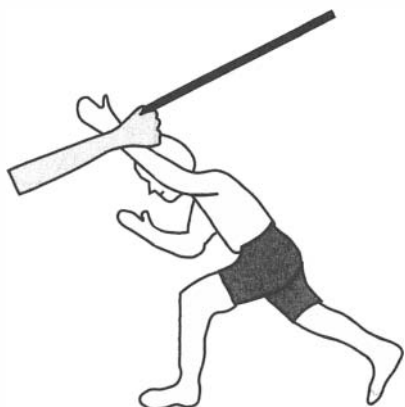
Při obraně „píkou“, kdy vaše bránící paže míří vzhůru k útočnickově paži s holí, je její loket obrácen dolů a paže sama (její biceps) se těsně přimkne k vaší hlavě, vtlačené mezi ramena. Tento manévr neztrácí na účinnosti ani tehdy, když útočník *hůl svírá oběma rukama*, s tím rozdílem, že v takovém případě musíte „píku“ vést z *vnější strany* útočnickova předloktí (viz následující techniku).



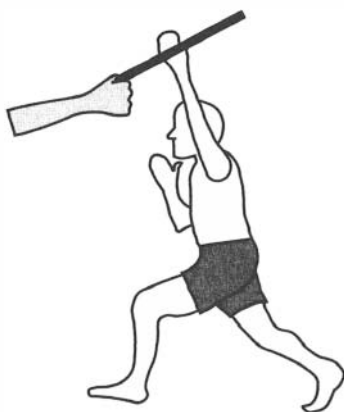
Zakončení akce; uchopení útočníka za šaty, kopnutí kolenem do slabin.



Situace z obrázku 3 při pohledu odzadu. Bránící rukou jste svedl/a úder stranou od vás. Hlavu držíte „vraženu“ mezi ramena, takže se bránící ruka dotýká ušního boltce. V tomto momentě zaútočte podle situace tou kterou nohou (detailní analýza bude následovat později) proti útočnickovým slabinám, na obrázku č. 4 předvedenou kopnutím kolenem.



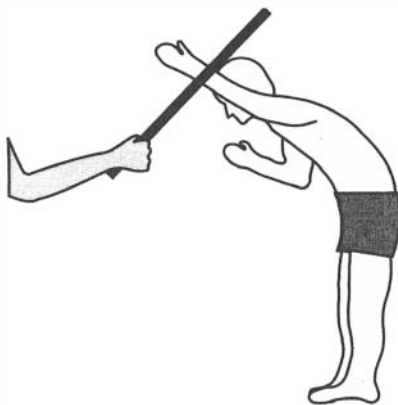
a) **Náklon dopředu:** správný postoj, při kterém se vaše hlava obránce nachází v blízkosti útočnicka, v zóně méně nebezpečné



b) **Vzpřímený postoj:** postoj nesprávný, hlava obránce je od útočnicka příliš daleko

Obrana tělem zde spočívá ve výpadu dopředu v okamžiku, kdy útočnick pozvedá ruku s holí k náprahu. Vyrážit vpřed můžete kteroukoliv nohou. Výpad levou nohou (viz kresbu *b*) znamená posilu bránící ruce, výpad nohou levou efektivněji vyvede vaše tělo z linie útoku.

Zaregistrujete-li útok již v přípravné fázi a je-li útočnick relativně pomalý, získáte čas a šanci vložit do výpadu vpřed větší důraz, takže – podle okolností – může výpad vstříc útočnickovi předcházet *obranou rukou*. Zapamatujte si ale, že jak obranná technika, tak výpad vpřed musejí být uskutečněny *ve stejném okamžiku, kdy protivník zvedá ruku*, je-li od vás vzdálen tak, že vás může ohrozit.



c) Obrana proti překvapivému útoku

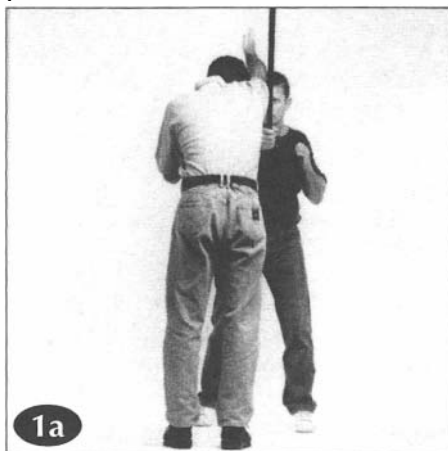
K zapamatování. Jste-li přepaden/a znenadání, vyrazení k obraně a do protiútku celým tělem by trvalo příliš dlouho; z toho důvodu je zapotřebí klást důraz na sklon trupu dopředu (samozřejmě že neméně záleží na *obraně rukou*). Náklonem trupu zkrátíte vzdálenost, jež vás dělí od útočnicka, a změníte polohu cíle úderu, vaší hlavy, již přesunete do méně nebezpečné zóny, blíže k ruce třímající hůl (viz kresbu *c*).

Jestliže překvapivý útok přichází zepředu (viz kresbu *b* v úvodu této kapitoly), je samozřejmé, že obranná technika bude aplikována spíše proti holi než proti útočnickově předloktí. Hlavu v takovém případě mějte sehnutou dolů a dopředu, „*píka*“ vaší bránící ruky bude směřovat ještě víc dopředu, než je tomu na fotografiích č. 2 a č. 3 (viz i kresbu *c*).

Úder shora dolů, proti hlavě – obrana na místě bez výpadu vpřed, cvičná ukázka



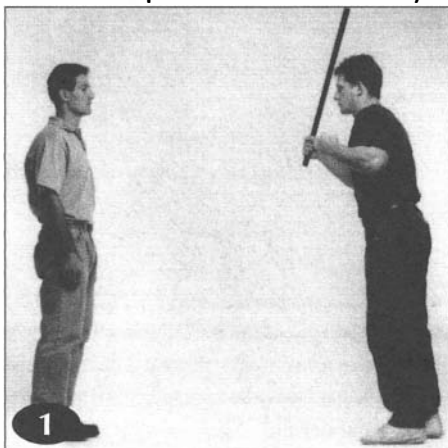
Vyrazte „píkou“ vně (či zevnitř) útočící hole (ruky). I když se tentokrát jedná pouze o cvičnou ukázkou, jejímž úkolem je ilustrovat účinnost obrany z místa, přesto je použití předváděné techniky velice užitečné v případech, kdy vás útočník svým útokem totálně překvapil. Po „píce“ následuje výpad vpřed a protiútok.



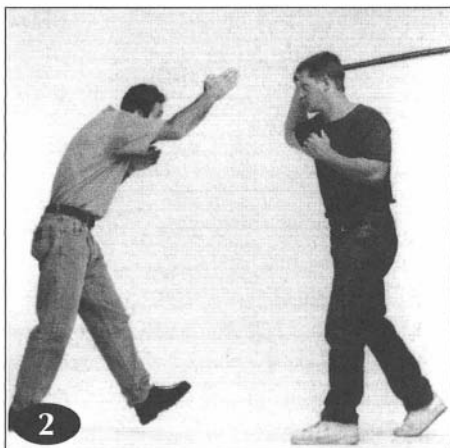
Situace z obrázku č. 1 zezadu; je z ní zřejmé, jak hůl sklouzne po masitých partiích obráncovy paže a následně i těla i jak se linie útoku uhne jeho hlavě. Na vnější, masité partie obráncova předloktí narazí hůl ve velmi ostrém úhlu.

Na ukázce ilustrující účinnost předváděné techniky je zobrazena izolovaná fáze *obran* „píkou“, použitá proti holi co nejbližší útočnickovy ruky. Jako tréninková metoda poslouží tato technika praktikantovi jednak k rozšíření škály *obran rukou*, jednak posílí jeho praktickou zkušenost. To proto, že v předváděném případě obránce může čelit slabé až střední síle opravdové hole při útoku shora dolů nebo i mocnějším cvičnému útoku, vedenému holí opatřenou vycpávkou. Ukázka je i příkladem bezprostřední, reflexivní *obran rukou* při překvapivém napadení útočníkem s holí směřující proti obráncově hlavě, kdy obránci nezbývá čas k pokročení vpřed, vstříc agresorovi. Směr úderu a úhel, v němž je úder veden, rozhodují o tom, zda aplikovat obranu dovnitř, nebo vně paže s holí. Další významný faktor představuje eventuální *přítomnost dalších útočníků* a jejich postavení vzhledem k obránci, to znamená strana, ze které se blíží, atd.

Úder shora dolů, proti hlavě – obrana „píkou“ zvenčí osy útoku



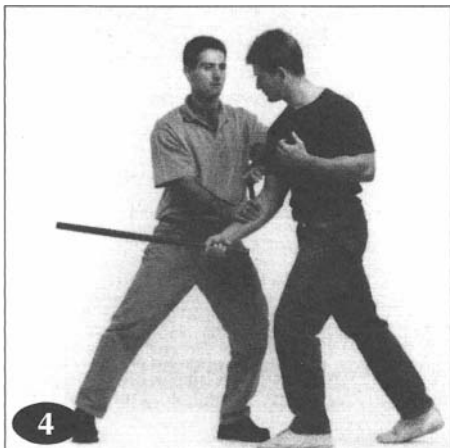
Základní postavení na samém počátku: Obránce stojí mírně našikmo k útočníkovi nebo kolmo proti němu.



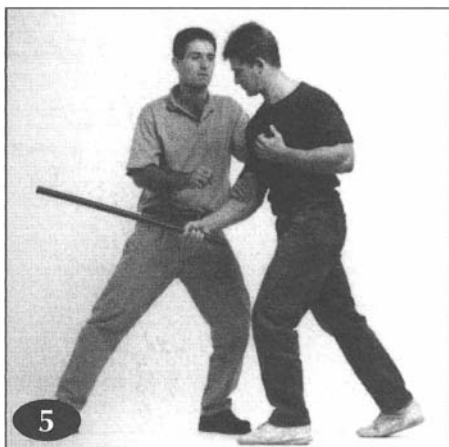
V momentě, kdy útočník pozvedá hůl a pokročí vpřed, aby udeřil, aplikujte obranu „píkou“ (pravou rukou) a souběžně s ní proveďte výpad vpřed. Vpřed přitom pokročíte nohou (levou) na opačné straně těla, než se nachází vaše bránící ruka.



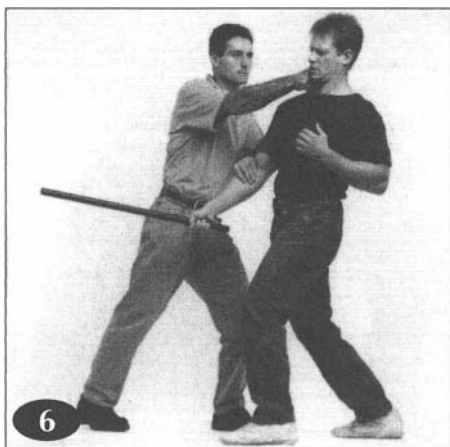
Závěr I. etapy obrany: provádíte obranu „píkou“ hřbetem pravé paže, jíž se přitom zvenčí smekáte po hřbetě útočnickova předloktí; loket vaší bránící paže směřuje dolů. Tělem jste nakloněn/a šikmo dopředu, hlavu držíte nízko mezi rameny. Bicepsem bránící paže se dotýkáte boltce svého ucha (hřbet bránící paže směřuje ven), vaše druhá (levá) ruka se nachází v blízkosti vašeho obličeje.



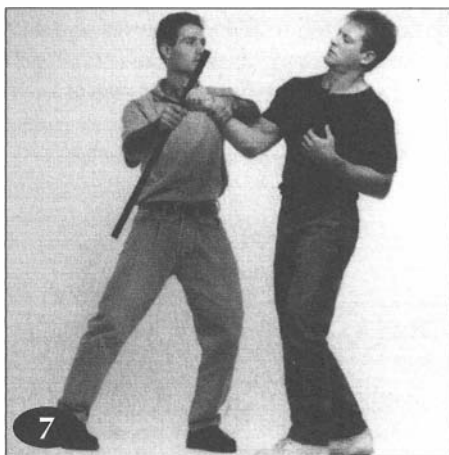
Současně s natočením těla oběma rukama následujte a uchopte ruku s holí. Svou nohou vzadu (pravou) uhnete z cesty dopadající holi.



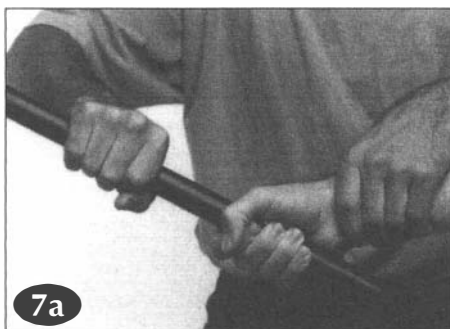
Stlačte předloktí s holí silou dolů a prohoďte pravou ruku, jíž je stlačujete, za levou. Uchopení je obzvlášť snadné, nakolik má útočník na sobě košili s dlouhými rukávy.



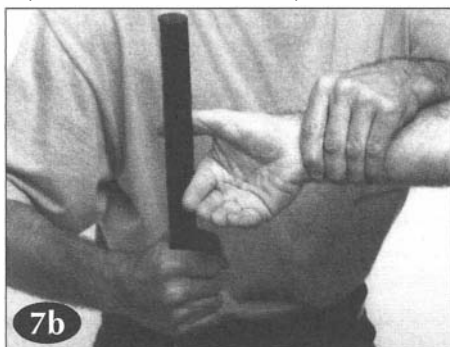
Zaútočte pravou rukou buďto přímým direktem pěstí, nebo čímsi mezi úderem s rozmachem a „zvedákem“ v závislosti na úhlu, v němž jeden ke druhému stojíte.



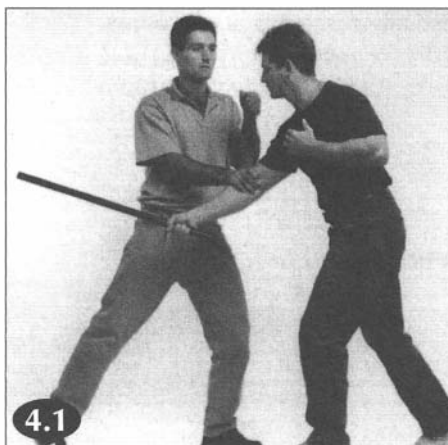
Odzbrojte útočníka: chopte se jeho zápěstí jednou rukou a hole druhou. Užijte proti útočnickovu palci páku tím, že hůl stočíte směrem dolů; roztrhnete tak jeho úchop a zbavíte ho hole. V případě, že by se odzbrojení útočníka popsáním způsobem jevílo z nějakého důvodu jako příliš obtížné, uhoďte při stáčení hole směrem dolů do útočnickova zápěstí a hřbetu ruky kolennem.



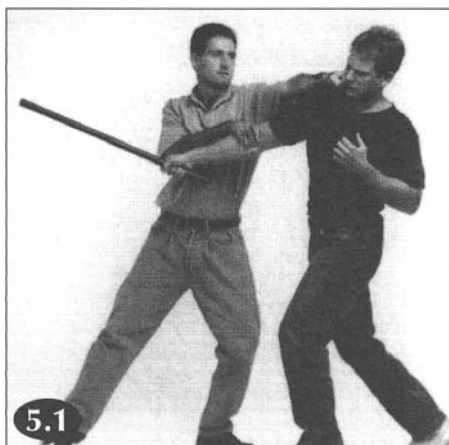
Detail k textu na snímku 7: Úchop útočnickova zápěstí a hole za účelem odzbrojení.



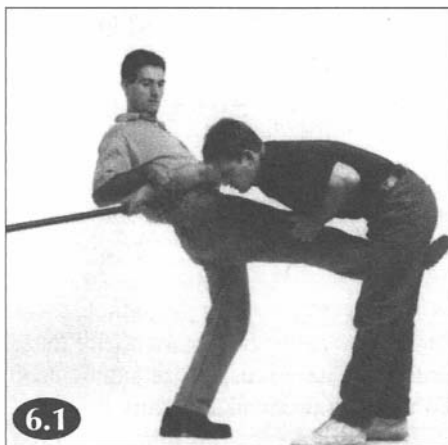
Detail k textu na snímku 7: Útočník je odzbrojen vykroucením hole z ruky.



Relace na snímek č. 4, kde paži s holí sledují a uchopí obě obráncovy ruce; v tomto případě obránce k uchopení paže s holí použije pouze ruku jednu (pravou). Nato, zároveň s natočením těla, zaútočí rukou levou. V důsledku natočení těla a pohybu bránící ruky se obránceva noha (vzadu pravá) uhne dopadající holi.



Pokračování akce z obrázku č. 4a. Následně uchopíte paži s holí (eventuálně dlouhý rukáv), abyste útočnickovi zabránili opětovně hůl použít. Zároveň vedte protiútok přímým úderem pěsti. Pokud v důsledku setrvačné síly paže s holí sjede dolů, i tak budete schopen/a paži uchopit – můžete se jí však zmocnit teprve tehdy, kdy se bude nacházet poblíž útočnickova těla, v žádném případě dříve.



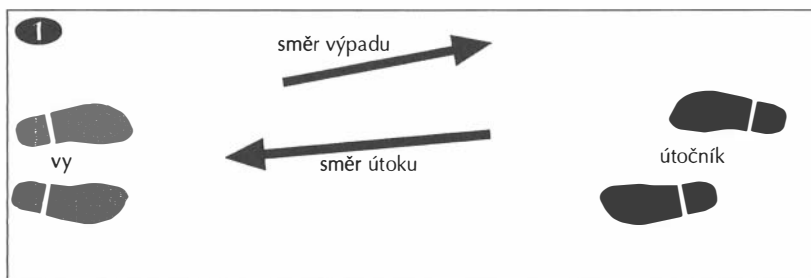
Zakončete dalším protiútokem, například kopnutím do slabin.

dráhy. Ve druhém, alternativním případě musíte vyrazit šikmo vpřed, přičemž vykročíte nohou nacházející se na druhé straně vašeho těla v relaci na bránící ruku. Učiníte tak proto, poněvadž vaše *obrana tělem* tak nabude na účinnosti a rychlosti vzhledem k tomu, že hůl – zejména pokud útočník hůl drží jen jednou rukou – míří našikmo dopředu a dolů.

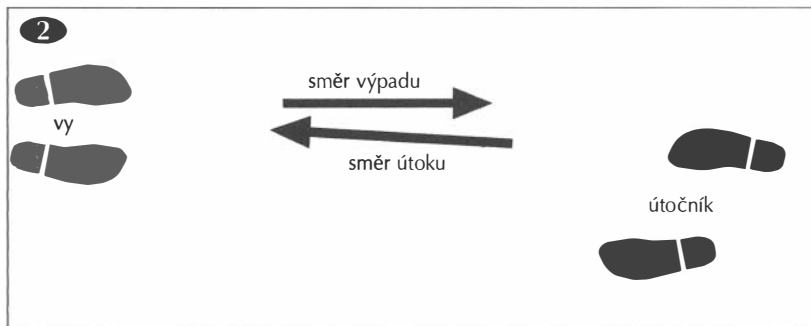
V okamžiku, kdy se útočník rozpřáhne, aby vás udeřil do hlavy, bývá nejvhodnější vyrazit prudce dopředu a uplatnit *obranu zevnitř* (vůči ventrálním – vnitřním – partiím útočnickovy paže), jak je předvedeno v rámci první obranné techniky této kapitoly.

Naproti tomu technika obrany zobrazená na posledních snímcích je použitelná tehdy, když stojíte přímo proti ruce s holí nebo – alternativně – přímo proti útočnickovi, tedy pokaždé, když si situace vyžádá obranu zvenčí „pikou“, při níž bude vaše paže sjíždět po vnějších partiích ruky s holí, aby ji odklonila ze zamýšlené

Následující kresby **1** a **2** ilustrují různé možnosti takového výpadu (pro obranu nasměrovanou proti dorsálnímu – vnějším – partiím čili hřbetu útočnickovy paže), a to pro případ, že jste napaden/a zepředu, mírně excentricky (trochu ze strany), ze strany.



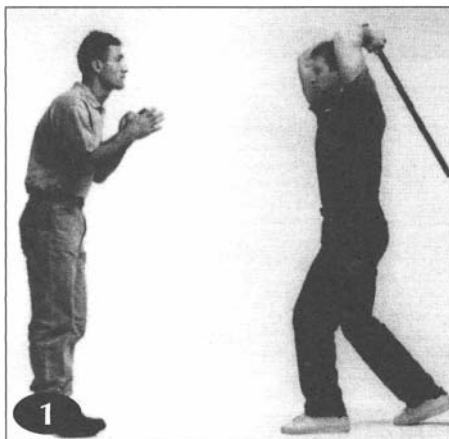
Obr. 1 – Stojíte proti útočnickovi; vyrazte našikmo dopředu a ven, neboť obranu „píkou“ uplatníte vůči hřbetu paže s holí. V situaci, kdy útočník svírá hůl jednou rukou (není podmínkou), lze doporučit použití první z obou obranných technik: Úder shora dolů, proti hlavě – obrana „píkou“ proti útočnickovým vnitřním partiím.



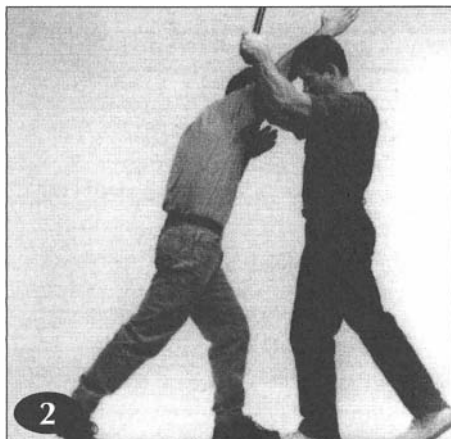
Obr. 2 – Aplikace základní obranné techniky je nejpřirozenější v postavení, kdy stojíte přímo proti ruce s holí. Výpad směřovat přímo vpřed, jak je vidno z fotografie č. 3.

Při obraně vedené proti vnějším útočnickovým partiím, zobrazené na fotografiích, může nastat stav, kdy máte vpřed vysunutou ruku i nohu stejné strany těla. Taková pozice může být důležitá kupříkladu při postupu proti útočnickovi, jenž vás napadl ze strany, nebo když se z taktických důvodů potřebujete dostat těsně za protivníka (detaily naleznete v jedné z následujících statí, nesoucí název: **Úder shora dolů, proti hlavě – obrana „píkou“ mimo osu útoku (zvenčí), výpad dvěma kroky.**

Úder shora dolů, proti hlavě dvěma rukama, obrana „píku“



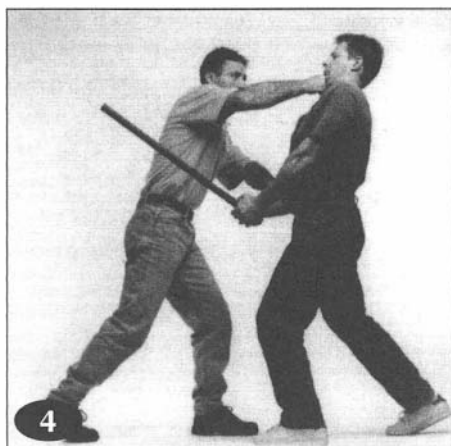
Útočník útočí. Zahajte obranu rukou – „píku“ – a proveďte výpad vpřed.



Jako v předešlé technice aplikujete „píku“ proti předloktí s holí nebo proti holi samé.



Stočte se tělem a zároveň nohou vzadu (zde pravou) uhněte nazad a stranou dráhy dopadající hole; uchopte útočnickovu ruku a stlačte ji směrem dolů.



Váš první protiútok.

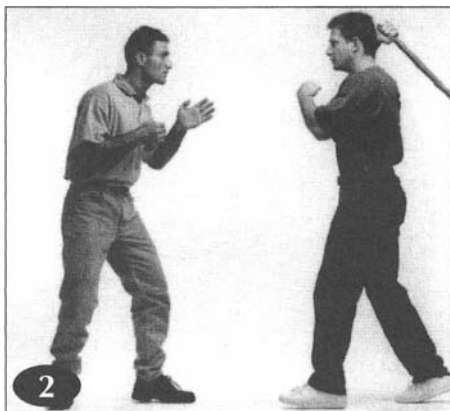
Výpad vpřed a obranná technika jsou prováděny podobně, jako je tomu u techniky předešlé. Ve stejné chvíli, kdy se ruce s holí dávají do pohybu, aby vám zasadily úder holí, musíte vy natočit tělo, uchopit útočnickovu paži a stlačit ji dolů. Je zapotřebí bezprostředně přejít do protiútoků.

Varianty. Namísto natočení těla zobrazeného na snímku č. 3 můžete jednoduše svou nohou vzadu nakopnout útočníka do slabin.

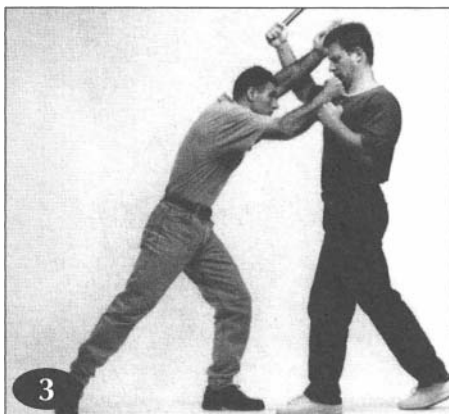
Útočník ze strany, úder shora dolů proti hlavě



Útočník se přibližuje ze strany.



Útočník se rozmachuje holí, aby vás udeřil do hlavy. Užijte „píku“ a současně s ní se natočte k útočníkovi tělem tak, abyste stanul přímo proti němu. Tehdy vyrazte vpřed.



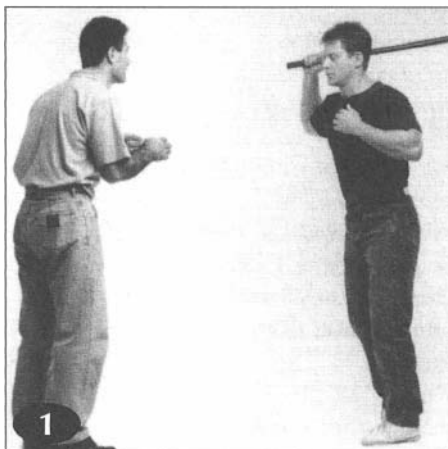
Braňte rukou („píkou“) a proveďte první protiútok. Právě popsané akce, právě tak jako ty, jež budou následovat, je třeba provádět stejným způsobem, jak tomu bylo u první techniky této kapitoly. Nezapomeňte krytí hlavu bránící paží (zde levou)!



Musíte-li se bránit útočníkovi vyzbrojenému sekerou, použijete základní techniku pro obranu proti holi. V tomto případě se jedná o aplikaci techniky Úder shora dolů, proti hlavě – obrana „píkou“ dovnitř osy útoku.

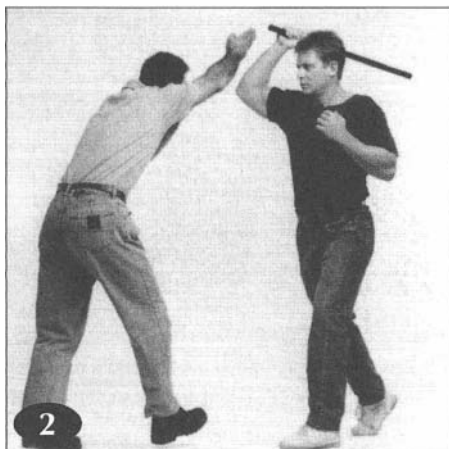
Poznámka. Při aplikaci této obranné techniky (snímky 1, 2, 3) je velice důležité obranu „píkou“ provádět zároveň se stočením těla čelem k útočníkovi (nesmíte k němu zůstat stát bokem); je to proto, aby hůl klouzající podél vašeho předloktí a paže nezasáhla vaši hlavu.

Úder shora dolů, proti hlavě – obrana „píkou“ mimo osu útoku (zvenčí), výpad dvěma kroky



Postavení na počátku střetnutí, neutrální postoj.

Obr. 2 – Vyrazte prudce vpřed a zároveň aplikujte obranu „píkou“ proti vnějším partiím předloktí s holí. Trasa vašeho výpadu směřuje našikmo



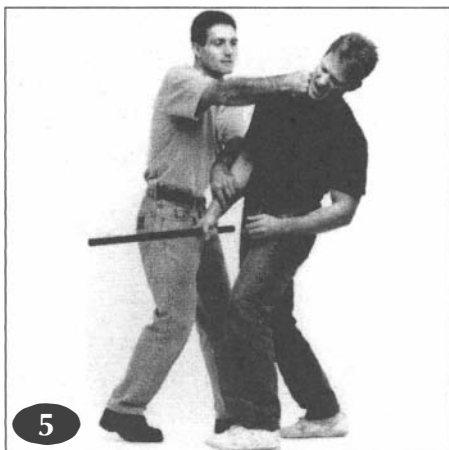
dopředu, krok děláte nohou stejné strany těla, na jaké je ruka, jíž bráníte (zde pravá ruky, pravá noha). Měl/a byste přitom překročit myšlenou středovou čáru mezi vámi dvěma, tzn., že pokročíte na „území vašeho protivníka“.



Dokončení obráncovy „píky“ a jeho první krok vpřed. Když aplikujete „píku“, loket bránící ruky směřuje dolů, paže je natažená a přímá a její hřbet je obrácen ven od vás, k útočníkovi. V případě potřeby můžete zaútočit z této pozice, aniž byste učinil/a druhý krok).



Děláte druhý krok nohou na druhé straně těla, než kam přísluší vaše bránící ruka (levou nohou), takže postoupíte málem až za útočníka. Účelem tohoto hnutí je zkrátit vzdálenost mezi vámi a protivníkem a slouží jako preventivní opatření proti případnému novému nebezpečí, přicházejícímu zprava nebo zezadu. Za použití jedné či obou rukou, ještě za postupu vpřed k útočníkovi, stáhněte paži s holí dolů; tím útočníkovi zabráníte opětovně na vás v příští chvíli zaútočit.

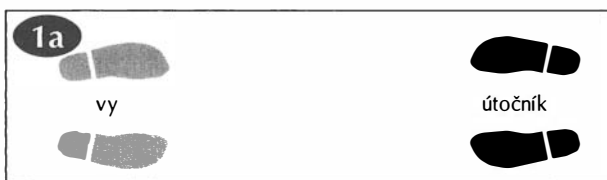


Uchopte a zneškodněte ruku s holí; zároveň vyrazte do protiútoku, jehož typ zvolíte podle postavení, jež zaujímáte vzhledem k útočníkovi (stojíte buď při jeho boku, či za ním).

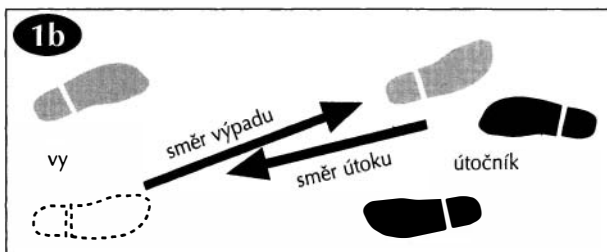
Při aplikaci této techniky pokročíte vpřed dvěma kroky. Takovýto typ obranné techniky je možné použít v rozličných situacích, viz dále:

Situace 1. *Jste napaden/a dvěma útočníky, a pokud byste se začal bránit běžným způsobem, pravděpodobně byste se dostal/a do značně překerní situace, neboť druhý z útočníků by se vám automaticky ocitl za zády nebo v nejlepším případě velmi těsně blízko vás. Řešením je právě onen krok navíc (druhý krok). Bližší vyjasnění naleznete v kapitole 10 – Obrana proti dvěma ozbrojeným útočníkům.*

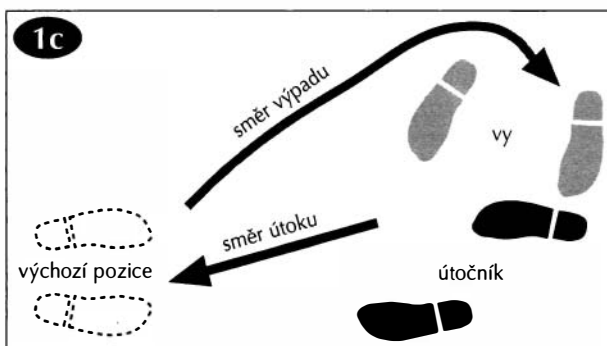
Kresby 1a, 1b a 1c naznačují, jak si v dané situaci počínat:



1a – postavení, ze kterého byste se měl/a dostat za útočníka.



1b – Vyrazte vpřed jedním krokem, zároveň s výpadem praktikujte obranu rukou (viz snímek č. 3).



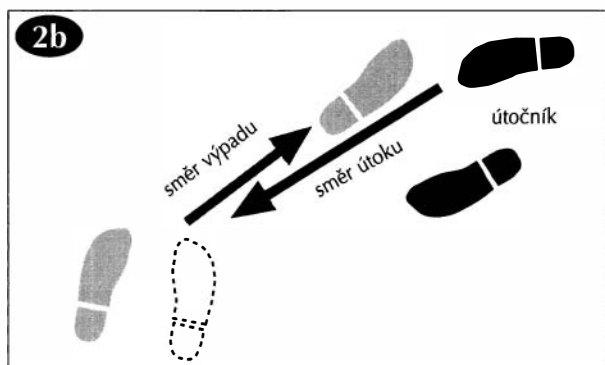
1c – Druhým krokem se dostanete za útočníka (viz snímek 4). Tímto manévrem jste z útočníka do jisté míry učinil svůj štít, chránící vás proti eventuálnímu dalšímu nebezpečí.

Situace 2. Útočník přichází ze strany (kolmo k vám nebo šikmo ze strany), zvedá hůl a chystá se vás udeřit do hlavy. Současně s uplatněním obrany „píkou“ k útočníkovi pokročte (vykročte nohou na stejné straně vašeho těla, na jaké se nachází ruka, kterou praktikujete „píku“.), natočte se k útočníkovi tělem, přičemž si zároveň hlavu účelně zaštiťte paží. Tímto manévrem jste holi zabránil/a udeřit vás do hlavy.

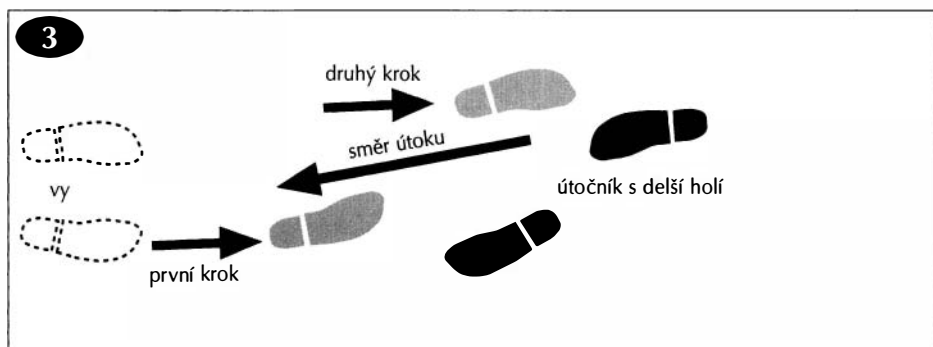
Kresby 2a, 2b naznačují, jak tuto techniku použít:



2a – Útočník stojí našikmo k vašemu pravému boku a chystá se udeřit vás do hlavy.

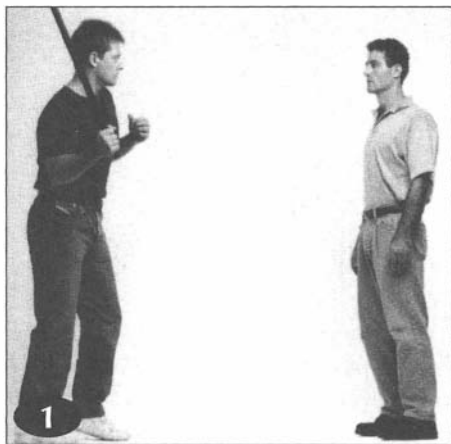


2b – Použijte obranu rukou (pravou), současně se natočte tělem a vykročte pravou nohou.



Situace 3. Proti útočníkovi s delší holí, nebo pokud je vzdálenost na počátku střetnutí větší, aplikujte dva kroky – postoupit jen o jeden krok by bylo pro obranu příliš nebezpečné.

Vodorovný úder ze strany – výpad vpřed („úder baseballovou pálkou“)



Výchozí pozice: zde neutrální postoj.



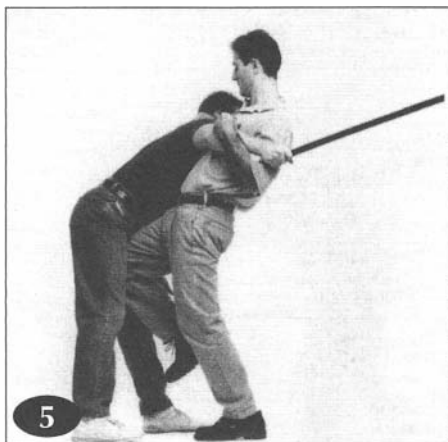
Útočník postupuje k vám a rozpřahuje se k vodorovnému úderu holí. Natočte se k němu našikmo tělem tak, že vyrazíte vpřed ramenem a nohou na té straně vašeho těla, která je úderem přímo ohrožena (zde levá). Při výpadu ruka, již máte vpředu (viz předešlou větu), musí směřovat dolů, druhá ruka nahoru – smyslem tohoto počínání je zaštitění vaší hlavy.



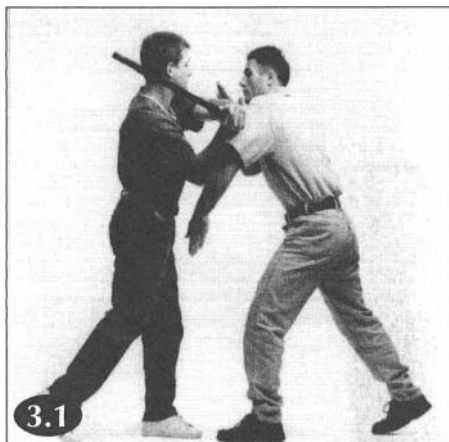
V okamžiku, kdy do sebe s útočníkem vrazíte, musí se vaše rameno a paže nacházet co nejbližší útočnickovu rameni. Vaše ruka, směřující dolů (zde levá), je natočena hřbetem ven do strany (zde doleva); stejným směrem (doleva) je natočena i dlaň a vnitřní partie předloktí druhé ruky.



Přehodte zvenčí levou paži přes útočnickovu loketní partii ruky s holí, spojte na ní obě své ruce a vedte protiútok vhodně zvolený v závislosti na vzájemné vzdálenosti vás obou (můžete například bít útočnicka loktem do hlavy nebo obličje).



Další protiútok můžete nasměrovat proti slabinám.



Stejnou techniku můžete užít proti útočníkovi, jenž hůl svírá oběma rukama.

Typ předvedené obranné techniky je zaměřen málem výlučně na zkrácení vzdálenosti mezi vámi a útočníkem. K dosažení tohoto cíle je zapotřebí stočit tělo našikmo k útočníkovi a vyrazit přímo vpřed tak, abyste se dostal/a útočníkovi co nejbližší; vaše natočením těla dopředu vysunutě rameno by mělo do ramene paže s holí vrazit.

Poznámka. Obránce postupu je výlučně proti rameni paže s holí.

Stejný postup je třeba zvolit, pakliže útočník drží hůl v obou rukách (stylem „úder baseballovou pálkou“), s tím rozdílem, že namísto do ramene mu svým ramenem narázíte do horní části paže (do tricepsu) či do předloktí.

Svou obranu zahájíte obranou tělem, jež vás „vytáhne“ do výpadu vpřed. Zároveň co nejrychleji ruku, již máte vzadu, pozvedněte k obličeji, ale na opačnou stranu; ruka, již máte vpředu, přitom směřuje prsty dolů a hřbetem ven (viz snímek č. 3).

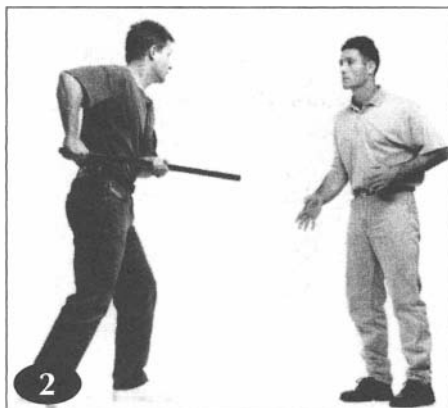
Dostanete-li v takové pozici přese všechno ránu holí, bude to její nejméně nebezpečnou částí, v blízkosti útočnickovy ruky. Energie úderu se kromě toho rozloží na poměrně velké ploše vaší paže a svalů zad a vy nedojdete žádné újmy.

Možné varianty. Vyrazte dopředu, tentokrát však dvěma kroky. První krok je takový, jaký byl popsán. Druhý, provedený druhou nohou (nacházející se vzadu, zde pravou), je podniknut ve směru, kterým je veden úder holí; důsledkem je fyzická srážka s útočníkem s následným natočením. Natočení absorbuje určitou část energie nárazu obou těl. Za určitých okolností může natočení plnit i další účel – dostanete jím útočníka cíleně mezi sebe a jeho případného společníka (pokud se tento útočník číslo 2 nachází za vámi nebo po vaší levici). Stočení také řeší překlenutí větší vzdálenosti mezi vámi a útočníkem.

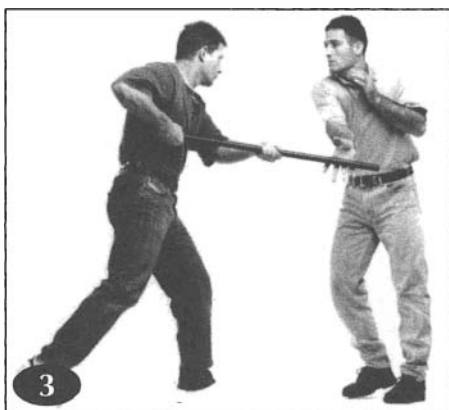
Bodnutí holí – vnitřkem ruky směrem ven, obrana nasměrovaná vlevo



Výchozí postavení: například neutrální postoj. Útočník se vás chystá bodnout holí.



Útočník vyráží proti vám a bodá. Začínáte obranou rukou, vaše tělo následuje bránící ruku, nakloní se dopředu a stočí směrem k holí, přičemž se váha přesune šikmo dopředu a ven (doprava).



Provádíte vnitřní obranu otevřenou dlaní s nataženými prsty. Nakloňte se mírně dopředu, abyste dále dosáhl/a, natočením uhněte tělem a vyrazte šikmo dopředu. Svou volnou ruku (levou) držte v blízkosti tváře na opačné straně těla (poblíž pravé tváře).



Prudkým pohybem zaměňte ruce současně s výpadem šikmo vpřed. Rukou, již jste měl u obličeje (levá), uchopte hůl a nohou vzadu (levou) se připravte ke kopnutí. V momentě, kdy se vaše noha, již jste dělal úrok vpřed a stranou (pravá), dotkne země, nastal pravý okamžik pro kopnutí.

Proti bodnutí holí a podobnými předměty (vidlemi, puškou s bodákem, píkou) aplikujte *vnitřní obranu* otevřenou dlaní a nataženými prsty. Pro větší účinek mějte dlaň tak, že malíček směřuje dolů k zemi, kdežto palec vzhůru. Tělem se nakloňte dopředu a stočte se, abyste co nejvíce



Sevřete hůl pevně rukou a kopněte útočníka do slabin; pevné sevření hole lze v této fázi boje doporučit, není však nevyhnutelně nutné.



Provedte další protiútok, kupříkladu udeřte útočníka pěstí volné ruky (pravé) do obličeje.

uhnul/a holi a zároveň co nejdál dosáhl/a bránící rukou, takže budete schopen/na odklonit hůl již na samém počátku napadení.

Poznámka. Je-li zbraní skutečně píka, vidle, puška s nasazeným bodákem, jakékoliv jiné delší bodlo, musíte si dát pozor, aby se vaše nebránící ruka **nedostala do kontaktu s ostrou či špičatou částí zbraně**, zejména pak s její špicí. Proto je zapotřebí chránit tuto ruku (pravou) během odklánění hole tím, že ji přidržíte v blízkosti ramene na druhé straně těla (u levého ramene), mimo nebezpečnou zónu.

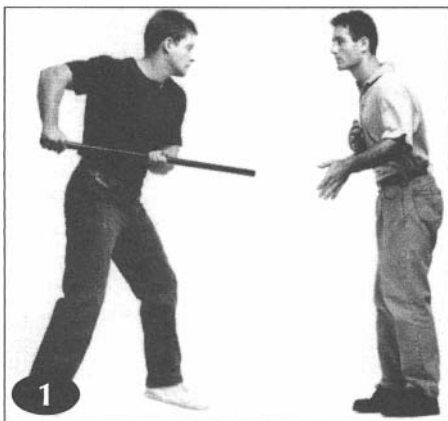
Někdy, zejména když je na vás útočeno relativně dlouhou zbraní, není na škodu při odklánění zbraně za ni mírně potáhnout směrem za sebe – usnadníte si tak výpad vpřed, jenž by měl v následující chvíli následovat. Vaše druhá ruka (levá) vystřídá ruku, již jste hůl vytlačoval z její dráhy, chopí se hole a narovnááním lokte ji odtlačí, abyste tak předešel cownutí; ve stejném okamžiku kopněte útočníka do slabin.

Poznámka. Jestliže si útočník počíná energicky a rychle, nemusí být možné ho kopnout – k tomu je zapotřebí dostatečná vzájemná vzdálenost. V takovém případě zaútočte nejprve úderem pěstí, lokte, kolena atd.

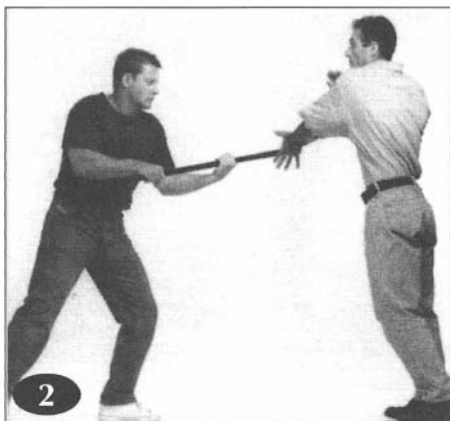
V zájmu návaznosti pohybů a akcí musíte kopnutí správně načasovat. Tento požadavek splníte, když noha, již budete kopat (levá, viz foto č. 4), s rozmachem začne zlomek sekundy před tím, než se druhá, vykročující noha (pravá) dotkne země. Pokročení pravé nohy je z toho důvodu něčím mezi úkrokem stranou a pošoupnutím dopředu, takže dráha výsledného pohybu touto nohou směřuje šikmo vpřed. Ve chvíli, kdy vykračující chodidlo (pravé nohy) stane na zemi, jeho prsty mají směřovat mírně šikmo ven, do strany; noha, jež kope, tak získává větší vzdálenost a může také dříve vyrazit do protiútku.

Varianty. Odsuňte zbraň zároveň s lehkým úkrokem stranou a natočením těla. Potom se stočte zpátky, uchopte zbraň druhou, volnou rukou a kopněte útočníka do slabin.

Bodnutí holí – vnitřkem ruky zvenčí dovnitř, obrana s těžištěm napravo



Výchozí pozice: kupříkladu neutrální postoj. Tato verze techniky byla vyvinuta speciálně pro obranu vůči útočníkovi vyzbrojenému puškou s bodákem. S obranou začnete v okamžiku, kdy agresor zaútočí.



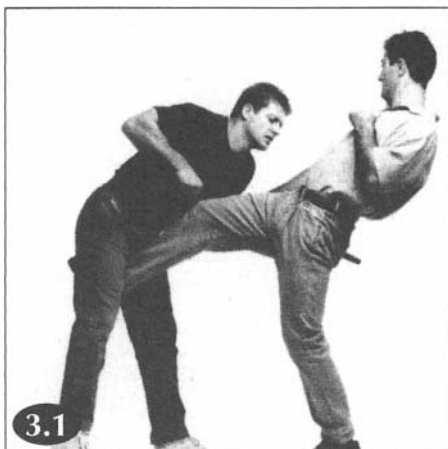
Aplikujte vnitřní obranu rukou a následujte tělem pohyb bránící ruky – „vytáhne“ váš trup do mírného předklonu, přičemž se zároveň stočíte tělem a přenesete do nového postojе váhu těla; současně vyrazíte šikmo vpřed a stranou. Dlaň bránící ruky je přitom otevřená, s prsty napjatými – důvodem je prodloužení jejího obranného akčního rádia.



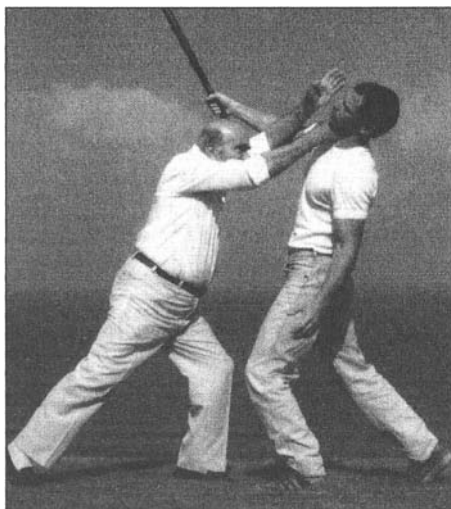
Při výpadu vpřed pokrčte nohy v kolenu a zlehka se nakloňte směrem ke zbrani. Abyste útočníkovi zabránili/a znovu zbrani bodnout, respektive udeřit pažbou (případně tím koncem hole, za který ji drží), vztyčte obě předloktí tak, že dlaně budou nahoře a lokty dole. Vytvořte si tak ochranný štít.



Rukama se zahákejte za hůl, mírně ji přitáhněte k sobě a vzhůru a nohou vzadu (pravou) útočníka kopněte do slabin. Alternativně ho můžete kopnout nohou, kterou máte vpředu (levou), když předtím rychle postoupíte o krůček dopředu.



Jakmile útočník ztratí možnost vás udeřit pažbou (koncem hole, jež drží v ruce), proveďte protiútok stejným způsobem, jak je to předvedeno v předešlé stati; chopte se vystřídáním bránící ruky hole a kopněte útočníka nohou vzadu (zde pravou) do slabin.



Velmistr Imi předvádí obranu proti úderu holí shora.

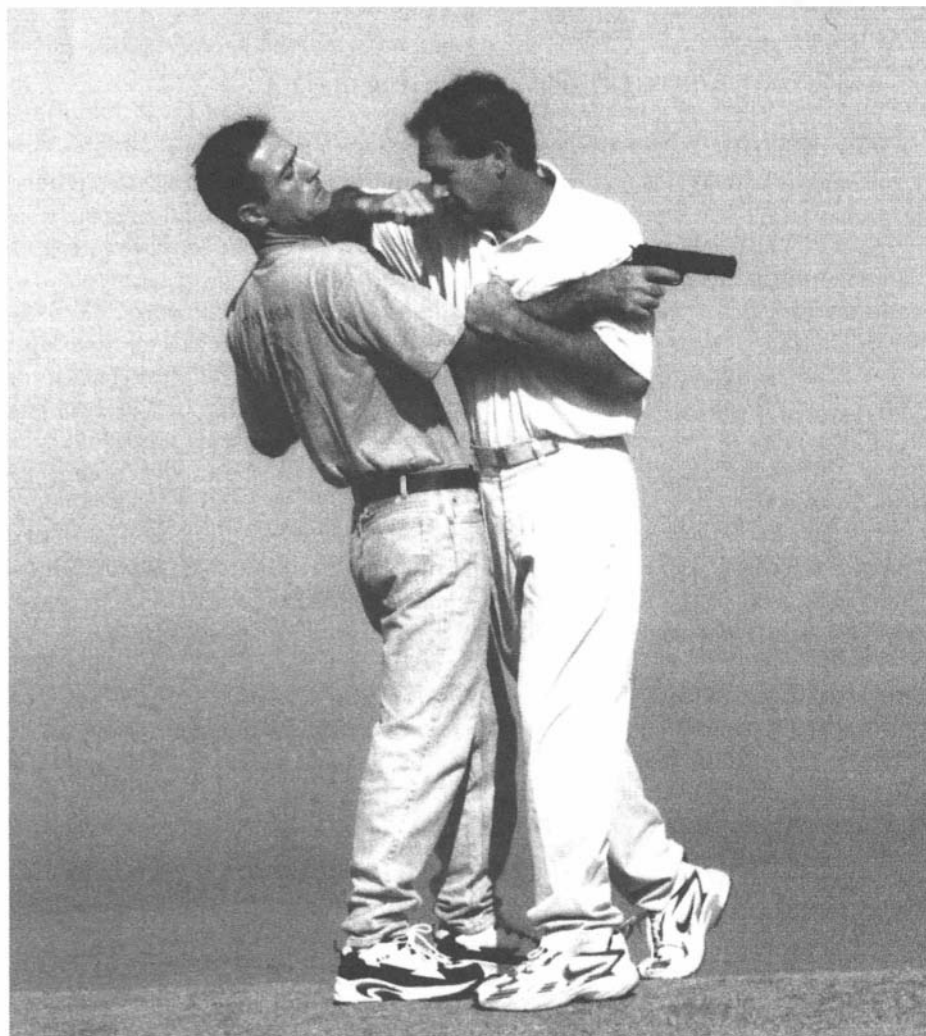
Použití této techniky je vhodné zejména v případech, kdy je útočník ozbrojen zbraní s přečnávající zadní částí, jako například delší holí nebo puškou s bodákem a delší pažbou.

Užijte vnitřní obranu za postupu k útočnickovým vnitřním partiím. Obrana rukou a obrana tělem jsou stejné jako v předchozí technice, jakmile však je bodající hůl jednou vykolejena z projektované dráhy, může se útočník pokusit jím svíraný konec hole použít k úderu. Proto při postupu vpřed, proti němu, se trochu přikrčte a vztýčte proti němu svá předloktí tak, že jejich masité partie v blízkosti zápěstí spočinou na zbraní. Nato se zbraň chopte, trochu ji přizvedněte a přitáhněte k sobě. Tím jste si připravil/a cestu a prostor pro kopnutí do slabin. Zatažení za zbraň současně napomůže zvýšit kontrolu nad útočníkem a přisune ho blíže ke kopající noze.

Zrcadlový obraz předešlé techniky, **obranu nasměrované vpravo**, lze s efektem použít při kontrování vůči vnitřním partiím, jestliže útočník například nemá možnost vás udeřit zadní částí hole (zbraň – pažbou), protože zbraň – hůl – drží na jejím úplném konci a za jeho rukama nevyčnává takový kus zbraň, jímž by vás mohl ohrozit.

NEUTRALIZACE HROZBY PISTOLÍ

KAPITOLA 4



Neutralizace hrozby pistolí

Jste-li ohrožován útočníkem ozbrojeným pistolí, je nezbytně nutné zneškodnit jak zbraň samu, tak i střelce. Použit je třeba rychlou, jednoduchou a bezpečnou techniku, vycházející ze známých pravidel a prověřených modelů jednání. Taková účinná obranně útočná akce sestává ze čtyř komponentů:

1. obrana: odklonění zbraně (obrana rukou) a uhnutí (obrana tělem) z linie střelby
2. získání kontroly nad zbraní
3. zneškodnění střelce účinným protiútokem
4. odzbrojení střelce

Základní principy obrany vůči útočníkovi

ohrožujícímu vás malou ruční palnou zbraní

Uvědomte si, že individuum ohrožující vás palnou zbraní od vás nejspíš něco požaduje. Mohou to být peníze nebo jiný majetek, informace, může se vás chtít zmocnit, abyste mu posloužil/a jako rukojmí. **Každopádně jeho primárním úmyslem není vás okamžitě zabít.** Přesto vám a vašemu okolí v daném momentě hrozí nebezpečí, a vy proto musíte jednat rychle a bez sebemenšího zaváhání! Na druhé straně ale každá snaha přemoci ozbrojeného střelce, aniž jste předtím nabyli/a adekvátní dovednosti v technikách, jejichž demonstrace budou následovat dále, vám může přivodit těžká zranění, případně i smrt a lidem kolem vás jakbysmet. Citlivé a velmi pečlivé zvažování mezi útokem na střelce a zdržením se jakéhokoliv odporu ze strany každého, kdo se ocitne v podobné situaci, je zcela na místě a mělo by předcházet obranným akcím jakéhokoliv typu.

Dispozice. Nejvhodnější okamžik pro zahájení obranné akce je tehdy, kdy útočnickova pozornost a pohled jsou upoutány jiným směrem, například když dává příkazy nebo odpovídá na jemu kladené otázky.

Směr, kterým je zaměřena zbraň, se nazývá *linie střelby* a představuje jak pro vás, tak pro ostatní zúčastněné nejnebezpečnější prostor. Nejdůležitější a vůbec první etapou obrany proto musí být přeměrování linie střelby odchýlením hlavně zbraně a následně získání kontroly nad zbraní samotnou. Zároveň je třeba uhnout z linie střelby a natočit se k útočníkovi z úhlu neležícího v této linii, aby jeho eventuelní snaha provést opravu zamíření narážela na co největší překážky.

Jakmile jste se oprostili od přímého ohrožení pistolí, jinými slovy, když jste se dostal mimo linii střelby, stává se pro vás největší hrozbou střelec sám. Musíte se v této etapě proto postarat o to, aby nemohl ani použít zbraň, ani aby vás nemohl napadnout jakýmkoliv jiným způsobem. Je třeba, abyste v této fázi boje proti němu podnikl útok s vědomím, že je to on, a ne pistole, co pro vás představuje největší okamžitou hrozbu! Jakmile na něho zaútočíte, musíte se zmocnit jeho zbraně a stáhnout se kus zpátky s pistolí v hrsti.

Pamatujte. Útočník může mít za sebou určitý výcvik, a proto není v žádném případě na místě jeho bojové schopnosti předem podceňovat. Neupírejte zrak na pistoli a ani jiným podobným způsobem útočníkovi neventilujte svůj záměr postavit se mu na odpor. Bylo by rovněž těžko napravitelnou chybou a ztřeštěností očekávat od útočníka jakýkoliv druh součinnosti, o přímé spolupráci ani nemluvě.

Rozhodnete-li se jednat, počínejte si vůči útočníkovi zcela odhodlaně. Nezapomeňte, že střelec – pustíte-li se do něj – bude bojovat o svůj život stejně zoufale jako vy. Kontrolu nad zbraní musíte získat ještě v průběhu odchylování linie střelby. A nesmíte ji ani na okamžik ztratit až do doby, kdy střelci pistoli odejmete. Jednou rukou musíte zbraň pevně držet (případně ruku s pistolí) a bránit útočníkovi v jakékoliv manipulaci s ní. Pokud to z nějakého důvodu není možné splnit, sevřete zbraň oběma rukama a zároveň tvrdě útočníka nakopněte.

Poznámka. Když útočníka vykroucením z dlaně zbavujete zbraně, je zapotřebí přitom neustále sledovat, kam míří hlaveň, a odklánět ji tak, aby zbraň neohrožovala ani osoby nacházející se v okolí. V žádném případě ale nedopustte, abyste se do linie střelby znovu dostal/a vy. Je to základní zákon odnímání zbraně útočníkovi, ať už se jedná o pistoli, pušku, brokovnici, nebo samopal.

Výstraha. Vzhledem k velkému riziku spojenému s aktivní obranou proti hrozbě střelnou zbraní nesmí napadený nikdy jednat pouze na základě teoretických znalostí, ale výhradně po *vyčerpávajícím opakovaném praktickém nácviku*, absolvovaném pod dohledem odborného školitele-instruktora!

Když si osvojíte základní techniky a do krve vám přejdou bazální principy akcí na toto téma, praktikujte obranu z nejrůznějších vzdáleností a úhlů a za rozličných situací. Příklady: zneškodnění hrozby zbraní, jestliže je od vás útočník oddělen nějakou překážkou nebo když ve chvíli ohrožování sedíte v autě, když do vás útočník strká zepředu nebo zezadu, pokuste se paralyzovat hrozbu pistolí z těsné blízkosti, stejně jako ležíte-li na zemi ...

Dispozice. Důležité je nacvičovat obranné techniky tohoto typu pod vlivem stresu cíleně vámi navozeného, aby se nácvik co nejvíce přiblížil reálným podmínkám.

Jakmile útočníka odzbrojíte a budete mít zbraň pod svou kontrolou, vzdalte se o kus dál a postupujte podle situace, kupříkladu během čekání na příjezd policie mířte na útočníka a zakažte mu, aby se k vám přibližoval. Pokud by byl útočníkem s pistolí napaden policista, netoliko že se zmocní zbraně, jíž byl ohrožován, ale okamžitě, jakmile to bude možné, vytáhne svou vlastní služební pistoli. Stává se také, zejména bojovníkům antiteroristických skupin, že musejí naostro střílet okamžitě a bez sebemenšího zaváhání, sotva se jim podaří dostat k vlastní zbraní, když útočník představuje skutečnou hrozbu, zvláště pak v situacích, kde boj neskončil a rukojmí jsou pořád v nebezpečí. Vy pak mějte na paměti, že toho o útočnickově pistolí mnoho nevíte. Je funkční? Je nabitá? Dokážete s ní v případě nutnosti vůbec zacházet? Nastanou situace, kdy je

téměř nemožné obrannou techniku vůči útočnickovi střelnou zbraní použít. V takových případech proti útočnickovi vystupte **pouze za předpokladu**, že je to pro vás **poslední šance, jak si zachránit život**.

Stručné seznámení s nejobvyklejšími typy krátkých ručních palných zbraní

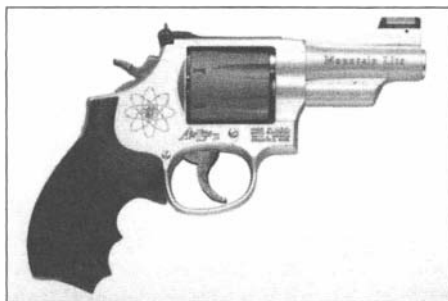
V současnosti se používají především dva typy krátkých ručních palných zbraní – revolvery a poloautomatické pistole. Když v zápase o zbraň revolver nebo pistoli odkloníte a chopíte se jich, pamatujte, že sebemenší stlačení spouště může mít za následek výstřel. U většiny poloautomatických pistolí se závěr, jehož úkolem je vsunout náboj do hlavně, nemůže vrátit zpátky, dokud ho ve vysunuté poloze drží obráncova ruka. Pokud v takové situaci útočník zatahne za spoušť a pistole je nabitá, skoro určitě vyjde výstřel s tím rozdílem oproti střelbě za standardních podmínek, že ven nevyskočí prázdná nábojnice. Má-li potom zbraň být schopna další střelby, musí být nejdříve manuálně (zatažením závěru zpět a jeho opětovným uvolněním) nabitá.

Pokud na rozdíl od pistole uchopíte revolver tak, že v ruce sevřete i bubínek, zabráníte bubínku v otáčení. Není-li v takovém případě natažen úderník, při zatažení za spoušť výstřel nevyjde. Je-li však úderník natažen, po stisknutí spouště vyjde přesně jedna rána. Ke druhému výstřelu nemůže dojít do té doby, dokud se nepootočí bubínek a nenastaví proti úderníku ostrý náboj.

K zapamatování. Ať při tréninku, nebo v reálné situaci, musíte na ruční palnou zbraň (a to i na její pouhou maketu) vždy pohlížet jako na nabitou. **Natažená zbraň může vystřelit vícekrát než jednou!** Při nácviку musíte pokaždé zbraň nejprve vybit a potom se znovu přesvědčit, zda není nabitá (s výjimkou atrap, u nichž jste si předem ověřili, že jsou neškodné).

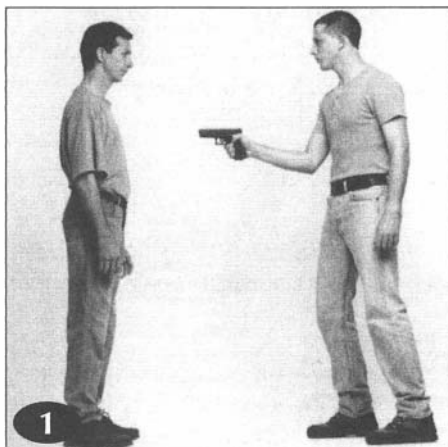


Poloautomatická pistole: Jericho 941 (foto otištěno s laskavým souhlasem Izraelských vojenských výrobních podniků – IMI).

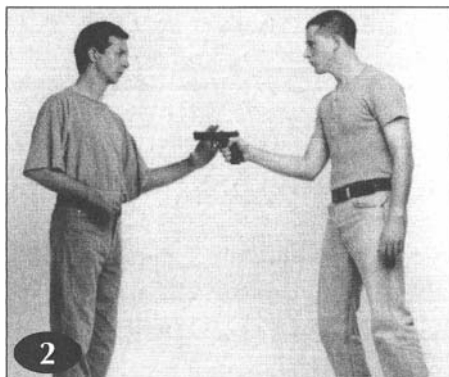


Revolver: Pětiranný ráže 44 (11,2 mm) Special Mountain Lite Revolver (speciální malý horský revolver) ze slitiny hliníku, s titanovým bubínkem (foto otištěno s laskavým souhlasem fy Smith&Wesson, Springfield, Massachusetts, USA).

Hrozba zbraní zepředu z relativně větší vzdálenosti

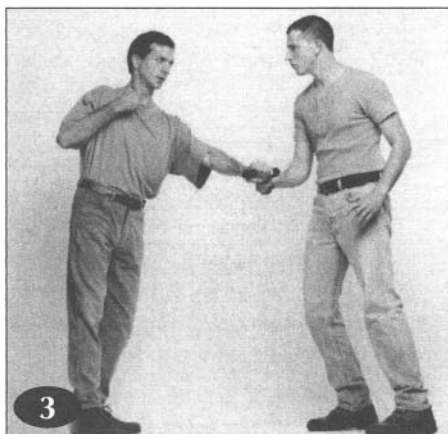


Útočník vás ohrožuje malou ruční palnou zbraní (pistolí), jež se nachází mimo dosah vaší natažené ruky (vzdálenost natažené paže je maximální hraniční vzdálenost, při které je možné následující techniku použít).

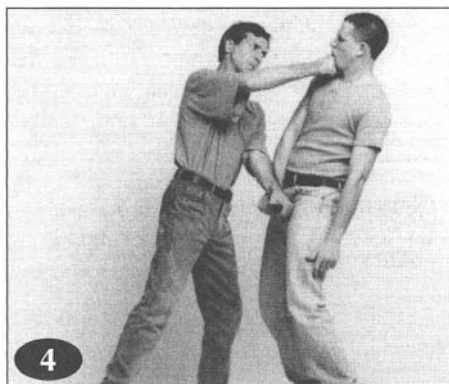


Vyrazte rukou přímo vpřed ke zbraní tak, jako byste se jí chtěl zvenčí dotknout. Pohyb ruky následuje vaše tělo; v důsledku pohybu ruky se natočí a umožní vám překlenout vzdálenost, jež vás od pistole dělí. V momentě, kdy vaše ruka učiní kontakt se zbraní, aplikujte obranu rukou.

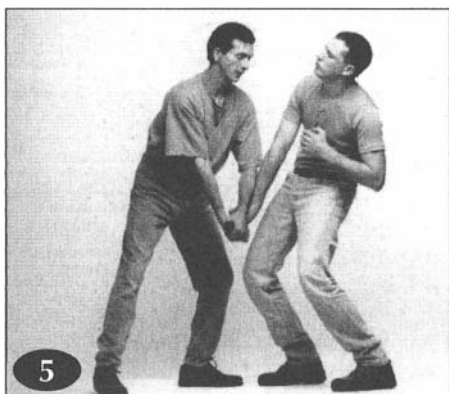
Poznámka. Až do samého vymrštění ruky se neprozraďte a ani sebemenším náznakem nedejte najevo, že se hodláte bránit! Takovým náznakem je například předčasné přesunutí váhy těla dopředu nebo naklonění směrem ke zbraní.



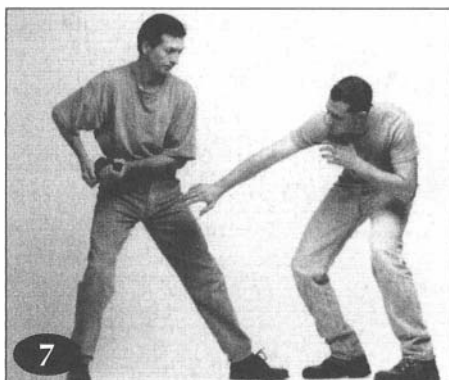
Stočte prsty a dlaní zbraň stranou, sevřete ji a dokončete natočením těla a přesunutím váhy (těžiště) dopředu. Pistoli držte tak, že váš palec směřuje dolů a prsty nahoru – nyní narovnejte loket. Posuňte váhu našikmo (úhlopříčně) dopředu a s jejím využitím zatlačte na zbraň, až ji silně vychýlíte ze směru a směrem dolů.



Vyrazte dopředu vykročením levou nohou a zasaďte útočníkovi tvrdý direkt pěstí na bradu nebo na hrdlo. Loket paže, již jste odklonil zbraň, máte napřímený a pevně v této pozici uzamčený. Následkem toho je pistole docela dole, překlapaná a její ústí míří do strany ven.



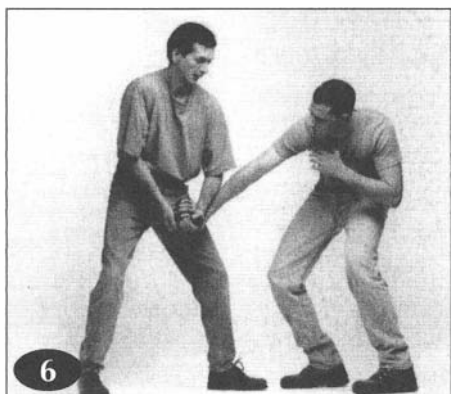
Kruťte pistolí v útočnickově ruce, dokud neopíše vodorovnou čtvrtkružnici (90° vzhledem k jejímu původnímu postavení). Pozor, ať v žádné fázi kroucení ústí zbraně nezamíří proti kterékoliv části vašeho těla! Zakroucením o pravý úhel rozlomíte sevření útočnickovy ruky a dále mu tím znemožníte manipulovat ukazováčkem na spoušti.



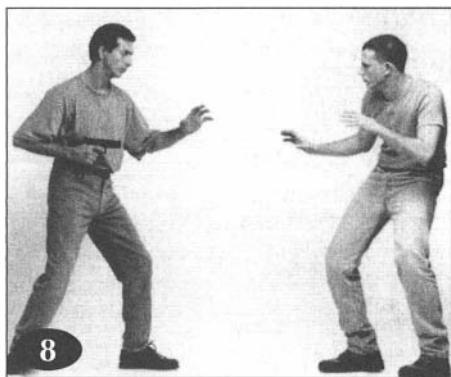
Vytrhněte pistolí silným vodorovným šklubnutím útočnickovi z ruky a rychle couvněte nazpátek.



Detail z foto č. 2. Pozice a tvar vaší dlaně v okamžiku, kdy odkláníte zbraň a začínáte ji svírat.



Přesuňte ruku, již máte vzadu (zde pravou), tak, že jí stále přidržujete v blízkosti svého těla, abyste se s ní nedostal/a do linie střelby; chopte se jí zadní části pistole (kolem úderníku).



Pravděpodobný závěr incidentu: po tom, co nacouváte do takové vzdálenosti od útočnicka, aby vás nemohl svým výpadem ohrozit, budete ho odzbrojeného udržovat v linii střelby. **Pozor, zbraň nemusí být vždy střelbyschopná!** Pokud by se útočnick pokusil k vám přiblížit, jednejte podle úvahy.

Střelec vás ohrožuje zepředu, pistolí drží v jedné nebo obou rukou. Pozice zbraně může kolísat od nulové vzdálenosti od vás (dotýká se vás hlavní) po vzdálenost o osm coulů (asi 20 cm), přesahující vaši nataženou paži, jinými slovy po vzdálenosti přibližně 30 coulů (necełych 80 cm)



Detail ze snímku č. 4. Tlak, jež na zbraň vyvíjí vaše paže s napřímeným loktem.



Detail ze snímku č. 5. Sevření zbraně oběma rukama.



Detail ze snímku č. 6. Vykroucení zbraně z útočnickovy ruky.

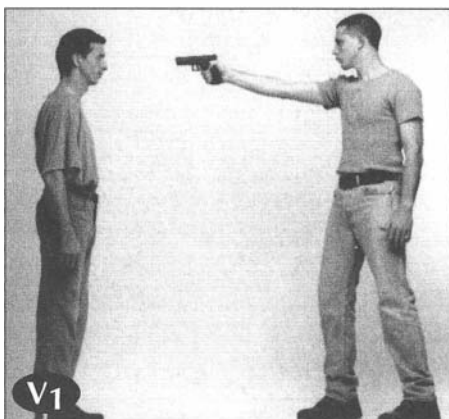


Detail ze snímku č. 7. Vyškubnutí silou pistole z ruky a ústup zpátky.

od vašeho těla. Zbraň může útočník držet v různých výškách od země, nejspíš ale ve výši omezené žaludkem jako spodní hranicí a hlavou jako hranicí horní. Třeba zdůraznit, že **zbraň musí být odkláněna ve vodorovné poloze**, a nikoliv šikmo dolů či nahoru. Je to proto, aby odchýlení od vašeho těla probíhalo po co nejkratší možné dráze. Když pistolí uchopíte, palec vaší ruky musí směřovat dolů, kdežto prsty naopak nahoru.

Správné uchopení zbraně obvykle útočníkovi zcela zabrání stisknout spoušť, jedná se ale pouze o průvodní jev, jehož dosažení tato technika nesleduje a jehož realizaci svou efektivitu nepoměřuje. Když přenášíte váhu těla dopředu a rovnáte loket ruky, kterou svíráte zbraň, transformujete tuto váhu do tlaku, jímž omezíte pohyblivost útočnickovy ruky se zbraní. Pistoli je třeba situovat do blízkosti útočnickova těla, do prostoru před tou nohou, již máte vzadu, a je nezbytně nutné starat se, aby hlaveň mířila stranou, takže každý eventuální pokus střelce zbraň vám vytrhnout a zamířit ji na vás bude odsouzen k neúspěchu.

Třetí z variací v této stati demonstrované techniky, obrana vůči hrozbě zbraní proti žaludku, V3, je se základní technikou v podstatě identická. V takovém případě je neobvykle důležitá obrana tělem. Vy si ale musíte dát obzvláštní pozor na to, aby se vám pistole nezachytila za šaty, neboť byste tak kriticky omezil/a obranné pohyby ruky, a tím



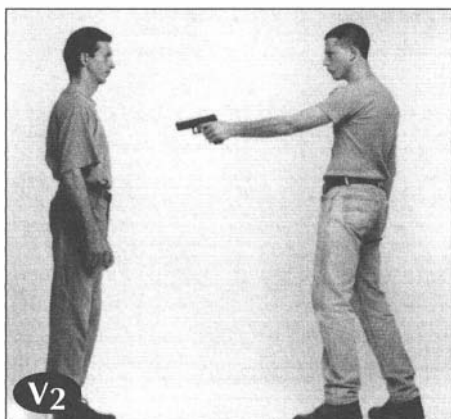
Varianta 1. Útočník vám míří na hlavu.

V podstatě použijete základní techniku obrany proti namířené zbraně. Ve stejném okamžiku, ve kterém pozvedáte ruku, abyste se jí chopil/a, uhněte hlavou na stranu, abyste ji dostal mimo linii střelby.

pravděpodobně zmařil/a celou akci jako takovou. Abyste se něčeho podobného vyvaroval/a, zastrčte břicho. Další účinná obrana, aplikovatelná v situaci znázorněné ve V3, připomíná obranu demonstrovanou ve stati **hrozba zbraní ze strany, zbraň v linii obráncovy paže** (jedna z dalších statí této kapitoly) a obzvláště vhodnou k použití v případě, že útočník zbraň drží poměrně nízko nad zemí.

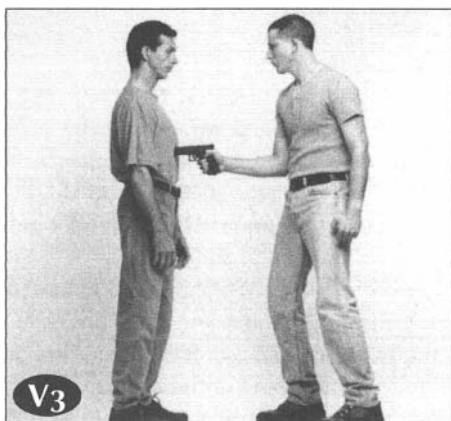
Stadia nácviku

- A. Nacvičte si bleskurychlý přesun ruky do výšky, v níž je držena zbraň, aniž jste pootočil/a tělem.
- B. Nacvičte stadium A, následované stočením těla a odchylením a uchopením zbraně. Učte se nedat žádným způsobem najevo svůj úmysl pistole se zmocnit.
- C. Po tom, co jste zvládl/a stadia A a B, pokračujte ve výcviku běžným způsobem. Rozdrobte techniku do malých samostatných úseků, naučte se je nejprve provádět jednotlivě; teprve potom je postupně spojíte v jeden plynulý celek.



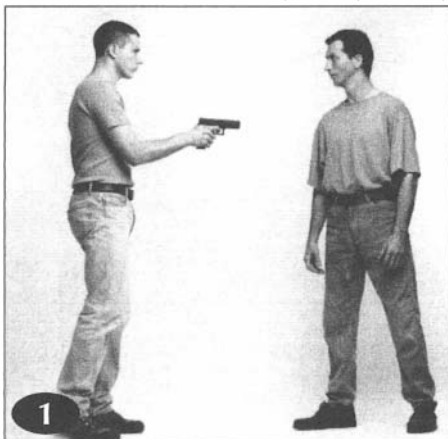
Varianta 2. Útočník na vás míří levou rukou.

Opět použijete základní techniku. Stejně dobře můžete aplikovat i techniku původní, zrcadlově převrácenou, to znamená odchytil a uchopit ruku se zbraní svou pravou rukou namísto ruky levé; nato vyrazit dopředu pravou nohou a podniknout protiútok rukou levou. Bránit se však můžete i pomocí techniky demonstrované ve stati, jež bude následovat po variantě 3.

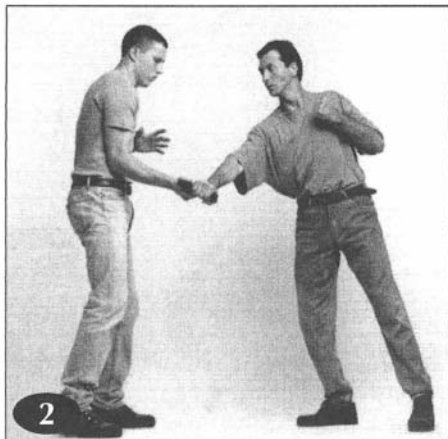


Varianta 3. Pistole se vás dotýká nebo je velice blízko vás. Útočník přitom stojí před vámi. V tomto případě použijete techniku identickou s technikou obrany vůči hrozbě pistolí/revolverem z větší vzdálenosti.

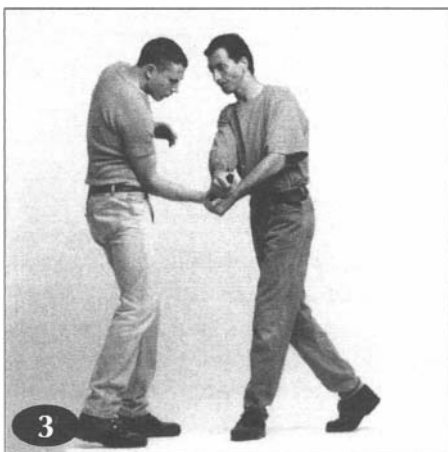
Hrozba zbraní šikmo zepředu z relativně větší vzdálenosti, zahájení proti pravé straně



Útočník stojí šikmo vpředu před vámi. Zaujímá postavení přizpůsobené ruce se zbraní (třímá pistolí v pravé ruce a stojí po vaší pravici).



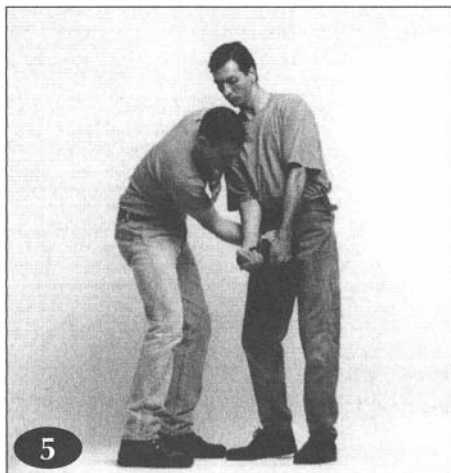
Probraným způsobem odchylte zbraň, tentokrát ale přiložte ruku k pistoli těsněji. V protikladu k předešlé technice se při této akci zbraň neocitne poblíž útočnickova těla.



Máte-li pocit, že jste k útočníkovi natočen v úhlu, jenž vám neumožňuje postoupit natolik, abyste mohl/a vést protiútok, a následkem toho je vaše kontrola nad zbraní nedostatečná, chopte se pistolé oběma rukama; nyní, když máte zbraň pod kontrolou, vyrazte o krok vpřed nohou vzadu (levou) – tím jste si otevřel/a prostor pro kopnutí nohou druhou (pravou).



Kopněte útočníka do slabín přímým kopem nohou vpředu (pravou) tak, že vlastní úder zasadíte nártem nebo holení, případně kolenem v závislosti na vzdálenosti, jež vás od útočníka dělí. Nastalo stadium, ve kterém můžete střelce připravit o zbraň vykroucením z ruky.

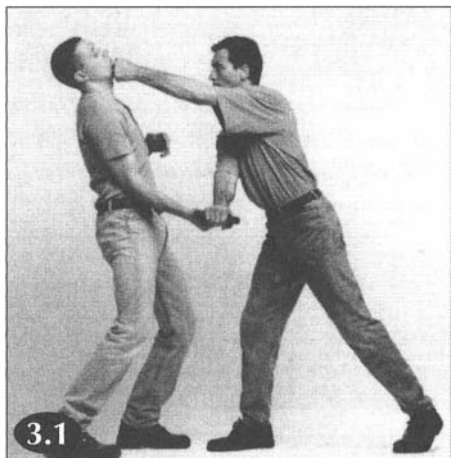


Dokončete odzbrojení vykroucením pistole z ruky. Hlaveň přitom míří stranou, jako ostatně po celou dobu vaší obranně útočné akce.



Ucouvnutí zpátky.

Jestliže střelec se zbraní stojí šikmo vpředu před vámi, musíte použít základní techniku obrany, přizpůsobenou některým principům zneškodnění hrozby zbraní zpředu. Rozdíl mezi technikou základní a obrannou technikou vůči útočníkovi stojícímu šikmo vpředu před vámi se nachází ve způsobu odklánění zbraně v útočnickově pravé ruce, tedy po tom, co přenesete svou váhu dopředu a pokročíte k útočníkovi (foto č. 2). Pistole se v důsledku vašeho dopředného pohybu a neutralizace pistole tou vaší rukou, která je přímo proti útočníkovi (levou), neoctne v blízkosti jeho těla. I když odchýlením se pistole od útočníka spíše vzdálí, než aby se mu přiblížila, výpadem vpřed jste si zajistil/a příhodnou vzdálenost mezi vámi a vašim protivníkem pro *protiútok rukou* (viz foto č. 3.1.). Vzhledem k tomu, že se nejspíš i nadále nacházíte poměrně blízko útočníka, je třeba právě v této fázi se chopit zbraně oběma rukama, jak je to ostatně dobře vidět na fotografii (č. 3), postoupit vpřed a zaútočit na protivníka kopnutím do slabiny. Problém se vzdáleností, jež vás oba dělí, je tak s konečnou platností vyřešen.



V řadě případů – v návaznosti na situaci – lze aplikovat základní obrannou techniku zrcadlově obrácenou, což znamená, že vpřed pokročíte pravou nohou a protiútok vedete levou rukou. Napřímením lokte vytlačíte pistoli do strany tak, aby její hlaveň mířila stranou, pryč od vás.

V mnoha případech si budete moci vylepšit svou pozici a nastolit situaci, za které proti sobě s útočником stojíte tváří v tvář, čímž se pro vás dostaví možnost aplikovat standardní obrannou techniku. Něco takového si však vyžádá více času a kromě toho musí pro akci takového druhu existovat možnost, a tedy podmínky ji realizovat.

Poznámka. Pokud útočník drží zbraň oběma rukama, můžete obecně užít stejnou techniku, jako když má pistoli jen v ruce jedné. Takový stav si vyžádá určitou úpravu postupu ze strany obránce, jakým je zpevnění sevření zbraně oběma rukama a kopnutí střelce do slabin namísto zasazení rány pěstí do jeho obličeje.

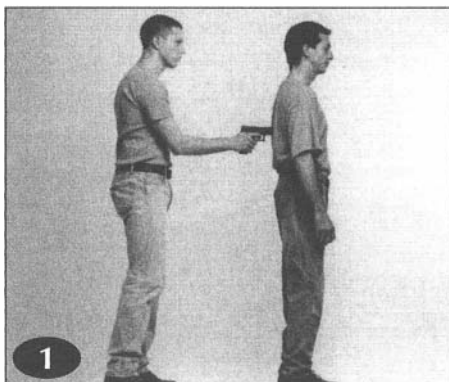
Kdy při této technice použít „druhou“ ruku?

- Jestliže se v ohrožené zóně vpravo do vás nachází další osoba, musíte zbraň odklánět vlevo od vás; abyste tuto osobu neohrozil/a, použijete k odchylení pistole svou pravou ruku.
- Jak ukazuje snímek č. 1, může nastat situace, kdy střelec stojí dál od vás, buď vpravo od vás, nebo šikmo před vámi. Za takových podmínek jste nucen/a přenést váhu těla na tu nohu, která je útočnikovi blíže – abyste zkrátil/a vzdálenost, jež vás dělí od pistole, a dosáhl/a na ni. Použití běžné techniky – výpad vpřed a využití váhy těla k vyvinutí tlaku na zbraň – by bylo značně obtížné. Lepším řešením pro nabytí kontroly nad pistolí je chopit se jí oběma rukama. Protiútok v takovém případě namísto standardního úderu pěstí zahájíte samozřejmě kopnutím.
- Pokud na vás útočník zbraní míří zepředu nalevo od středu vašeho těla, použijete k vychýlení pravou ruku; dráha odchylované pistole je tak nejkratší.
- „Druhou“ ruku použijete k odchylení pistole i v případě, kdy je volný pohyb vaší levé ruky nějakým způsobem omezen, například tehdy, když vás za ni útočník chytí, nebo máte-li ji třeba poraněnu.

SKUTEČNÁ UDÁLOST

Samuel Lichtenfeld, otec Imiho Sde-Ora (Lichtenfelda), působil svého času jako šéf detektivů na policejním oddělení v Bratislavě. Stávalo se, že musel svou osobní zbraň, revolver, ponechat doma, a tehdy ho ukrýval v jedné z komor. Jednou Imiho starší bratr zbraň našel a začal si s ní hrát. Aniž si uvědomil, jak nebezpečné věci se dopouští, namířil zblízka revolver Imimu na hlavu a stiskl spoušť. Imi, jemuž v té době bylo 13 let, instinktivně do zbraně udeřil rukou a srazil ji stranou. Kulka, jež vyšla z hlavně, se zavrtala do zdi a Imi z incidentu vyšel bez sebemenšího škrábnutí.

Hrozba zbraní zezadu z těsné blízkosti

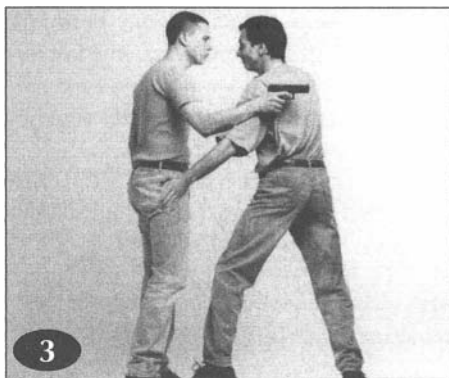


Útočník na vás míří zezadu pistolí přitlačenou k vašim zádkům.

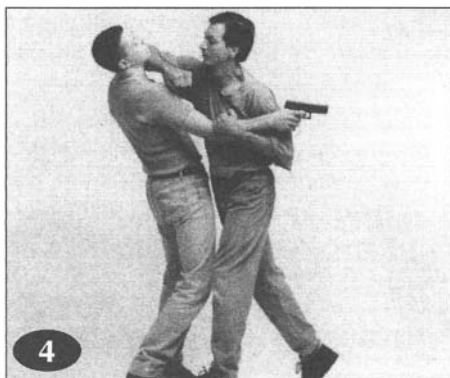
Obr. 2 – Ohlédněte se za sebe, abyste zjistil/a, co se děje; musíte se dozvědět, kterou rukou útočník drží zbraň a kde má druhou ruku. Otočení za sebe je



naprosto přirozenou reakcí vůči každému, kdo s vámi naváže jakýkoliv kontakt zezadu. Odchylte útočnickovo předloktí nebo pistolí či revolver. Samozřejmě se při vychylování zbraně musíte natočit tělem; nyní dokončete natočení a proveďte proti útočnickovi výpad.



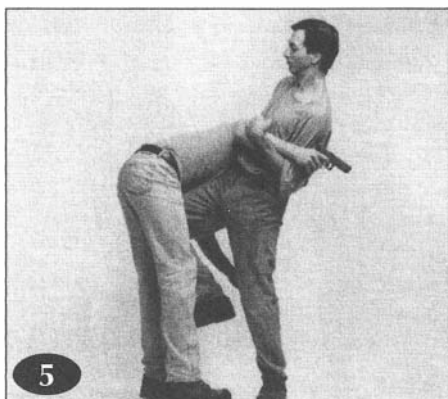
Jakmile odchýlíte zbraň, vyrazte rukou, jíž jste pistolí odstrkoval, dopředu a do strany tak, že jí sklouznete pod rukou se zbraní šikmo dolů. Přikročte k útočnickovi. Vpředu máte nohu (zde levou) stejné strany těla, na jaké je vaše bránící ruka (paže).



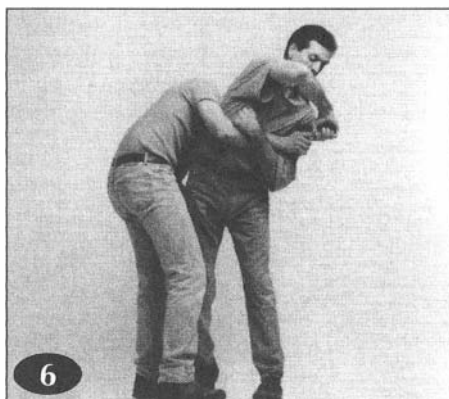
Sevřete mezi horní částí vaší paže, předloktím, rukou a hrudníkem co nejpevněji útočnickovo předloktí a současně mu zasaďte vodorovně zvenčí dopředu a dovnitř vedený mocný úder loktem do čelisti či hrdla.

Při uskutečňování této techniky se zaměřujeme na čtyři základní činnosti:

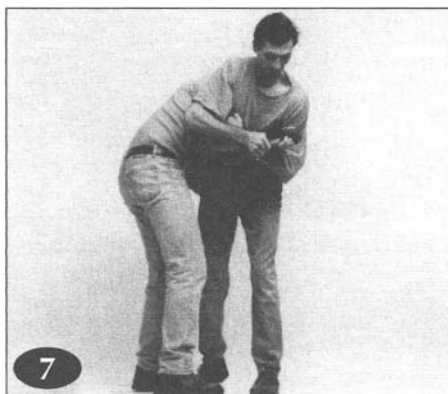
1. Zneškodnění hrozby zbraní odchýlením linie střelby od vlastního těla. Tento akt představuje spolu s *obranou tělem* primární a vše potřebné zahrnující obranné jednání.
2. Uchopení ruky se zbraní sledující eliminaci použití zbraně.
3. Protiútok a přemožení střelce.
4. Odbrojení střelce.



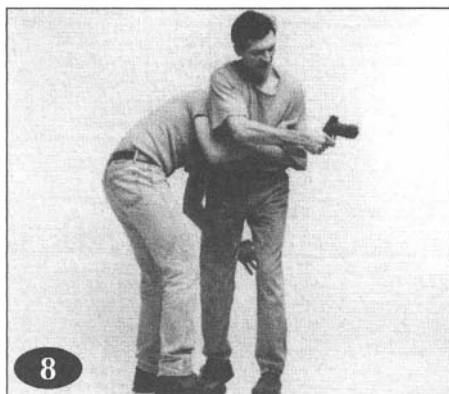
Uchopte střelce za rameno a uštědřete mu kopnutí kolenem do slabin. Stává se, že v tomto okamžiku útočnickovi pistole vypadne z ruky (někdy k tomu dochází už v předchozí etapě – následkem dění demonstrovaného na snímku č. 4).



Stane-li se, že útočník stále ještě zbraň svírá v ruce, prudce se natočte tělem, abyste se přesvědčil/a o situaci. Drží-li skutečně pistoli, rychle po zbrani sáhněte. Uchopte ji rukou s dlaní směřující dolů a špičkami sevřených prstů mířícími k vám.



Otočte pistolí o 90°, viz snímek. Pozor, ať hlaveň v žádném okamžiku nezamíří na žádnou část vašeho těla.

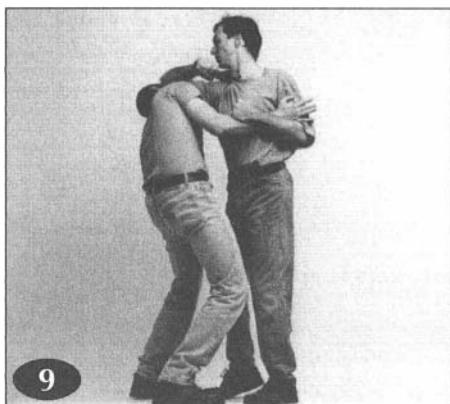


Vytlačte pistoli útočnickovi z ruky ve směru jeho ukazováčku (viz detailní zobrazení na snímcích 6a, 6b, 7a, 8a).

Je nesmírně důležité učinit si před zahájením obranné akce vyčerpávající úsudek o celkové situaci. Potřebujete vědět, zda pozice zbraně nebo střelce nebrání obranně útočnou techniku aplikovat, například zbraň může být příliš vzdálena, nebo naopak příliš blízko, namísto zbraní se může útočník napadeného dotýkat svou prázdnou rukou (rukou, v níž nadržuje pistoli).

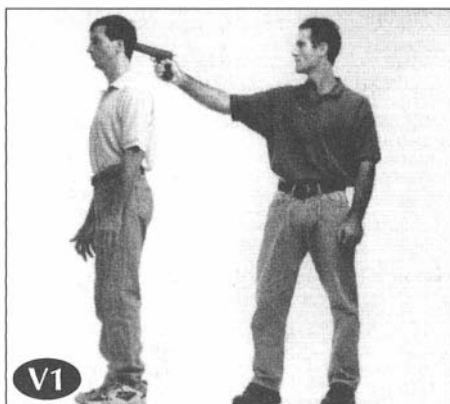
Po odchýlení zbraně pryč od sebe přikročte k útočnickovi, svou bránící ruku nastavte rovnoběžně s jeho paží svírající zbraň a nato pevně zablokujte jeho předloktí. Tím útočnickovi zabráníte pistoli vám vyškubnout a znovu ji na vás namířit.

První protiútok můžete provést zasazením vodorovného úderu loktem směrem dovnitř se současným pohybem dopředu (pokud si to vzdálenost mezi vámi a vaším protivníkem



9

Jak se od útočníka uvolňujete, můžete proti němu opětovně zaútočit, například udeřit ho hlavní pistole nebo ho napadnout vodorovným úderem loktem.



V1

Technika obrany pro hrozbu zbraní přiloženou zezadu k hlavě je v podstatě identická s předešlou, tedy použitou v případě pistole přiložené hlavní k zádům.



6a

Detail ze snímku č. 6. Natočení těla a sáhnutí po zbraní.



6b

Detail ze snímku č. 6. Uchopení zbraně.



7a

Detail ze snímku č. 7. Stočení pistole o 90° vzhledem k útočnickově ruce.



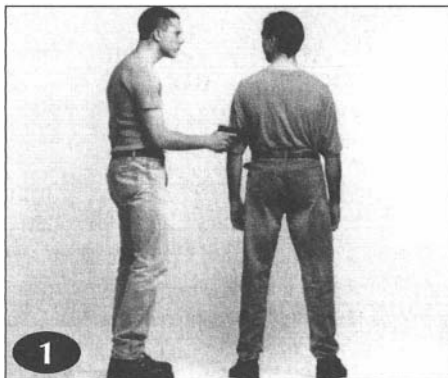
8a

Detail ze snímku č. 8. Konečné odejmutí pistole odtlačení z útočnickovy ruky.

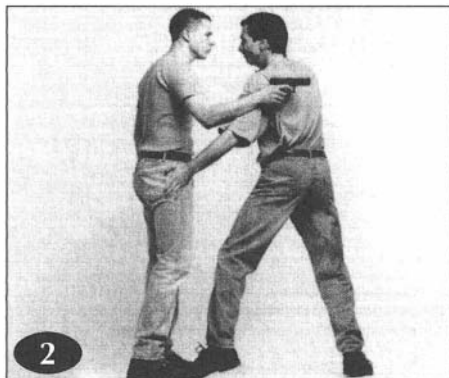
vynutí). Jestliže je střelec od vás příliš vzdálen, a vy mu proto úder loktem nemůžete zasadit, udeřte ho pěstí. Nato se můžete k útočnickovi přiblížit a ránu loktem mu uštedřit. Můžete odchylnit zbraň a natočit tělo jak doprava, tak doleva, podle toho, co z obojího vám připadne jednodušší, záleží však i na eventuálních zvláštních okolnostech. Samozřejmě že ať se točíte doprava, nebo doleva, technika je v obou případech stejná (viz v předcházející technice stat: **Kdy při této technice použít „druhou“ ruku?**).

Obranná technika v případě, že vám útočník přiložil zezadu pistoli ústím k hlavě, je v podstatě také stejná (situace na snímku V1). Důležité je, abyste hlavou pohnul směrem k útočníkovi okamžitě, jak to jen bude možné, a současně ji během výpadu k útočníkovi natáčel společně s tělem (viz *hrozba zbraní přiloženou k hlavě ze strany – otočení*, jež následuje na příštích stránkách). Hlavním rozdílem oproti základní technice je skutečnost, že pohnete terčem (svou hlavou) před tím, než budete vychylovat ruku se zbraní.

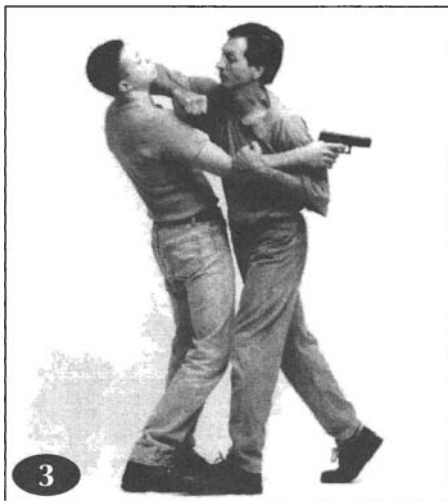
Hrozba zbraní ze strany, za paží



Útočník vám přiložil pistoli k zadům ze strany, pod ramenem.



Odchylte pistoli paží, načež tutéž paži zasuňte podél útočnickovy paže. Ve stejném okamžiku se tělem stočte k útočníkovi a pokročte k němu prudkým výpadem.



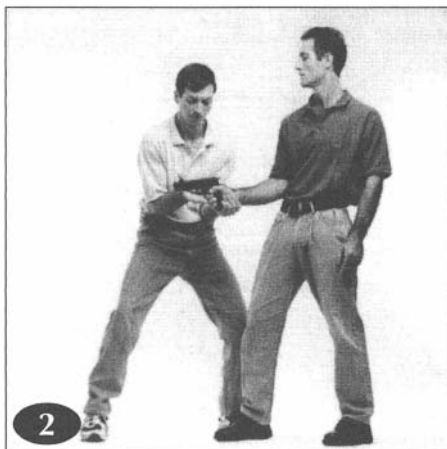
Zablokujte předloktí se zbraní a udeřte útočníka loktem do brady nebo do hrdla. Pokračujte přesně podle předchozí techniky (*Hrozba zbraní zezadu z těsné blízkosti*).

Otočte se ke střelci **co nejrychlejší** a **nejkratším pohybem**. V situaci, která je znázorněna na snímcích, se budete natáčet směrem doleva (proti směru otáčení hodinových ručiček). Prakticky se v tomto případě jedná o stejnou metodu, jaká je používána k neutralizaci hrozby zezadu zblízka, kdy jediný rozdíl tkví v odlišných postaveních útočníka a obránce. V tomto případě stačí pouze nepříliš se natočit tělem, aby obránce stanul útočníkovi tváří v tvář.

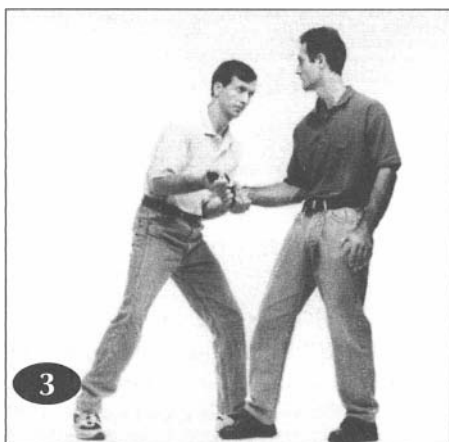
Hrozba zbraní ze strany, před vaší paží



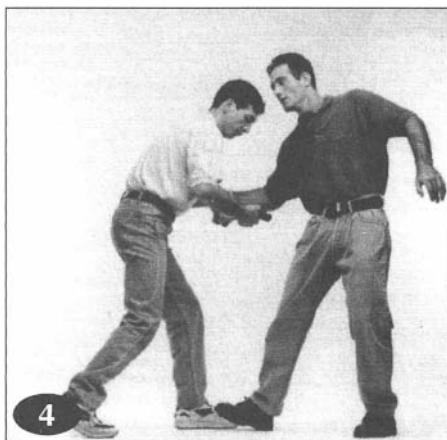
1 Střelec vás ohrožuje pistolí namířenou před vaší paží proti vašemu boku.



2 Odchylte a uchopte zápěstí s pistolí a hřbet jeho ruky a současně udělejte úhlopříčný krok zpátky a k útočníkovi. Toto jednání vám poslouží jako obrana tělem. Zároveň ale svou druhou (pravou) rukou (aniž jste se s ní dostal do linie střelby) pozvedněte tak, aby rovina její dlaně byla rovnoběžná s hlavní pistolí, a buďte připraven/a chopit se jí zbraně. Tento akt zabrání útočníkovi pistoli stočit a zamířit ji na vás.

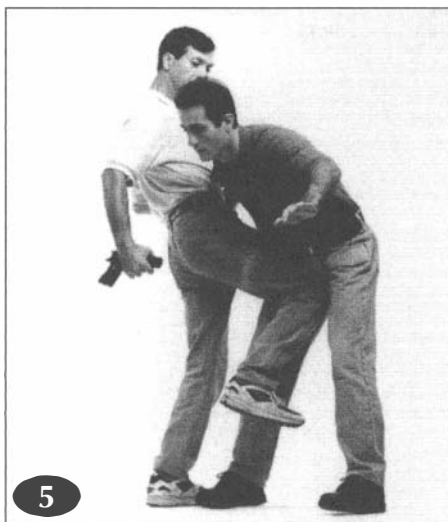


3 Chopte se pravou rukou pevně hlavní pistolí a začněte s trháním útočníkova sevření ruky.



Obr. 4 – Postrčte zbraň svou pravou rukou směrem k útočníkovi, přičemž mu levou rukou odtahujte zápěstí ve směru pryč od pistole a natočte se se tělem. Spojením všech uvedených činností mocně

posílíte svou snahu zbavit útočníka zbraně. Projeví-li se potřeba tak učinit, právě v této fázi můžete vzdálenost mezi sebou a vašim protivníkem zvětšit.



Veďte protiútok kolenem do slabin. Můžete rovněž provést i jiný další protiútok. Od odzbrojeného útočnicka okamžitě couvněte zpátky, couvnutí započnete pravou nohou, nato couvejte levou a opět pravou.



Detail ze snímku č. 3. Chopte se zbraně a ruky, která ji drží.



Detail ze snímku č. 4. Vykrufte pistoli silou z ruky. Hlavní musíte otáčet v rovině rovnoběžné s rovinou útočnickova předloktí (nevyklápět ji nahoru ani dolů), a tedy v podstatě vodorovně.

Jakmile pistoli odchýlíte, zatáhněte břicho a přibližte se střelci rychlým krokem po úhlopříčce (odzadu a ke střelci); tímto manévrem se dostanete z nejnebezpečnější zóny. Ruku se zbraní odchylte zatlačením mezi zápěstím a hřbetem ruky (rukou zde třeba chápat dlaň, její hřbet a prsty); hned nato ji pevně sevřete těsně u pažby pistole, tedy poblíž zápěstí a hřbetu ruky), abyste tak stabilizoval/a sklon zbraně a zabránil v jeho změně.

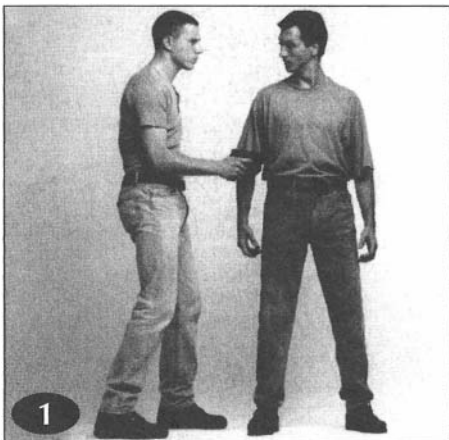
Varování. Kdyby se útočnickovi podařilo ohnout zápěstí, mohl by hlavní pistole zamířit na některou část vašeho těla.

V momentě, kdy jednou rukou pistoli odkláníte, přiložte ke zbrani co nejrychleji i druhou ruku; vyvarujte se přitom ale toho, že byste jí manévroval/a před jejím ústím. Ve skutečnosti oba děje probíhají současně: ruka odklánějící pistoli tlačí zbraň směrem dopředu, téměř stejným pohybem k pistoli dospěje i vaše druhá ruka. Vaše lokty by přitom měly být přimknuty k žebřům na bocích.

Jakmile střelce odzbrojíte, můžete se buďto vzdálit, nebo – podle situace – provést několik prudkých a mocných protiútoků (úder pěstí, úder pistole, kopnutí) a teprve potom ustoupit do takové vzdálenosti, kde by vám nehrozil ze strany odzbrojeného útočnicka nenadálý protiútok a odkud byste ho přitom mohl kontrolovat zbraní, jíž jste se zmocnil/a.

Jestliže se útočník nachází po vaší druhé straně, než na jaké se pohybuje na snímcích (kupříkladu vás ohrožuje pistolí v pravé ruce z vaší pravé strany), budete se proti jeho ruce se zbraní bránit zevnitř (viz následující techniku).

Hrozba zbraní ze strany, před vaší paží, přesun k pravému boku útočníka

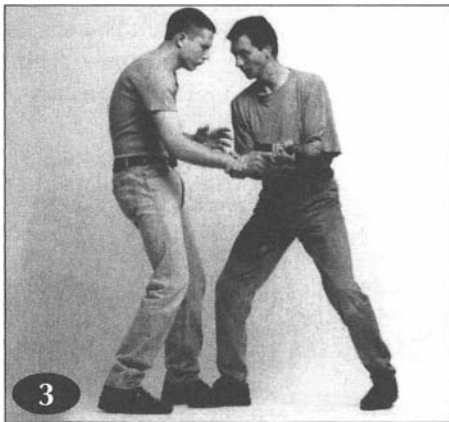


Střelec vás ohrožuje ze strany, pistole se nachází před vaší paží. Budete tedy kontrovat proti jeho vnitřním partiím (napadnete jeho zápěstí a ruku zevnitř).

Obr. 2 – Jako v předešlé technice, Hrozba zbraní ze strany, před vaší paží, i v tomto případě odchý-

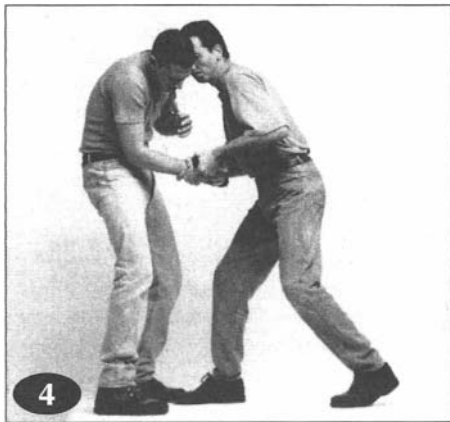


líte pistoli (úchopem útočnickova zápěstí a dlaně) a postoupíte úhlopříčně o krok (dozadu a k útočnickovi). Současně, v průběhu úkroku, přiložte ke zbraní druhou ruku tak, abyste se v příštím momentě mohl/a i touto rukou pistole chopit.



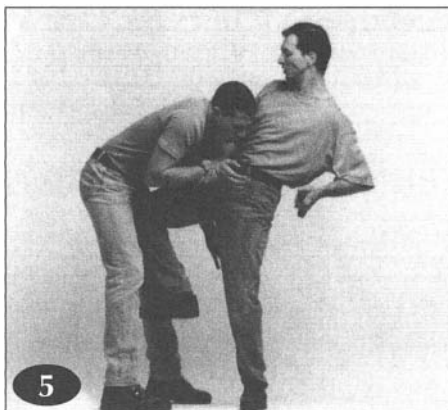
Uchopíte druhou (vzdálenější, zde levou) rukou zbraň za hlaveň a začnete pistoli útočnickovi páčit z ruky.

Obr. 4 – Prolomíte útočnickovo sevření pistole



nasazením páky. Otočíte zbraní vodorovně o 90° a pomáháte si přitom celým tělem tím, že se natáčíte ve směru kroucení.

Principiálně je tato technika identická s technikou *Hrozba zbraní ze strany, před vaší paží* s tím rozdílem, že tentokrát napadáte útočnickovy vnitřní partie. Odlišný je i postup odbrojení střelce. Odbrojení zde probíhá ve dvou etapách: I. Přetočíte zbraň tak,



5
Vyškubnete pistoli střelci z ruky a zároveň k němu postoupíte nohou, již máte vzadu (zde levou) proto, abyste zaútočil kopnutím do slabin. Kopete kolenem (pravé nohy) a okamžitě ustupujete, abyste mezi sebou a útočníkem zvětšil vzdálenost. Před tím, než ustoupíte, můžete provést i další protiútoky.

aby její hlaveň mířila souběžně s útočnickovou rukou. II. Vyškubnete pistoli útočníkovi z ruky.

K zapamatování. I když jste právě střelce úspěšně odzbrojil/a, musíte **okamžitě provést protiútok**, dřív než se útočník stačí vzpamatovat. Nebudete-li reagovat dostatečně rychle a budete-li setrvávat v jeho těsné blízkosti, riskujete, že to bude on, kdo zaútočí první.

První protiútok jste provedl/a kopnutím, neboť jste měl/a obě ruce zaměstnané zneškodňováním zbraně. Nohu ke kopnutí volíte v relaci na vaši vzájemnou vzdálenost a úhel, v němž k sobě stojíte.

Varianty: Nacvičte si předváděnou techniku v modelové situaci, kdy útočník drží zbraň levou rukou a ohrožuje vás z vaší levé strany.

Je nesmírně důležité natrénovat zneškodnění útočníka ohrožujícího vás zbraní z nej-různějších úhlů, vzdáleností a v rozličných situacích. Vězte, že se při nácviku nesmíte omezit na situace, ve kterých se vám hrozba zbraní odvrací nejlépe!



3a
Detail ze snímku č. 3. Úchop pistole a útočnickovy ruky nebo zápěstí.

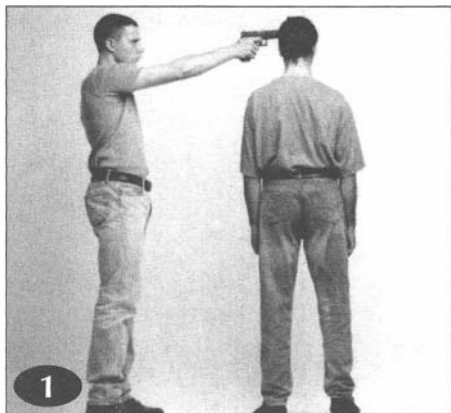


4a
Detail ze snímku č. 4. Páčení zbraně – prolamování útočnickova sevření a otáčení pistolí o 90°.

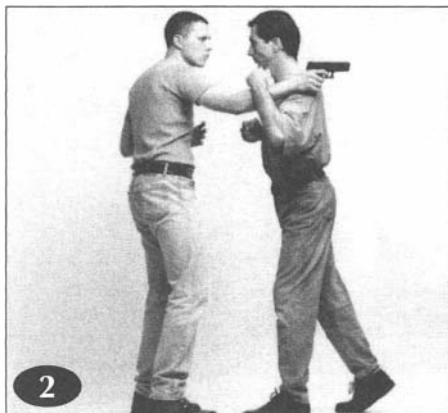


4b
Detail ze snímku č. 4. Odzbrojení střelce vytažením zbraně z jeho ruky.

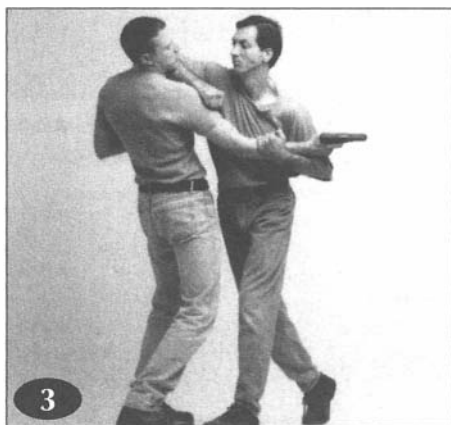
Hrozba zbraní proti hlavě ze strany – otočení



Útočník vám přiloží pistoli k hlavě ze strany nebo zezadu, zhruba v rovině vašeho ucha (viz nákres dole).



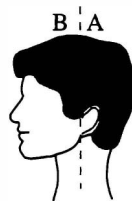
Natočte hlavu i tělo k útočníkovi-a rychle k němu pokročte. Tímto manévrem přesunete hlavu i tělo z linie střelby do zóny za hlavní pistole. Ve stejném okamžiku se bránící rukou (zde levou) zahákněte za předloktí se zbraní a trochu je popotáhněte stranou.



Stáhněte bránící rukou předloktí se zbraní směrem dolů a zaútočte. Nedovolte protivníkovi, aby paží se zbraní spočinul na vašem rameni; dbejte na to, aby byla zhruba ve výši vašich prsou. Zvětšujete tak vzdálenost mezi svou hlavou a pistolí, z níž útočník v této fázi stále ještě může vypálit ránu. Pokračujte dále v intencích techniky **Hrozba zbraní zezadu – z těsné blízkosti**.

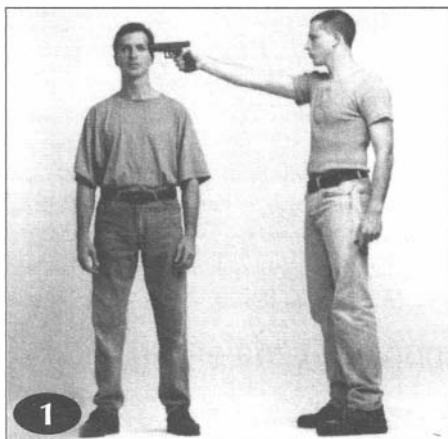
Nákres: Pokud je pistole zaměřena do úseku A (zadní části hlavy), buď tato technika (technika s natočením) použita přednostně. Jestliže je ale zbraň přiložena k partii B (přední části hlavy), je na místě aplikovat techniku, jež bude následovat (Hrozba zbraní proti hlavě ze strany – odchýlení a uchopení zbraně).

Technika skloubená s otočením v podstatě vychází z dříve projednávané techniky **Hrozba zbraní zezadu – z těsné blízkosti**. V probíraném případě je hlavní důraz kladen na překvapivě náhlé, současné otočení hlavy a těla tváří k útočníkovi, provázené zároveň spěšným pokročením k němu. Tímto manévrem se dostanete z nejnebezpečnější zóny. Obdobný postup je třeba volit, jestliže vám útočník míří na hlavu zezadu. Ta vaše ruka, jež se nachází blíže pistoli, má za úkol chopit se předloktí se zbraní a zmocnit se vlády nad ním i nad jejím prodloužením, tedy rukou, v níž zbraň přímo spočívá; odchýlení pistole vyplývá z toho úkolu automaticky. Předloktí se zbraní je přitom nutné stlačit do výše vašich prsou.



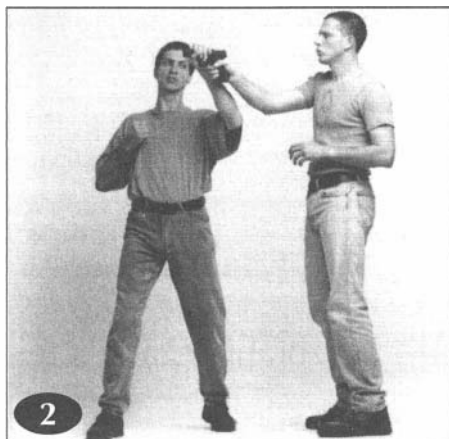
Protiútoky a odzbrojení jsou stejné jako u dříve projednávané techniky *Hrozba zbraní zezadu – z těsné blízkosti*. Vzdálenost od útočníka bývá z hlediska protiútoků vhodná pro úder loktem; pokud je náhodou větší, je zapotřebí zahájit sérii protiútoků přímým úderem pěstí.

Hrozba zbraní proti hlavě ze strany – odchýlení a uchopení zbraně



Útočník přiložil pistoli ze strany k přední části vaší hlavy (k úseku B, viz předcházející náčrt).

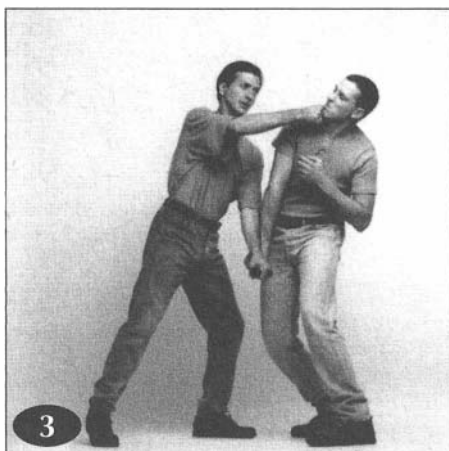
Obr. 2 – Zakloňte hlavu výsledným pohybem, získaným ze záklonu dozadu a naklonění směrem k útočníkovi. Zároveň s pohybem hlavy pozvedně-



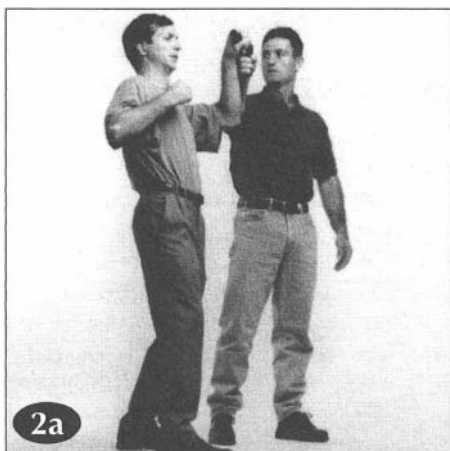
te rychle ruku bližší pistoli (zde levou) a směrujte ji k pistoli za účelem jejího – bezprostředně navazujícího – odchýlení a uchopení. Ve stejné chvíli pokročte k útočníkovi krokem složeným z úkroku stranou a krůčku nazad.

Demonstrovaná technika je v podstatě identická s technikou *Hrozba zbraní zepředu z relativně větší vzdálenosti*. Dvě činnosti, pohyb hlavy a pohyb rukou, jsou konány zároveň – tím v této fázi boje získáte záruku nejrychlejší a také nejúčinnější možné obrany. Tiskne-li vám útočník zbraň k hlavě, můžete jí mírně pootočit (obrana tělem) v opačném směru, stranou od útočníka; uhnete tak hlavou z linie střelby. Nazíráno z hlediska načasování dějů: hlavou uhýbáte před tím, než bráncí rukou dosáhnete na zbraň. Tato technika – když ji zvládnete – je použitelná v následujících situacích: + při hrozbě pistolí přiložené k hlavě ze strany + když útočník stojí přímo před anebo šikmo před vámi + při těsné, a naopak relativně velké vzájemné vzdálenosti atd. Někdy je vhodnější aplikovat tuto techniku, jindy techniku předešlou, vždy **záleží na úhlu, ve kterém se vzhledem k vám nachází útočník, a stejně tak i po přesném určení úseku hlavy, k němuž vám přiložil zbraň.**

Kupříkladu vhodné je tuto techniku aplikovat tehdy, jestliže se vám pistole dotýká spánku, kdežto použití předešlé techniky lze naopak doporučit v případě, že vám útočník ústí pistole přiložil k hlavě nad anebo za uchem.

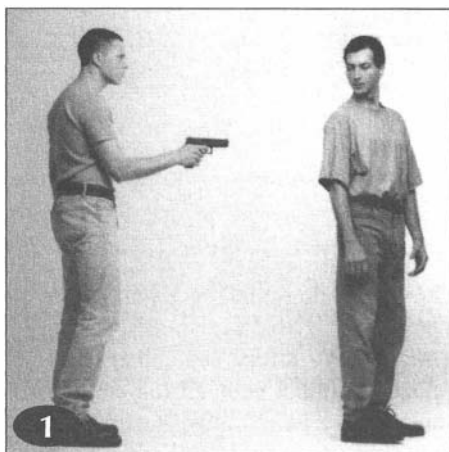


Uchopte pistoli, stlačte ji dolů a směrem k útočníkovi a vyrazte do protiútoků, přesně v rámci techniky **Hrozba zbraní zepředu z relativně větší vzdálenosti.**



Stejná situace jako na snímku č. 2, při pohledu ze strany.

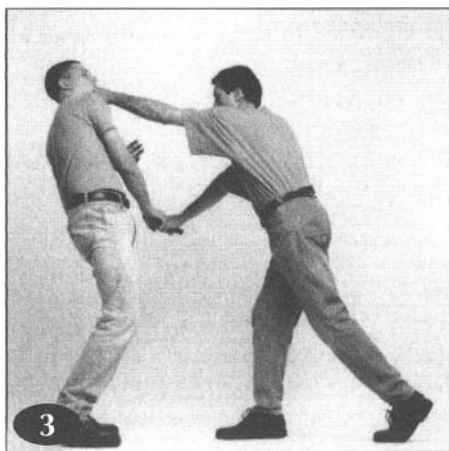
Hrozba zbraní zezadu z relativně větší vzdálenosti



Útočník stojí se zbraní namířenou na vás přímo nebo stranou za vámi v relativně větší vzdálenosti. K tomu, abyste použil/a tuto techniku, je optimální vzdálenost mezi vašimi zády a ústím pistole 15 – 20 palců (asi 40 až 65 cm) čili něco kolem půl metru. Ohlédněte se pozorně za sebe, abyste zjistil/a, kde a jak daleko se nachází pistole, ohlédnutí však nesmí být časově příliš dlouhé. Obranná akce musí následovat bezprostředně po tomto předběžném ohlédnutí.

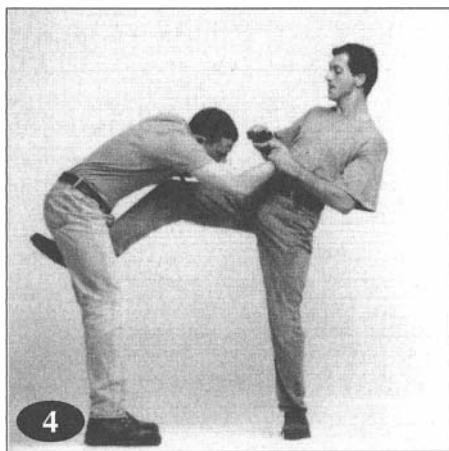


Odchylete a uchopte pistoli nebo ruku, která ji drží. Odchýlení zbraně je následováno dalšími činnostmi: natočení těla, jež vás dostane z linie střelby, a výpad o jeden krok směrem k útočníkovi. Přeneste váhu těla do ruky odklánějící pistoli a zatlačte; pistoli tlačte dolů a současně směrem k útočníkovi.



Vykočte k útočnickovi prudce pravou nohou (respektive nohou na stejné straně těla, na jaké je bránící ruka) a razantně zaútočte úderem pěstí. Dbejte, abyste se nedostal/a do původní linie střelby.

Obr. 4 – Starejte se, aby hlaveň směřovala stále stranou; druhou rukou uchopte zápěstí s pistolí



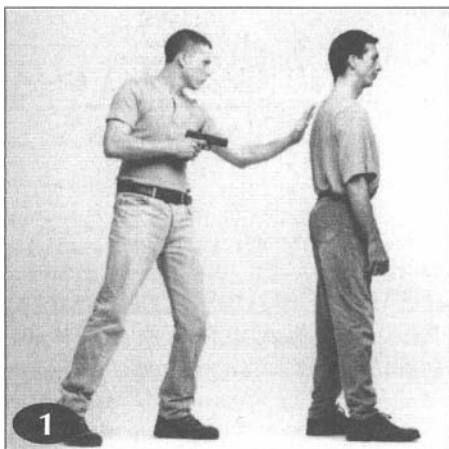
a hned nato veďte další protiútok, tentokrát proti slabinám – podle vzájemné vzdálenosti kopete kolenem nebo rovnou nohou. Ke kopání použijte nohu, která se vám hodí (obránce na snímku dělá krok vpřed nohou vzadu – levou – a kope nohou vpředu – pravou), a potom útočnicka zbavte pistole tím, že mu ji vykroutíte z ruky.

Tato technika si žádá značnou praxi, neboť se za ní skrývá poměrně vysoké riziko, podstatně větší než v technikách předešlých. Problémem je totiž skutečnost, že ve chvíli, kdy se ohlížíte za sebe, můžete pistolí zahlédnout pouze jedním okem. Jedním okem snímaný vjem nedokáže mozek zpracovat do tří dimenzí; důsledkem takového nedostatku je jen velmi nepřesný odhad vzdálenosti. Proto by tato technika měla být uplatněna jedině v případech, kdy pro obranu **neexistuje jiná alternativa**, čili pouze v situacích, ve kterých se skutečně jedná o otázku života či smrti. Při nácviku věnujte pozornost a kladte důraz na odhady vzdálenosti, odchylování zbraně během uhýbání z linie střelby a přesné uchopení zbraně.

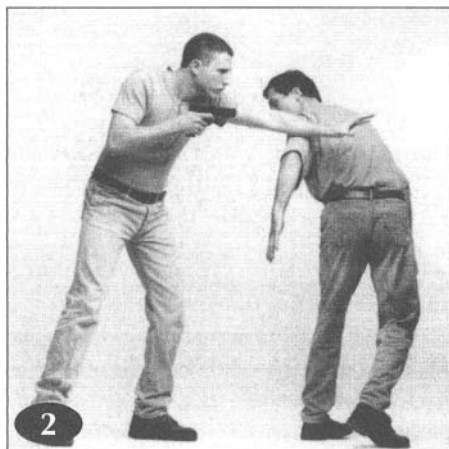
Poznámka. Jestliže útočník stojí šikmo za vámi (za vámi a poněkud stranou od vás), neutralizujte hrozbu použitím v podstatě téže techniky. Ve většině případů budete schopni/a spatřit zbraň očima a vzdálenost správně odhadnout.

Principy této techniky jsou stejné jako u techniky **Hrozba zbraní zepředu z relativně větší vzdálenosti**. Začínáte pohybem ruky; tento pohyb „vžene“ vaše tělo do obrany tělem (jehož účelem je dostat vás z linie střelby), při postupu k útočnickovi se chápete jeho zbraně, přesouváte váhu těla směrem dolů a k útočnickovi a výslednou silou tlačíte zbraň. Nato – podle vzdálenosti od útočnicka – útočíte buď rukou, nebo nohou. Následuje odzbrojení.

Postrkování a hrozba zbraní zezadu z relativně větší vzdálenosti



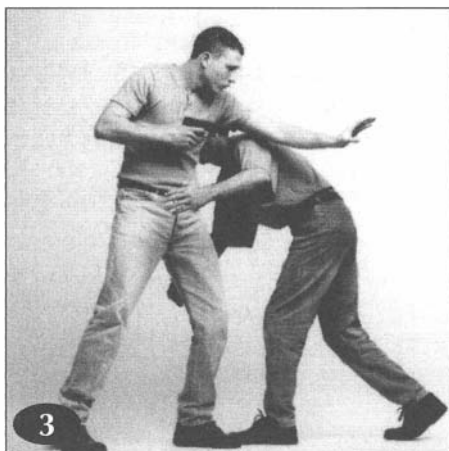
Tato technika je použitelná v situaci, kdy se vás útočník, jenž stojí za vámi, jednou rukou dotýká a ve druhé ruce má pistoli, jíž na vás míří. Pistole je přitom od vašich zad dost vzdálená. Útočník může stát na místě, může vás stálým tlakem tlačít dopředu nebo do vás může prázdnou rukou vrážet a postrkovat vás vpřed. Vy už jste se stačil/a za sebe ohlédnout a posoudit situaci.



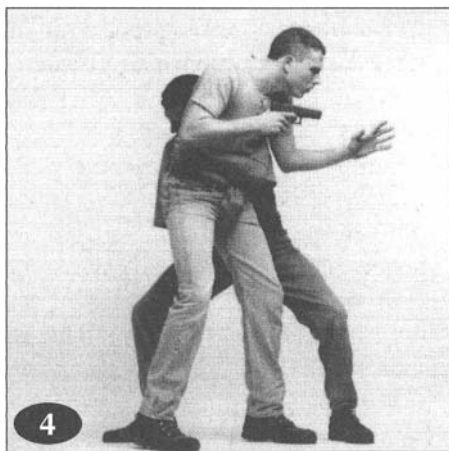
Uhnete postrčení tím, že mírně pokročíte stranou a stočíte se na jedné noze, abyste uhnul/a z linie střelby. Natáčíte se **stranou ven do postrkující ruky** (nikoliv od ruky s pistolí). V této etapě obrany noha, na níž se natáčíte (zde levá), je blíž útočnickovi – a tedy vpředu.

Tato technika je vhodná k použití v případech, kdy útočník stojí za vámi a přidržuje si vás nebo vás stálým tlakem strká dopředu, respektive když vás prudkými strkanci postrkuje vpřed, přičemž poslední alternativa je pro vás ze všech nejproblematičtější a zároveň i nejnebezpečnější. Uvažovaná technika vyžaduje velmi přesné načasování, trénink a značné zkušenosti. Aplikujte ji až poté, co jste se začal/a orientovat v rychlosti, síle a frekvenci útočnickových strkanců. Takové pochopení je nezbytné, neboť vaše správně načasované stočení stranou musí být provedeno v okamžiku, kdy se útočník chystá strčit; v důsledku vašeho uhnutí zatlačí do prázdna a přinejmenším alespoň částečně ztratí rovnováhu. Nikdy s touto technikou nevyrukujte v momentě, kdy jste byl/a poštouchnut/a dopředu, ale vždy výhradně před prvním nebo dalším postrčením! Natočte tělo směrem k noze, na níž se natáčíte, a s natáčením začněte (snímky č. 1 a 2), když máte nohu, na níž se budete točit, vzadu. Pokud se budete točit doleva, otočíte se na levé noze (která je vzadu) tak, že silně odrazíte druhou (pravou) nohou (již máte vpředu).

Při nácviku dávejte důraz na: (1) uhnutí z linie přímého ohrožení (2) rovná záda v okamžiku, kdy jste útočnicka uchopil/a za břišní krajinu a pod slabinami (tato skuteč-



Útočník, hnán setrvačností, se pohybuje vpřed; vy se pak k němu po vašem natočení přiblížíte ze strany. Budete se dále natáčet, takže noha, na níž se točíte (stále levá), se ocitne vzadu (viz snímek č. 4); vaše tělo se natáčí rovněž doleva (proti směru otáčení ručiček).

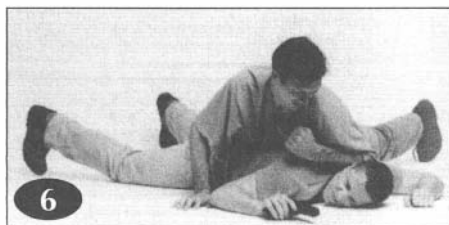


Natočil/a jste se na noze vpředu (levé), dostal/a jste se za útočníka, jehož se nyní chopíte jednou rukou kolem břicha a druhou pod slabinami; kolena máte přitom ohnutá, záda rovná. Břichem a hrudníkem se k útočníkovi pevně tisknete. Můžete se v této fázi rovněž chopit předloktí s pistolí.



Pozvedněte útočníka svým předloktím, jež máte pod jeho slabinami, do výše a zároveň ho druhou rukou potáhněte směrem dozadu. Svým trupem zatlačte na jeho záda a stlačte jeho trup dolů.

Obr. 7 – Typ na protiútok: úder loktem do krku zezadu nebo úder loktem do spánku. Nato se chopte zbraně a útočníka odzbrojte.



Povolte nohy tak, jako byste chtěl/a padnout břichem prudce na měkkou žíněnku. Za pádu vytáhněte ruce zpod útočníka; na útočníka dopadněte co nejtvrději a tak, abyste na jeho zádech po dopadu ležel/a našikmo, nohy mírně roztažené a vybočené do strany. Zauťočte vzápětí po dopadu, nezapomínejte, že útočník dosud drží zbraň.





Velmistr Imi Sde-Or předvádí obranu proti hrozbě zbraní zezadu.

nost se projeví na účinnosti sevření a následné neutralizaci útočníka) (3) pád útočníka, na něhož musíte padnout celou svou váhou a vši silou, aby zmrtněl. V dalším stadiu je rovněž na místě chopit se jeho předloktí se zbraní.

Alternativní techniky:

- nakolik to podmínky dovolí, zejména pak pokud zbraň od vás není příliš daleko, můžete použít také předešlou techniku **Hrozba zbraní zezadu z relativně větší vzdálenosti**.
- jestliže vás útočník postrkuje dopředu s pistolí zabořenou do vašich zad, aplikujte regulérní techniku: **Hrozba zbraní zezadu – z těsné blízkosti**.

SKUTEČNÁ UDÁLOST

Joseph nacvičoval Krav Magu po několik let. Jednu dobu pracoval jako prodavač v obchodě s ručními zbraněmi (především pistolemi a revolyvery). Nastal den, kdy jeho kolega, prodavač, vytáhl pistoli ze skladu, zastrčil do ní plný zásobník, pistoli natáhl a nato zásobník zase vyňal. Joseph ho varoval řka, že pistole je docela pravděpodobně nabita, neboť v nábojové komoře nepochybně zůstal jeden náboj. Jeho kolega ho však ujistil, že pistole je prázdná; Joseph ale trval na svém a nechtěl se nechat o neškodnosti zbraně přesvědčit. Jeho kolega z legrace namířil pistoli doprostřed Josephova těla a chystal se stisknout spoušť, aby tak přesvědčivě dokázal, že zbraň skutečně nabita není. Joseph bleskurychle použil techniku, již se naučil v Krav Maze, a pistoli od sebe odklonil. Vyšla rána a kulka se zavrtila do pokladny.

ZNEŠKODNĚNÍ HROZBY PUŠKOU, BROKOVNICÍ, SAMOPALEM KAPITOLA 5



Zneškodnění hrozby puškou, brokovnicí, samopalem

Mezi puškou (a stejně tak i samopalem a brokovnicí) a revolverem a pistolí je mnoho podobného. Způsob ohrožení je to hlavní, co je spojuje a co je pro napadeného nejpodstatnější. Hlavní rozdíl mezi vyjmenovanými typy zbraní je především jejich délka a dále způsob jejich držení. Pokud přemýšlíme nad technikou, jíž bychom měli paralyzovat hrozbu pistolí, a o obraně proti bodnutí holí nebo puškou s nasazeným bodákem, zjistíme, že vzájemnou kombinací obecných principů obranných metod získáme účinnou techniku pro zacházení s útočником vyzbrojeným puškou nebo samopalem.

Mezi puškou a samopalem samozřejmě existují fundamentální rozdíly; pomineme-li jejich rozdílné délky a způsob, jak jsou drženy, liší se tyto zbraně ve způsobu, jak fungují. Uchopíte-li samopal za hlaveň, může útočnik přesto vystřílet třeba celý zásobník – automatická pistole, držíte-li ji za hlaveň a závěr, v takovém pádě vypálí pouze jedinou ránu. V případě pistole je to tak díky tomu, že nedovolíte závěru pohybovat se a znovu vložit náboj do nábojové komory. Z revolveru, pokud ho držíte za bubínek, je – v závislosti na tom, jak pracuje – možné vypálit nanejvýš jeden výstřel. Mnoho typů pušek a brokovnic je vybaveno manuálním mechanismem pro nabíjení, což v praxi znamená, že střelec, aby mohl vypálit další ránu, musí jimi vlastnoručně manipulovat, a tedy jedi- ně pohybem vlastní ruky náboj do komory vsunout.

Stejně jako při neutralizaci hrozby pistolí či revolverem musíte nejprve odstranit okamžitě nebezpečí, tzn. **přesměrovat linii střelby odchýlením hlavně, respektive zbraně a současně se sám/sama mimo tuto linii přemístit**. Dále musíte útočnickovi zabránit, aby novým zaměřením zbraň připravil k opětovnému použití, a co nejvíce omezit jeho svobodu pohybu. Zároveň (nebo okamžitě potom) je bezpodmínečně potřeba útoč- níka paralyzovat adekvátním protiútokem. A nakonec ho musíte odzbrojit a zvětšit vzdálenost mezi ním a sebou natolik, aby vám nemohl provést to, co jste právě dělal/a vy jemu.

Poznámka. Vzhledem k vysoké smrtící kapacitě zbraní pojednávaných v této kapitole je třeba provádět obranné techniky s maximálním nasazením, načasováním a s maxi- mem obezřetnosti. Proto lze v takových případech aplikaci příslušných technik dopo- ručit výhradně osobám v tomto způsobu boje vycvičeným a v řešení modelových situ- ací zběhlým (viz výstrahu z předešlé kapitoly):

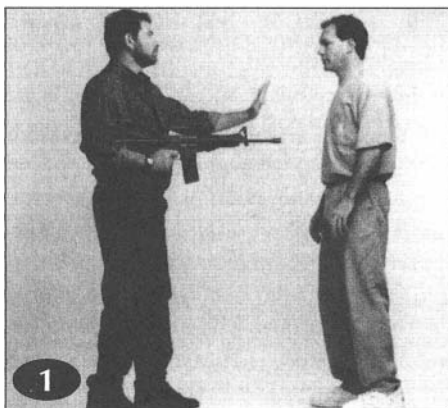
Vzhledem k velkému riziku spojenému s aktivní obranou proti hrozbě střelnou zbraní nesmí napadený nikdy jednat pouze na základě teoretických znalostí, ale výhradně po vyčerpávajícím, opakovaném praktickém **nácviku**, absolvovaném pod dohledem odbor- něho školitele-instruktora.)

Principy technik prezentovaných v této kapitole:

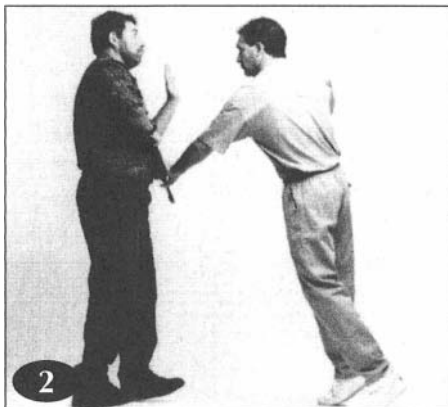
- **Nejvhodnější chvíle k zahájení obranné akce je ta, kdy útočník není plně soustředěn na sebe nebo na svou zbraň.** Je to kupříkladu tehdy, když stojí za vámi a vy se na něho otočíte a prosíte ho o něco, tážete se ho na něco nebo na něho alespoň mluvíte. Jeho zaneprázdnění vám dovoluje zvolit odpovídající obrannou techniku. Při pouliční kriminalitě tohoto typu zcela běžně dochází k tomu, že napadený s útočníkem konverzuje tváří v tvář; pokud se po zvážení situace skutečně rozhodnete pro boj, využijte právě takové chvíle.
- **Odchylte hlaveň zbraně co nejkratší cestou a co nejrychleji.** Velice často se stává, že způsob, jak stojíte, a celková situace nahrávají provedení prvotního zásahu proti zbrani tu pravou, tu naopak levou rukou. Příhodí se i, že máte v použití levé/pravé ruky možnost výběru a můžete zvolit tu nebo onu, aniž si podmínky incidentu užití té které vynutily.
- Může se stát, že budete muset odchylovat zbraň rukou, jejíž použití vám v dané situaci příliš nevyhovuje; dochází k tomu v případech, kdy byste zásahem druhé ruky vůči hlavní zbraně přenesl/a **linii střelby** na nezúčastněné osoby nacházející se ve vaší blízkosti.
- **Odchylte zbraň a vyrazte vstříc útočníkovi**, abyste vzdálenost mezi vámi zkrátil/a. Bude pak pro něho extrémně obtížné manipulovat zbraní proti vám.
- Techniky k paralyze ohrožení útočníkem třímajícím krátkou pušku nebo samopal **v jedné ruce** jsou v podstatě stejné jako u hrozby pistolí nebo revolverem.
- Drží-li útočník zbraň **oběma rukama**, bude pro vás nutně obtížnější samopal/pušku odchýlit a ještě mnohem těžší bude podržet si nad ním/ní kontrolu i po jeho/jejím odchýlení. Proto v takové situaci ještě daleko víc než v boji proti pistoli či samopalu záleží na důsledné *obraně tělem*, spočívající v přiblížení k útočníkovi, které následuje okamžitě po prvotním – boj zahajujícím – odchýlení zbraně. Jedině tak se dostanete a **zůstanete stranou linie střelby**.
- Zasazení tvrdých (zraňujících) úderů vám průběh odzbrojení velice usnadní. Metody na zbavení útočníka zbraně, založené spíše na jejím vykroucení z ruky/rukou než na vyrvání, jsou daleko účinnější.

Následující techniky jsou směřovány proti ohrožení puškou, brokovnicí či samopalem v situacích, kdy útočník stojí buďto **před**, nebo za vámi. Po tom, co se naučíte znát teorii těchto technik (spolu s technikami pro odvracení hrozby revolverem a pistolí), je zapotřebí nacvičovat je v praxi, a to s ohledem na různé vzdálenosti mezi vámi a vašim sparringpartnerem, různé úhly a směry atd. Natrénovat musíte i variabilní vzájemné postavení a situace v počáteční fázi, čili kupříkladu když v okamžiku napadení stojíte, sedíte, když vás útočník postrkuje, táhne nebo drží ...

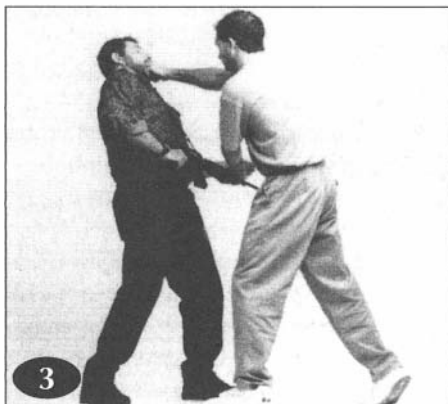
Hrozba zbraní zepředu, zbraň v jedné ruce



Útočník vás ohrožuje útočnou puškou nebo samopalem, který drží v jedné ruce. Vzdálenost mezi vaším tělem a zbraní je příhodná k odchýlení a uchopení zbraně.



Podobně jako u základní techniky pro odvracení hrozby revolverem či pistolí zepředu začněte s obranou rukou a natočte tělo; nato přeneste váhu těla šikmo dopředu (směrem k útočníkovi a stranou ven), odtlačte zbraň do strany a chopte se jí na takovém místě, na kterém se vám bude dobře držet. Zároveň na zbraň bránící rukou tlačte v šikmém směru (do strany a dolů).

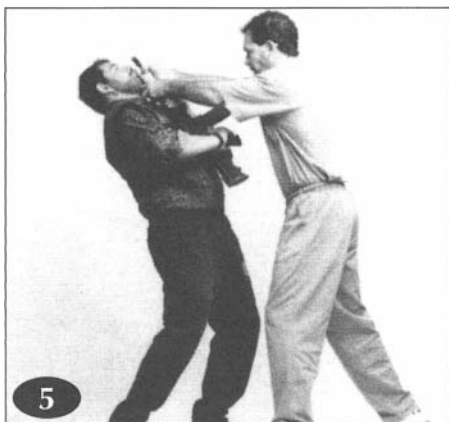


Vyrazte vpřed nohou stejné strany těla, na jaké je vaše bránící ruka (vychylující zbraň), současně se chopte zbraně a vychylte ji tlakem ruky (směrem na stranu a dolů) a veďte volnou rukou protiútok. Podle způsobu, kterým útočník třímá zbraň, ji mírně popotáhněte tím, že loket ruky, jíž zbraň odchylujete, narovnáte. Hlaveň zbraně se tak ocitne ještě víc stranou.

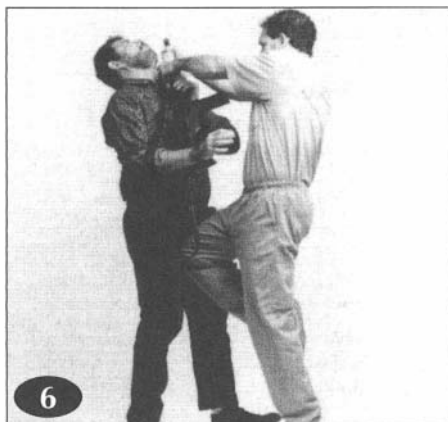


Chopte se hlavně oběma rukama, pozvedněte ji směrem vzhůru, a nakolik je to možné, přirazte ji ústím útočníkovi k hlavě.

Jde o techniku co do účinku v podstatě identickou se základní technikou pro odvracení **hrozby revolverem či pistolí zepředu**. Akci tohoto typu můžete aplikovat především v případech, kdy útočník třímá zbraň jednou rukou nebo vás ohrožuje z těsné blízkos-



Buď zbraní, nebo pěstí udeřte útočníka do hlavy.
Obr. 6 – Zaútočte znovu, kupříkladu ho kolennem kopněte do slabin. Ve věci odzbrojení je třeba přesunout útočící (pravou) ruku z hlavně na pažbu



a sevřít ji. Natáčejte zbraň ústím k útočnickovi bránící (levou) rukou a přitahujte pažbu druhou (pravou) rukou k sobě. Zároveň vzdálenost mezi vámi a jím zvětšete (viz následující techniku).

ti, a to pod podmínkou, že je ve vašich silách chopit se přední části zbraně – zbraň tedy nesmí být příliš krátká, nebo naopak příliš široká či objemná a útočník nesmí svou volnou rukou už předem od pohledu takové akci viditelně překážet.

V průběhu první fáze techniky musíte vyvinout tlak na zbraň a do něj vložit podstatnou část váhy svého těla; výslednice obou složek musí působit především směrem do strany, ale alespoň částečně i dolů, takže zbraň putuje blíž k útočnickovu tělu. Protivník nemůže stisknout spoušť, nakolik nechce ohrozit sám sebe.

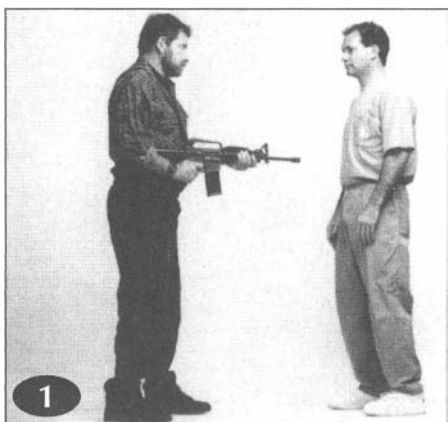
Hrozba zbraní zepředu, přesun k pravému boku útočníka, zbraň v obou rukou

Technika zaměřená proti útočnickovým vnitřním partiím vás dovede do šikmého postavení před útočníkem, pomůže vám získat kontrolu nad zbraní a zaujmout pozici vhodnou k zahájení protiútoků.

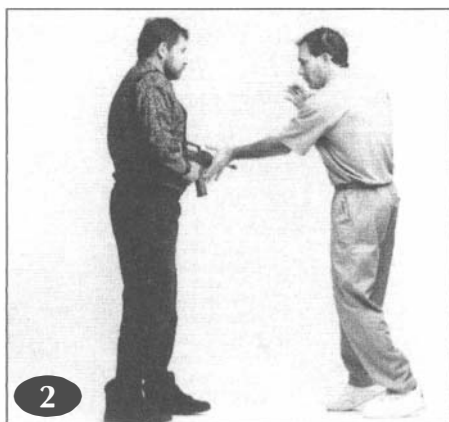
Obranná hnutí u této techniky připomínají aktivity v obraně proti bodnutí holí; také obsahují metodu k odchýlení zbraně (pozice dlaně je závislá na výši, v níž je zbraň třímána), nachází se tam jak stočení těla a náklon, tak postup šikmo vpřed.

Po vychýlení zbraně jednou rukou sáhnete druhou rukou po zbraní, aniž jste útočnickovi dal/a šanci opětovně ji proti vám zamířit.

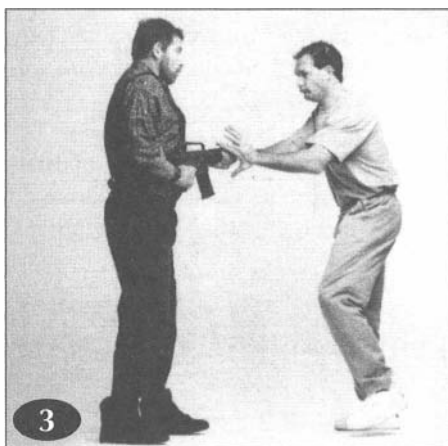
Pokud usoudíte, že je na místě protiútok úderem pěsti či lokte, můžete tak učinit **jedině tehdy, když se předem ujistíte**, že útočník není schopen zbraň pozvednout a znovu ji na vás namířit.



Útočník drží zbraň pevným stiskem oběma rukama, vzdálenost mezi vámi oběma je střední. Volíte techniku obrany napadením zevnitř, výpadem směrovaným k útočnickovu pravému boku.

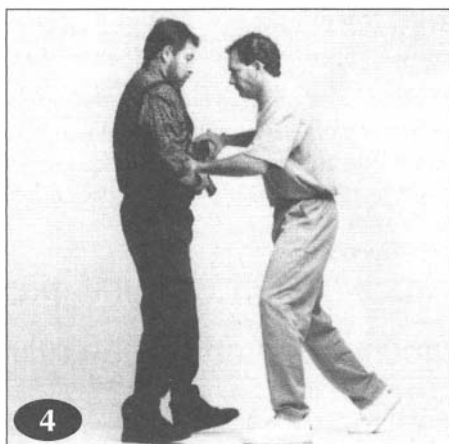


Vychylíte hlaveň zbraně úderem otevřené dlaně. Vaše tělo následuje pohyb vaší ruky: nahne se dopředu a stočí; tato akce je podobná vychylování zbraně při bodnutí holí nebo puškou s nasazeným bodákem. Jakmile hlaveň vychýlíte, vyrazte šikmo vpřed (stranou a dopředu).



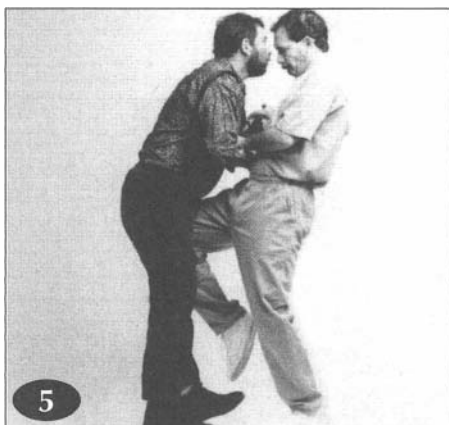
Během výpadu dopředu, tak rychlého, jak to jen dokážete, vložte dlaně obou rukou – jednu po druhé – na zbraň a chopte se jí.

Obr. 4 – Sevřete zbraň a zatlačte na ni našikmo (směrem k útočnickovi a mírně dolů). V průběhu

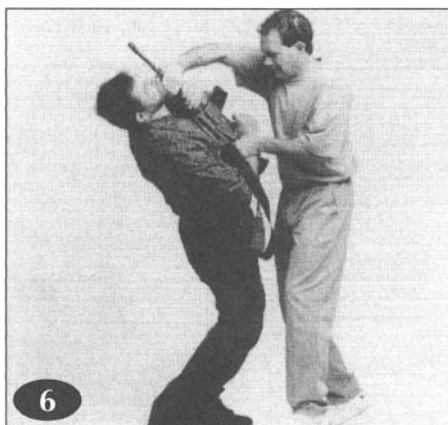


odtlačení dbejte na to, aby se útočnickovi vaší nepozorností nepodařilo zbraň na vás zamířit (po počátečním odchýlení). Musíte se útočnickovi dostat **co nejbliže** k jeho boku (zde levému).

Probraná technika je účinná při ohrožení z relativně střední až větší vzdálenosti zepředu nebo z velmi těsné blízkosti zepředu (v podmínkách druhé z uvedených možností je velice účinná i předešlá technika), možno ji aplikovat při ohrožení šikmo ze strany a při zamíření zbraně proti vaší hlavě nebo hrudníku.



Zaútočte na protivníkovy slabiny kolem. Pokud se projeví potřeba, zbraň mírně přivedněte.



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

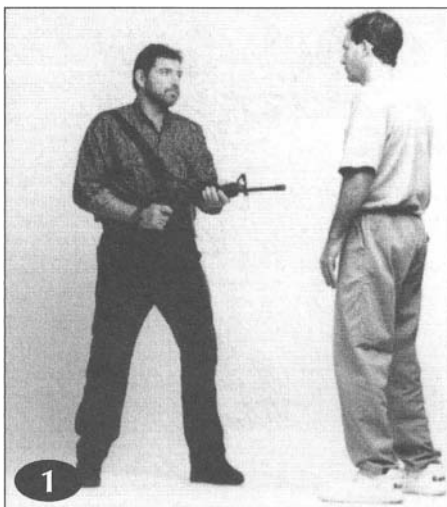
Obr. 7 – Točte zbraní a současně ji silou útočnickovi vyškubněte z ruky. Tato akce může zároveň posloužit jako dodatečný protiútok, jestliže hlavní samopalu/pušky manipulujete tak, abyste s ní mohl útočnicka udeřit do hlavy.



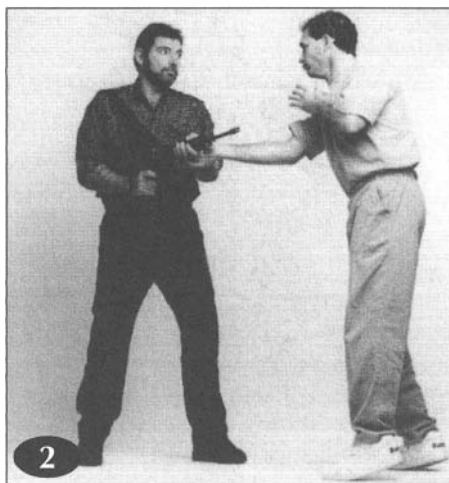
Hrozba zbraní zepředu, přesun k levému boku útočnicka, zbraň v obou rukou

Projeví-li se potřeba odchýlit zbraň (použitím pravé ruky) v opačném směru, než je tomu u předešlé techniky, proveďte natočení tělem a pokročte způsobem znázorněným na snímcích. Potom útočnicka uchopte zezadu a mrštěte jím na zem stejným způsobem jako v případě techniky *Postrkování a hrozba zbraní zezadu z relativně větší vzdálenosti*.

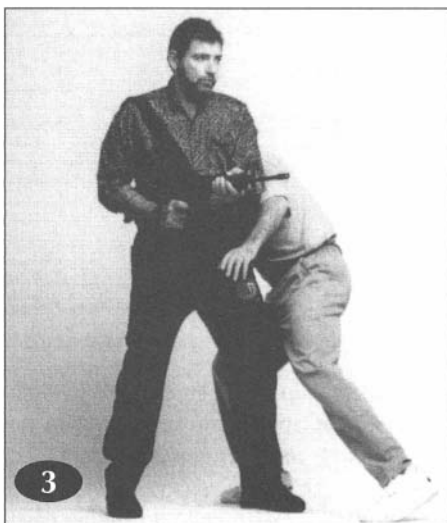
Rada: Lze doporučit zbraň odchýlit úderem do útočnickova zápěstí nebo do spodní části jeho ruky (*ruka* ve významu: *dlaň s prsty*) namísto ranou do zbraně. Dalšího vychýlení zbraně, respektive jeho posílení je možné dosáhnout i během dalšího postupu, to jest při výpadu vpřed tak, že rukou, jíž zbraň vychylujete, lehce potáhnete ve směru odchýlení. **Přídavná technika** aplikovatelná v popsané situaci – použitelná ale **výhradně v případech ohrožení zbraněmi s dlouhými hlavněmi**: můžete užít základní techniku proti ohrožení pistolí nebo revolverem zepředu: *Hrozba zbraní zepředu z relativně větší vzdálenosti*



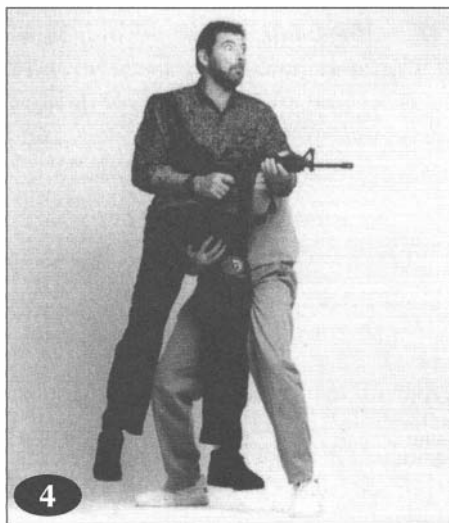
Útočník drží zbraň pevným stiskem oběma rukama, vzdálenost mezi vámi oběma je střední. Volíte techniku obrany napadením zevnitř, výpadem směřovaným k útočnickovu pravému boku.



Vychylte hlaveň zbraně úderem otevřené dlaně. Vaše tělo následuje pohyb vaší ruky: nahne se dopředu a stočí; tato akce je podobná vychylování zbraně při bodnutí holí nebo puškou s nasazeným bodákem. Jakmile hlaveň vychýlíte, vyrazte šikmo vpřed (stranou a dopředu).



Během výpadu dopředu, tak rychlého, jak to jen dokážete, vložte dlaně obou rukou – jednu po druhé – na zbraň a chopte se jí.



Sevřete zbraň a zatlačte na ni našikmo (směrem k útočnickovi a mírně dolů). V průběhu odtlačení dbejte na to, aby se útočnickovi vaší nepozorností nepodařilo zbraň na vás zamířit (po počátečním odchýlení). Musíte se útočnickovi dostat co nejbliže k jeho boku (zde levému).



Mrštíte útočníka na zem hlavou napřed; přitom rukou, již máte pod ním, ho táhnete zpátky, kdežto svým trupem mu naopak dopomáhejte k pádu tím, že na něj zatlačíte ve směru jeho pádu.



Přenešte váhu svého těla na padajícího útočníka a vyrazte nohama dozadu. Padněte na dopadnuvšího útočníka vši vahou a energií.



Zaútočte okamžitě na ležícího útočníka mocným úderem lokte do vazů (šije – zadní části krku) a chopte se jeho zbraně.

Hrozba zbraní zezadu – z těsné blízkosti, zbraň v obou rukou

V samém začátku je tato technika v podstatě identická s technikou pro zneškodnění hrozby pistolí nebo revolverem: **Hrozba zbraní zezadu – z těsné blízkosti**. Jste-li zezadu ohrožen/a zbraní s dlouhou hlavní v první fázi této techniky, můžete natočení provést doprava jako doleva podle toho, co vám bude připadat snazší nebo přirozenější.

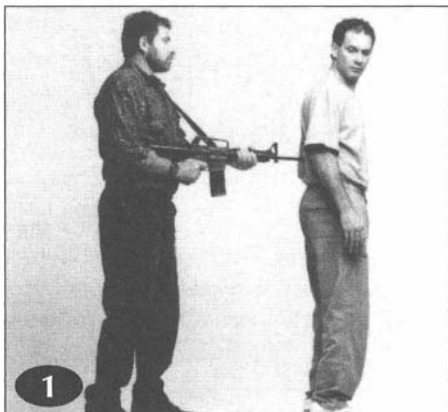
V návaznosti na délku zbraně a pozici útočníka vzhledem k vám je rovněž možné, že po natočení těla a výpadu dopředu shledáte, že vzdálenost mezi vámi a protivníkem je přiměřená pro uštědření úderu loktem, anebo dokonce – je-li vzdálenost větší – pro přímý direkt pěstí (jakožto první protiútok).

*Ovšem v případě, že je útočník vyzbrojen krátkou automatickou zbraní, kterou navíc drží těsně při vlastním těle (například u boku), jak už bylo ostatně dříve demonstrováno, může se stát, že se díky malé vzdálenosti od útočníka ocitnete v průběhu vychylování zbraně, přetáčení těla a výpadu vpřed **vedle něho** namísto **před ním**. Potom mohou při pokusu uchopit zbraň do sevření mezi vaší paží, předloktím a hrudníkem nastat problémy. V takových situacích lze aplikovat následující varianty techniky pro obranu vůči ohrožení krátkou automatickou zbraní zezadu:*

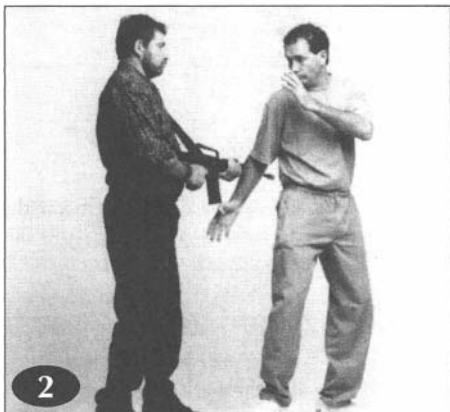
- A. Technika aplikovatelná za situace, kdy se při natáčení těla obracíte proti útočnickově pravé straně; v takovém případě se můžete vychýlené zbraň chopit oběma rukama, přičemž jedna vaše ruka (původně vychylující zbraň, na snímku levá) se zbraně chopí zespodu a druhá svrchu. Následuje protiútok kolenem do slabín a odzbrojení útočníka. Tímto způsobem lze postupovat i proti útočnickovi majícímu řemen zbraně přehozený přes rameno nebo hlavu.

Poznámka: Naskytnou-li se při přetahování popruhu přes útočnickovu hlavu potíže a zádrhele, takže si tato činnost vyžádá prodloužený čas, neopomeňte přitom útočnicka neustále tvrdě bít, dokud nenabudete pocit, že se přestal bránit a že už pro vás neznamená tak velkou hrozbu. Mějte neustále na paměti, že útočník může mít v kapse nebo jinde malou **záložní zbraň** (malý revolver, pistoli, nůž). Z tohoto důvodu vždy v boji zblízka jedněte co nejefektivněji, co nejrychleji a co nejagresivněji s cílem skončit střetnutí v co nejkratším čase.

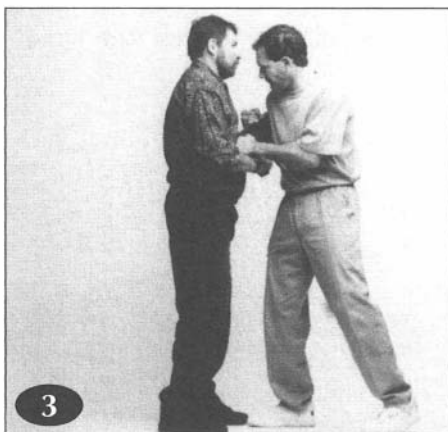
- B. Natočte se k útočnickově levé straně. Podrobnosti o dalším postupu naleznete v následující technice.



Útočník vás ohrožuje zezadu.



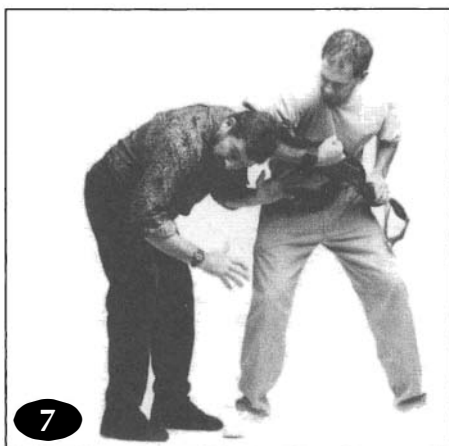
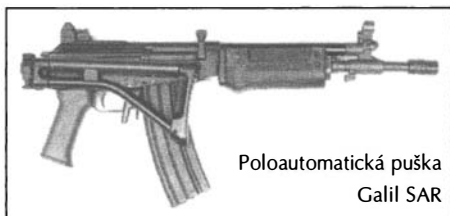
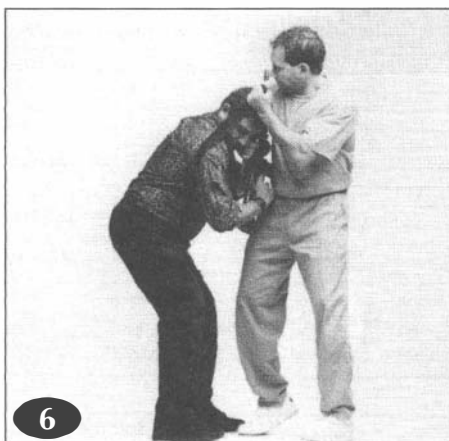
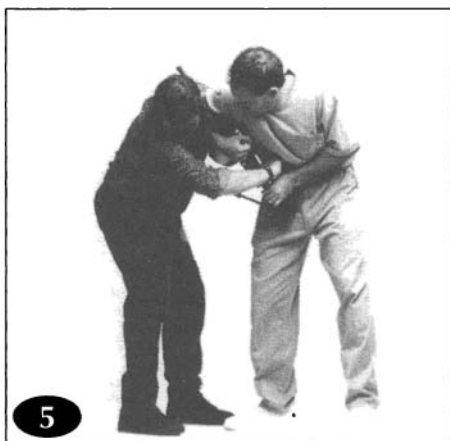
Zahajte obranu odchylením zbraně paží. Pro provedení akce se rychle natočíte tělem a zároveň uděláte výpad k útočnickovi. Takovým způsobem se již v zahajovací fázi dostanete k útočnickovi do těsné blízkosti.



Při výpadu k útočnickovi (krok k němu děláte nohou stejné strany těla, jako je ruka, jíž vychylujete zbraň). Chopte se zbraně tak, že ji sevřete mezi své předloktí, podpaždí, ruku a hrudník (žebra). Abyste držení zbraně zesílil/a, uchopte zbraň i druhou rukou.



Co nejdříve zaútočte jedním nebo větším počtem kopnutí kolenem, obvykle nohou vpředu (zde pravou) po tom, co nohu, již máte vzadu (zde levou), pošoupnete blíž k noze, jež je vpředu.



Obr. 5 – Ramenem spolu s trupem začnete kroutit zbraň; hlaveň přitom směřujte k útočnickově hlavě, do níž ho následně zbraň udeříte.

Obr. 6 – Je-li zbraň opatřena popruhem a útočník ho má přes rameno (často tomu tak bývá), uchop-

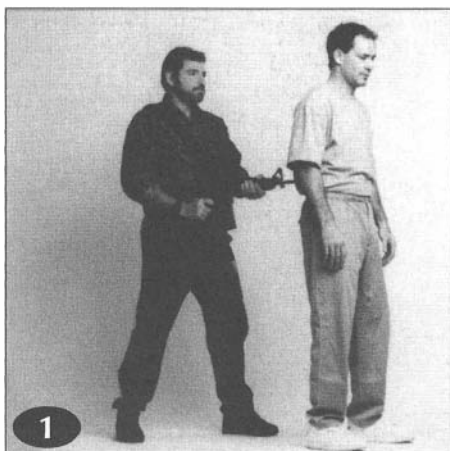
te popruh a přetáhněte ho útočnickovi přes hlavu. Hned nato se zbraň opět chopte oběma rukama.

Obr. 7 – Pokračujte v procesu odzbrojování. (Fotografie obou zbraní byly přetištěny s laskavým souhlasem IMI.)

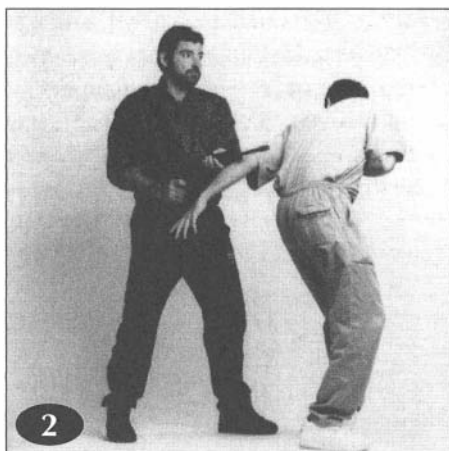
Hrozba zbraní zezadu – z těsné blízkosti, přesun k útočnickově levé straně, zbraň v obou rukou

Zde popsaná technika je téměř shodná s technikou pro zneškodnění hrozby pistolí nebo revolverem: **Postrkování a hrozba zbraní zezadu z relativně velké vzdálenosti.**

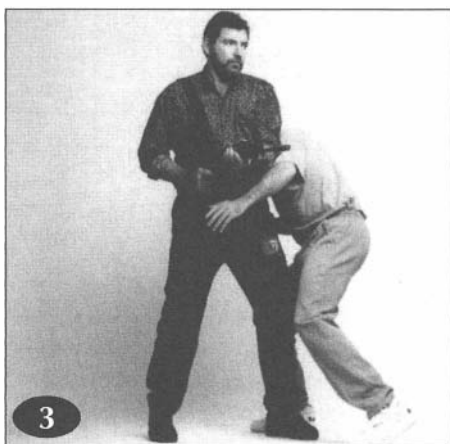
Proti zbraň s dlouhou hlavní můžete dokonce použít i „regulární“ techniku, to znamená základní techniku aplikovanou při ohrožení střelnou zbraň zezadu. Odchýlíte zbraň,



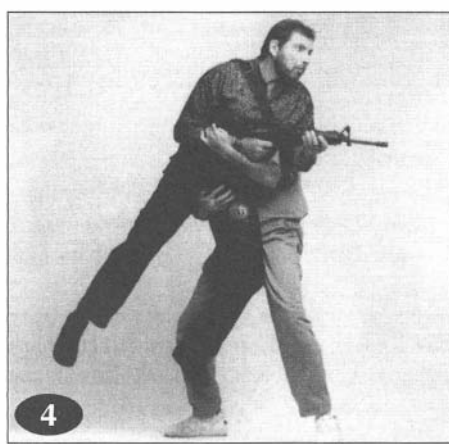
Útočník vás ohrožuje samopalem nebo pistolí zezadu, z těsné blízkosti. Podle situace (či z nějakého důvodu upřednostníte natočení směrem doleva) k útočnickově levé straně.



Odchylte zbraň se současným natočením a výpadem směrem k útočnickovi. Během otáčení se přikrčte, abyste se neuhodil/a o útočnickovo předloktí nebo loket.



Dostáváte se k útočnickovu levému boku.



Dokončete otočení, popadněte útočníka a pozvedněte ho nad zem (můžete také namísto toho uchopit zbraň).

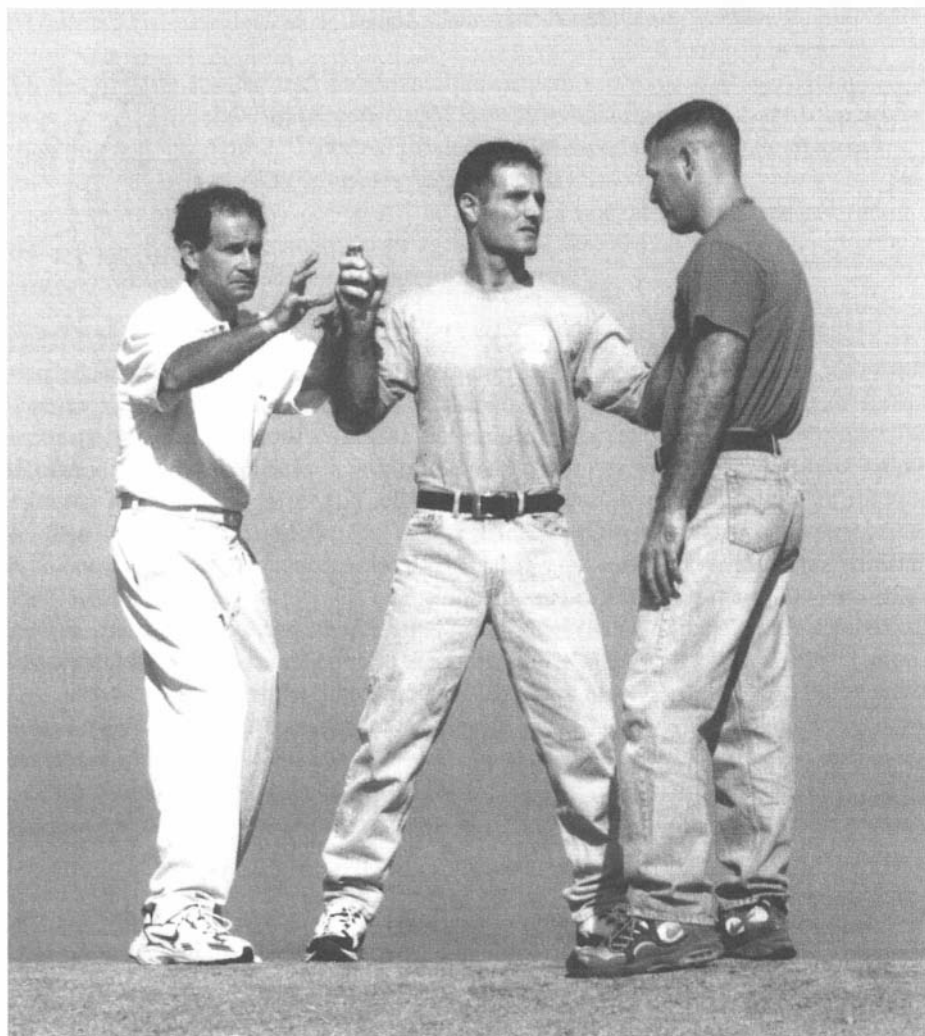


Mrštěte útočníka na zem, padněte na něho a veďte protiútok, jak bylo popsáno v **Hrozbě zbraní zepředu, přesun k levému boku útočníka**

uchopíte ji jednou či oběma rukama a provedete protiútok, nejprve pěstí, loktem či kopnutím kolenem do slabin.

OHROŽUJE-LI ÚTOČNÍK RUKOJMÍ

KAPITOLA 6

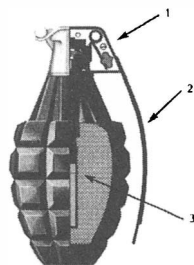


Ohrožuje-li útočník rukojmí

Situace, jež budou v této kapitole projednávány, zvláště pak teroristické akty a akty zuřivého násilí, jsou ze všech nejnebezpečnější. Obvykle znamenají vysoké riziko pro nevinná rukojmí stejně jako pro příslušníky zásahových jednotek. Z toho důvodu je materiál této kapitoly směřován výhradně pokročilým praktikantům, případně profesionálním instruktorem *Krav Magy* a specificky těm, kdo v rámci svých služebních nebo jiných povinností potřebují teorii i dovednosti jak poznat, tak nabýt.

V zájmu pochopení následujících taktických postupů a technik je zapotřebí seznámit se blíže s komponentami, z nichž se ruční granát skládá:

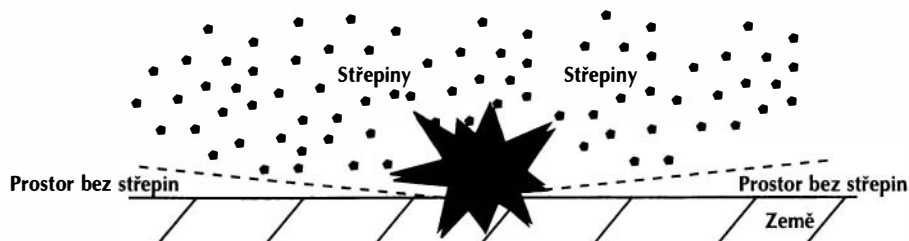
1. přepravní pojistka
2. ramínko, páčka
3. explozivní zařízení: pružinový úderník, detonátor, explozivní materiál, kovový nebo plastický obal (viz kresbu).



Některé vlastnosti ručního granátu

Odstraní-li přepravní pojistku, jistící ramínko, stává se ruční granát krajně nebezpečným. V okamžiku, kdy uvolníte ramínko, odskočí od granátu; v této chvíli již nic nemůže zabránit úderníku, aby neklepl do detonátoru. Jakmile k tomu dojde, nastává nezvratitelná situace: v průběhu dvou až čtyř sekund – v závislosti na typu – **granát exploduje**. Detonátor není aktivován až do chvíle, kdy dojde k odstranění ramínka. Funkce původní přepravní pojistky, a dokonce i její pouhé improvizované náhrady může být zpětným vsunutím do jí vyhrazené štěrbině obnovena a ramínko opětovně zajištěno; v takovém případě k explozi nedojde.

Exploduje-li ruční granát ve vzduchu, vymrští střepiny na všechny strany, nahoru i dolů. Dojde-li ale k výbuchu na zemi, vymrští se střepiny do tvaru polokoule, přičemž dráha nejnižší letících fragmentů svírá malý úhel se zemí, jak je patrné z nákresu.



Nákres: Charakteristiky exploze ručního granátu na zemi

Situace a podmínky,

za nichž dochází k ohrožení ručním granátem

Při typickém ohrožení ručním granátem drží útočník v jedné ruce granát (často s odstraněnou přepravní pojistkou). To, jak útočník s granátem manévruje, záleží na jeho odhodlání, na tom, jak je s tímto druhem zbraně obeznámen, na jeho psychickém stavu a na cíli, který ohrožováním jiných osob sleduje. Někdy je granát držen u boků, jindy ve výši ramen nebo nad nimi.

Situace, za nichž k ohrožení granátem dochází, se případ od případu mění a hrozbu granátem včetně útočníka může paralyzovat některá z ohrožovaných osob – rukojmí stejně tak jako člen zásahové jednotky, jež se na místo incidentu dostavila za tímto účelem.

Při kterémkoliv zásahu proti útočníkovi ohrožujícímu své okolí ručním granátem je prvořadou podmínkou **maximální rychlost jednání zasahující osoby a využití momentu překvapení**. Je zapotřebí, aby zasahující osoba měla neustále na paměti, že musí předvídat nejen příští jednání a reakce ze strany útočníka, ale že nebezpečné jednání a chování se mohou očekávat i od rukojmí a počítat s ním; pokud si rukojmí povšimnou začátku akce směřující ke zneškodnění útočníka, mohou ho na ni vlastním nevhodným počínáním neúmyslně upozornit.

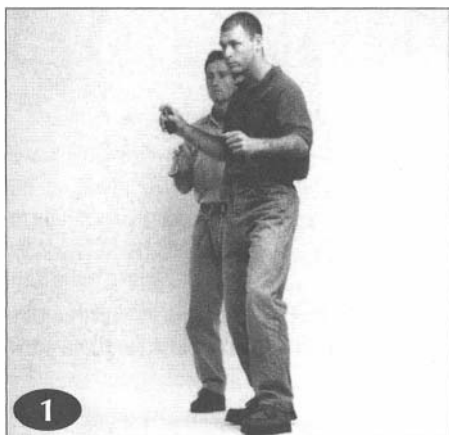
Další úskalí pro zasahující osobu mohou představovat některé předměty vyskytující se v blízkém sousedství, jakými jsou zrcadla, skla výkladních skříní v obchodech a v neposlední řadě i samo slunce a pouliční i jiné osvětlení, respektive stíny, jež působením takových zdrojů světla vznikají a které mohou útočníka/y na samém počátku zneškodňující akce varovat.

Jak vyplývá z uvedeného, ohrožení granátem musí být zneškodněno co nejrychlejším způsobem, aniž došlo k jakémukoliv předčasnému „telegrafování“ některého z příštích hnutí nebo záměrů. Akci by měla osoba odhodlávající se k zásahu zahájit v okamžiku, kdy se definitivně rozhodne útočníka zneškodnit; měla by pak postupovat rezolutně a bez sebemenšího zaváhání.

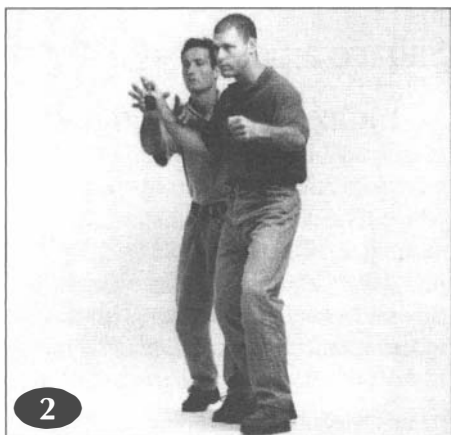
Jakmile jednou následujícím technikám a principům, na nichž jsou vybudovány, porozumíte, cvičte paralyzování útočníka s ručním granátem v nejrůznějších pozicích, situacích a vzájemných postaveních.

Zachránce přichází odzadu, tah páky dopředu

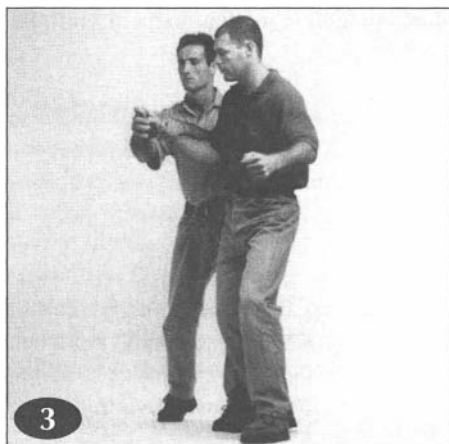
Abyste neutralizoval/a hrozbu ručního granátu i samotného útočníka, musíte ho za ruku držící granát uchopit překvapivě a techniku zneškodnění a odzbrojení praktikovat rychle a efektivně. Optimální podmínky nastanou, když se k útočníkovi můžete nepozorovaně přiblížit ze zadu nebo ze strany těla, na které je ruka, v níž drží granát (obvykle z pravé strany).



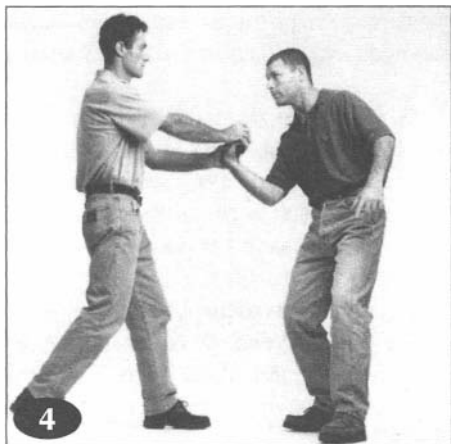
1 Útočník stojí s ručním granátem v ruce; vy přicházíte odzadu připraven/a vložit do zásahu veškerou energii.



2 Vyrzte k útočníkovi a zároveň vytrčte obě ruce v přípravě chopit se ruky s granátem a znehybnit ji spolu se zápěstím. Noha, již máte blíž k útočníkovi, by měla být vpředu (zde levá).

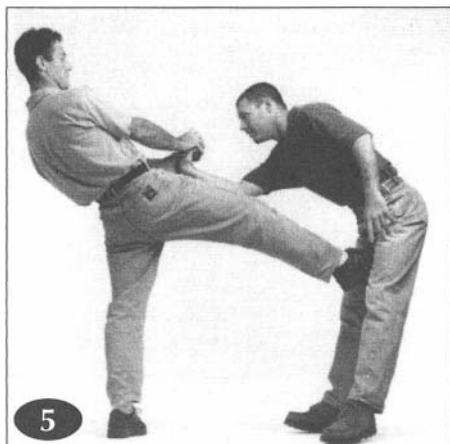


3 Než se vaše tělo ocitlo v kontaktu s útočnickovým bokem, jste stačil uchopit zápěstí a ruku s granátem. Dbejte na to, abyste spolehlivě svou dlaní a prsty obsáhl („obalil“) ruku s granátem, abyste se mohl spolehnout na to, že ramínko zůstává stisknuté a granát nemůže vybuchnout.

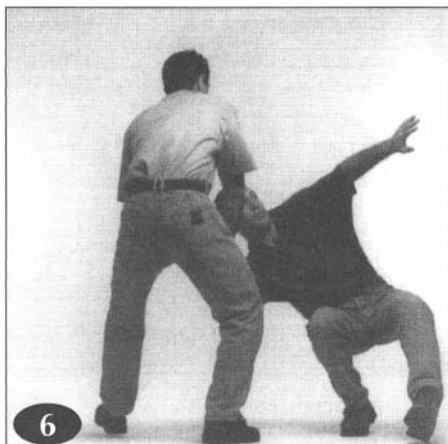


4 Rychlým, ale uvolněným pohybem vykročte dopředu (stojíte přitom na pravé noze, krok děláte levou) a stočte se k útočníkovi. Plynule navazujícím pohybem se nohou rozmáchněte ke kopnutí a začněte aplikovat páku „píka“ proti útočnickovu zápěstí.

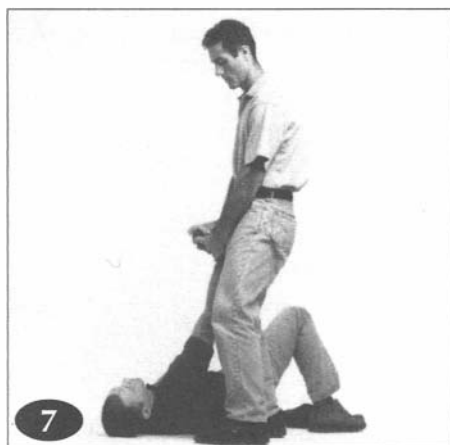
Akce vedená z jiného směru je pochopitelně podstatně obtížnější a nese v sobě větší riziko – na překážku je v takovém případě jak úhel, tak vzdálenost od granátu, a navíc větší pravděpodobnost, že útočník vaše jednání předčasně odhalí. Ale právě na takové situace je třeba se zaměřit a nacvičovat je včetně takové, kdy útočníkovi s granátem stojíte tváří v tvář.



Kopněte útočníka do slabin, abyste zeslabil/a jeho odpor. **Poznámka:** kopnout musíte v každém případě, nezávisle na tom, zda útočník klade houževnatý odpor, nebo ne.

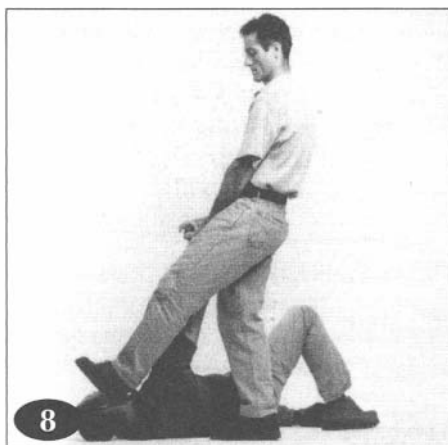


Ustupte poněkud nazad a velkou silou nasadte „píku“ na zápěstí, ohněte je a kručte směrem ven a přitom tlačte ruku dolů. Protivník následkem toho ztratí rovnováhu a svalí se na zem.



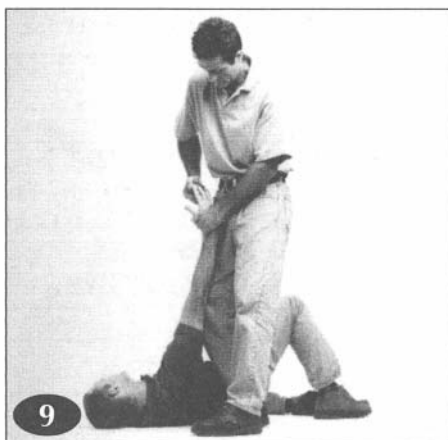
Útočník leží na zemi, vy stojíte zpřímá a ani na okamžik neztrácíte kontrolu nad rukou s granátem.

Obr. 8 – Bez zaváhání a zdržení zaútočte přímým kopnutím nebo kopnutím stranou proti některé

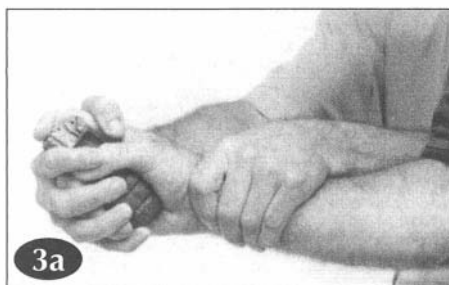


snadno zranitelné partii útočnickova těla (doporučit lze útok proti hlavě). Během protiútoky nesmíte povolit sevření ruky a zápěstí s granátem. Odstraňte granát z ruky protiútoky neutralizovaného útočníka.

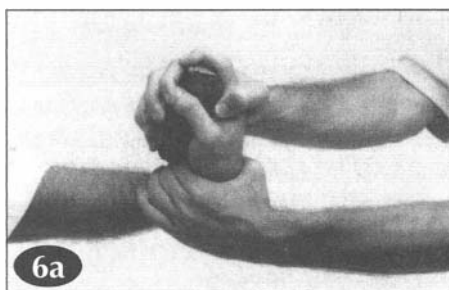
Od počátku zásahu, přes všechna stadia zneškodňování, až po vykroucení granátu z útočnickovy ruky je rozhodující a nad jiné důležitá pevnost vašeho sevření zápěstí, dlaně a prstů objímajících ruční granát. Útočníkovi tím bráníte jednak v odjištění (byli-li granát již odjištěn, tedy v uvolnění ramínka) granátu, jednak v tom, aby granát odhodil nebo upustil. Velice také záleží na tom, aby během zápasu nedošlo třeba i k náhodnému uvolnění ramínka granátu.



Odzbrojte útočníka, viz následující stať (Vyjmutí granátu z útočnickovy ruky).



Detail ze snímku č. 3: Technika uchopení ruky svírající granát.



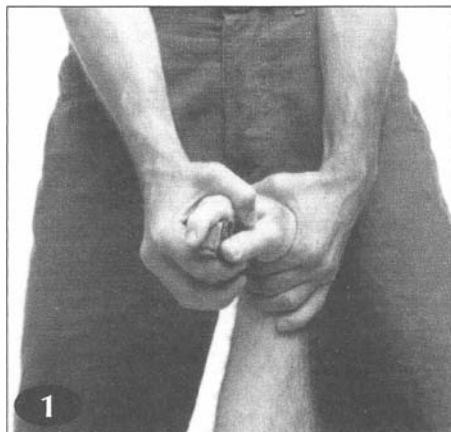
Detail ze snímku č. 6: Páka nasazená na zápěstí. Sevření ruky s granátem, tisk na zápěstí, ohnutí zápěstí, zkroucení zápěstí dozadu, zatlačení směrem k zemi.

Poznámka. I když technika demonstrováná na snímcích počítá s kopnutím útočníka do slabín před tím, než je mu nasazena páka na zápěstí a ruku, dobře vytrénovaný praktikant uvedené techniky může páku rychle a přiměřeně razantně nasadit, aniž byl takový iniciační protiútok proveden.

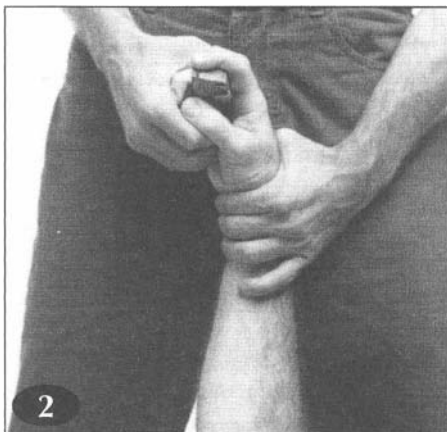
Tato technika musí být konána průběžně a plynule, bez přestávek a přerušení. Energie vložená do počátečního nasazení, násobená pohybem vpřed k útočníkovi, přetransformovaná vzápětí do sevření ruky s granátem a do nasazení páky, má za následek, že se útočník téměř vzápětí svalí na zem. Protiútok vedený za účelem zneškodnění útočníka musí být veden **razantně, energicky a bez zaváhání**. Je třeba, aby byl útočník vyřazen z dalšího boje a veškerá vaše pozornost se mohla zaměřit na manipulaci s granátem.

Variace. Technika pro neutralizaci útočníka s granátem z těsné blízkosti. S touto technikou postupujete stejně, nacházíte se však podstatně těsněji k útočníkovi. Namísto přímého kopnutí budete do slabín kopat kolenem. Tato technika je použitelná i v případě, že útočník granát k sobě tiskne nebo došlo-li k incidentu ve stísněném prostoru, kde regulérní technika nemůže být aplikována nebo pakliže útočník v okamžiku, kdy se jeho ruky chopíte, ji rychle stáhne k sobě.

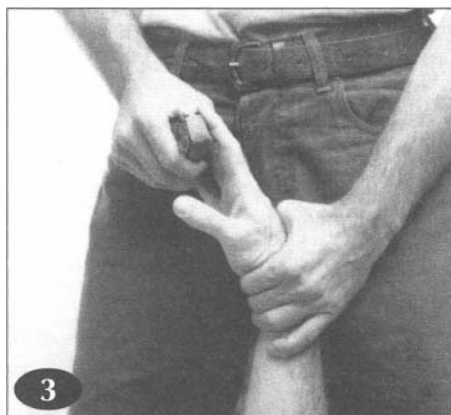
Vyjmutí granátu z útočnickovy ruky



Ohněte ruku s granátem, abyste uvolnil/a její sevření.



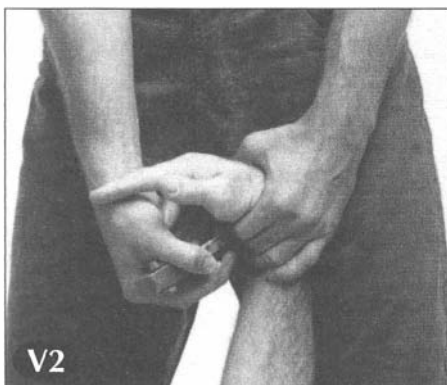
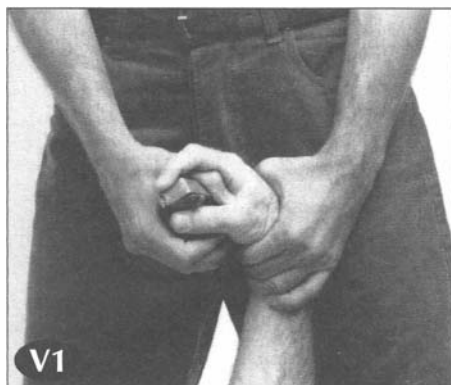
Vetkněte své prsty mezi granát a útočnickovu dlaň.



Vrážejte prsty útočnickovi hloub do dlaně, dokud jimi nenahmatáte ramínko granátu; nato ramínko prsty sevřete. **Během celé akce útočnickovi nedovolte rozevřít dlaň. Pokud byste tak neučinil/a, ramínko by odskočilo od granátu nebo by granát také mohl padnout a zem.** Vysuňte granát útočnickovi z ruky, přitom však neustále stlačujte jeho ramínko.

Obr. V1 – Alternativní technika pro vyjmutí granátu z útočnickovy ruky: Zarazte palec hluboko mezi útočnickovu dlaň a ramínko granátu.

Obr. V2 – Při neustálém tlaku na ramínko krúte granátem směrem dolů a vykrúte ho útočnickovi z ruky.



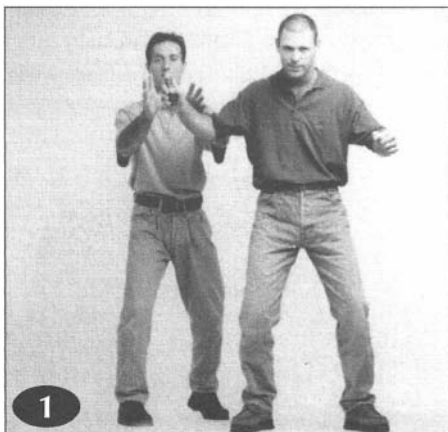
Když jste úspěšně zpacifikoval/a a odzbrojil/a útočníka, nastal čas věnovat pozornost granátu ležícímu ve vaší dlaní. Máte na výběr ze dvou možností: 1. Odhodit granát někam, kde jeho výbuch nezpůsobí žádné škody. 2. Opatrně a s maximální pečlivostí připevnit ramínko k tělu granátu nebo znovu na odpovídající místo vložit přepravní pojistku (ať už původní, či improvizovanou) a tak granát zpětně zajistit.

Zachránce přichází odzadu, tah páky dozadu

Demonstovaná technika je použitelná především za situace a v místě, kdy se jedním dvěma kroky nemůžete dostat před útočníka, takže není možné aplikovat předešlou techniku, **Zachránce přichází odzadu, postup dopředu**. Dochází k tomu například v přeplněném autobuse, v uličce mezi sedadly v letadle, poblíž zdi nebo stěny v domě a na dalších prostorově stísněných místech.

Musíte uchopit dlaň a prsty ruky s granátem, abyste vzápětí mohl/a na zápěstí nasadit páku. Je zapotřebí, abyste si tento úchop důkladně natrénoval/a, a to za nejrůznějších podmínek a v nejrozličnějších situacích, kupříkladu je-li granát držen vysoko, anebo naopak nízko. **Uchopení musíte provést velmi rychle**, aby se k vám útočník nestačil obrátit nebo nenarovnal loket, tím by jednak vaše páka pozbyla na účinnosti, jednak by takový manévr útočníka ochránil před pádem na zem naznak. Za zápěstí táhněte takovým způsobem, aby se granát pohyboval po dráze co nejtěsnější k útočnickovu rameni.

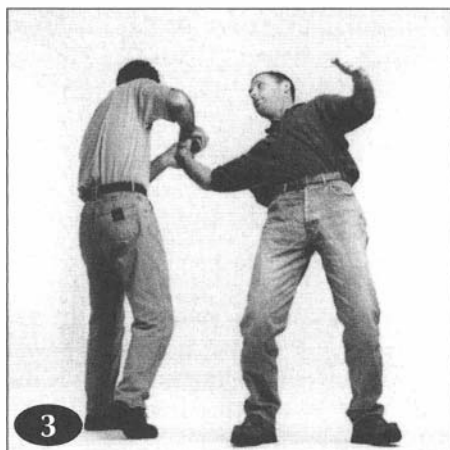
Jestliže útočník po pádu na zem přitahuje silou ruku k tělu, musíte ho kopnout kolenem buďto do hlavy, nebo do žeber, případně ho udeřit do obličeje rukou, již svíráte jeho dlaň s granátem. Překonáte tak tah jeho paže a kromě toho budete i nadále schopeni/vzpří-



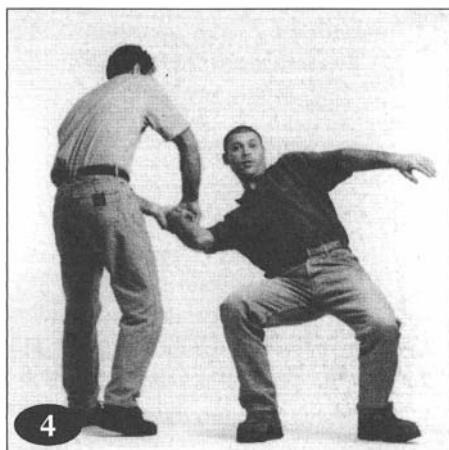
Podobně jako při předešlé technice provedete výpad zezadu s cílem chopit se zápěstí a dlaně s granátem. K tomu, aby potažení nazpátek bylo co neúčinnější, musíte mít pravou nohu vpředu.



Levou rukou se silou chopíte zápěstí s granátem a zároveň „obalíte“ dlaní své pravé ruky útočnickovu dlaň, prsty i granát. Okamžitě nato začnete ruku s granátem táhnout dozadu.



Silou táhněte a páčíte dlaň s granátem dozadu a současně na ni tlačte směrem dolů, jinak řečeno, nasadíte na útočnickovo zápěstí páku. Natáčejte se přitom dozadu a – v momentě, kdy již budete natočen/a nazpět, obličejem k útočnickovi – nohou

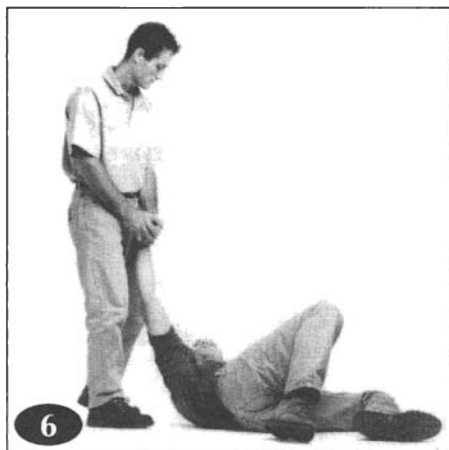


vzadu (zde levou) udělejte krok dopředu, tedy za útočnicka. Zvýšíte tak podstatně účinnost nasazené páky.

Obr. 4 – Vložte do páky sílu; v důsledku obou sil (v tahu a páce) padne útočník zády na zem.



Útočník leží na zemi naznak. Jste si vědom/a, že jste až doposud neprovedl/a protiútok.



Okamžitě zaútočte kopnutím, například kopnutím do hlavy, a zahajte proces odzbrojení, viz stať: **Vyjmutí granátu z útočnickovy ruky.**

meně stát. A v takové pozici, když nad útočnickem stojíte, je zapotřebí ho kopat do hlavy, ať už přímým, nebo bočním kopem. Potom nevyhnutelně přijde na řadu odzbrojení.

Poznámka. Popsaný typ páky na zápěstí, působící směrem dozadu, můžete použít i u první techniky této kapitoly: **Zachránce přichází odzadu, postup dopředu.** Jestliže se tuto techniku snažíte uplatnit a útočník, jen co pocítí váš první dotyk, prudce a silou

k sobě přitáhne ruku s granátem (spolu s vašimi rukama), musíte pohyb jeho ruky následovat (podřídít se mu, nebránit mu v něm) a současně nasadit páku s působením nazad, kdy zápěstí s granátem tlačíte dozadu a dolů. Vaše ruce přitom putují po dráze probíhající těsně po straně útočnickova ramene.

Manipulace s granátem, jenž byl aktivován

nebo který útočnickovi vypadl z ruky

Došlo-li v průběhu paralyzování útočníka k uvolnění ramínka granátu, byl granát nezvratně aktivován a během pár sekund nastane výbuch, jemuž nejde žádným způsobem zabránit. V takovém pádě musíte **granát rychle uchopit a odkutálet ho, odhodit anebo položit někam, kde exploze nezpůsobí velké škody**. Hned nato odběhněte nebo se odvalte („válením sudů“) stranou buď do úkrytu, nebo alespoň co nejdál. Je-li to v dané situaci proveditelné a není-li poblíž vhodný úkryt, padněte na zem na břicho se zkříženýma nohama (chráníte slabiny), patami směrem ke granátu. Je vaší morální i zákonnou povinností hlasitým křikem: „*Bomba!*“ či „*Ruční granát!*“, „*Všichni k zemi!*“ varovat všechny osoby (rukojmí) v blízkém okolí.

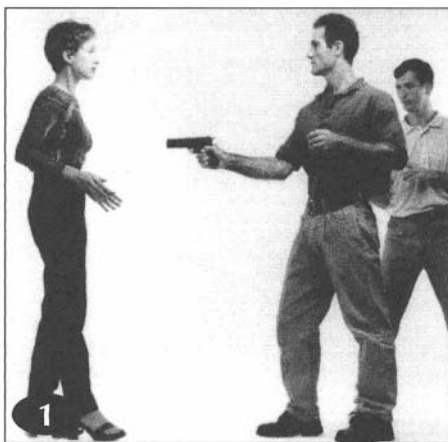
Poznámka. Někdy představuje nejprůměřenější cestu k předejití škod a zranění, jež by aktivovaný granát po pádu na zem způsobil, vstřícíte-li granát útočnickovi pod tělo, samozřejmě za předpokladu, že byl útočník vámi, respektive vašimi protiútoky plně paralyzován, nemůže se dále bránit ani se odkulit stranou.

Zneškodnění hrozby pistolí či revolverem

Hrozba zbraní zepředu

Akce s odchýlením a uchopením zbraně se podobá technice použité při zneškodnění ohrožení revolverem/pistolí: ***Hrozba zbraní ze strany, před vaší paží***, ale s výrazným rozdílem v uchopení útočnickova zápěstí. V tomto případě natočení těla sleduje nasazení obzvláště mocné páky na útočnickovo zápěstí a ruku.

Přiblížení k útočnickovi a ovládnutí zbraně jsou podobné postupu aplikovanému při zneškodňování ohrožení ručním granátem. Jistě jste si povšiml/a, že **k uchopení zbraně dochází teprve po odchýlení linie střelby (hlavně)**. Chování rukojmí nelze předem předvídat; proto musí zachránce v zásadě vždy proti útočnickovi jednat rychle a hned po odzbrojovací akci se postarat o to, aby rukojmí – v závislosti na situaci a postavení zachránce – opustilo dějiště boje a octlo se na místě, na kterém mu nehrozí žádné nebezpečí.



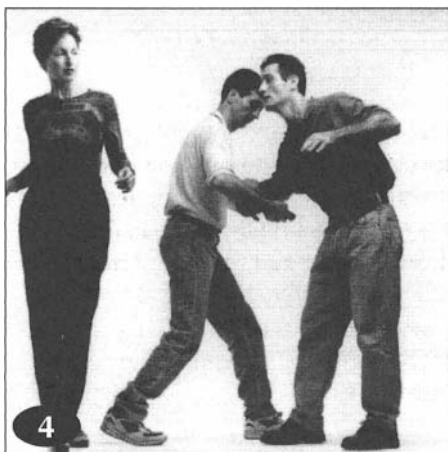
Útočník ohrožuje pistolí/revolverem rukojmí. Vzhledem k vašemu postavení vzadu šikmo stranou za útočníkem můžete provést výpad našikmo dopředu (směrem vpřed a k útočníkovi).



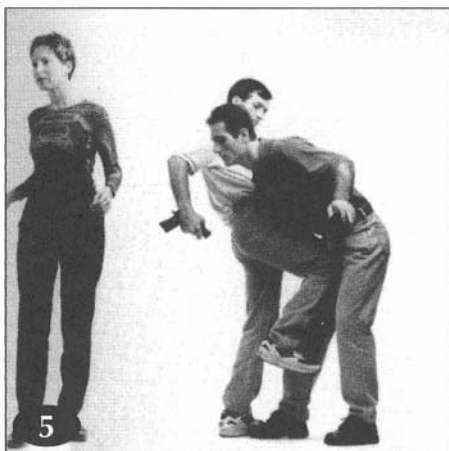
Vyrazte dopředu, obě ruce směrujte ke zbraní a útočnickově ruce, v níž se nachází. Tělem zůstaňte vzadu za útočníkem.



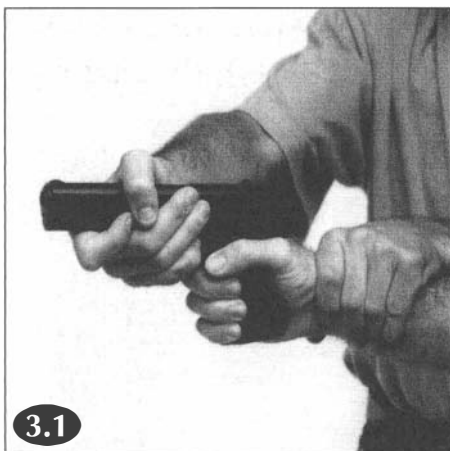
Rukou, již máte vpředu (zde pravou), vychyľte zbraň, a tedy i linii střelby; nato zbraň toutéž rukou uchopte. Současne se rukou, již máte vzadu (zde levou), chopte předloktí se zbraní poblíž zápěstí a mírně za ně zatáhněte. Pomocí obou rukou nasadte na zbraň a na útočnickovu ruku páku.



Tvrdě přetáčejte zbraň směrem k útočníkovi, do kroucení zapojte váhu a energii celého těla. Přitom se nohou, již máte vzadu (zde pravou), přisunujte k útočníkovi tak, aby se vám zbraní a útočnickovou rukou manipulovalo co nejpohodlněji. Hlaveň zbraně natáčejte pod útočnickovo předloktí – zbavujete tím jeho vlastní držení pistole/revolveru síly.



Odzbrojte útočníka a zároveň proti němu zaútočte kopnutím celou nohou nebo kolenem do slabiny. V protiútočích můžete pokračovat i ve chvíli, kdy mezi sebou a útočníkem budete zvětšovat vzdálenost. Vzhledem k tomu, že nelze spoléhat na chování rukojmí, raději nepočítejte s tím, že bude jednat racionálně ať na základě vlastní úvahy



a v relaci na situaci, ani že se bude spolehlivě a přesně, s plným pochopením okamžité potřeby, řídit vašimi pokyny. Například rukojmí na snímku právě začíná prchat.

Obr. 3.1 – Detail ze snímku č. 3. Vychýlení a uchopení zbraně.



Samopal Mini Uzi SMG

(foto otištěno s laskavým souhlasem Izraelských vojenských výrobních podniků – IMI).



Strojní pistole Uzi Pistol

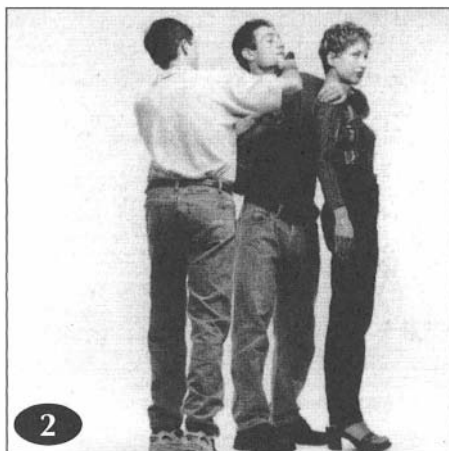
Hrozba pistolí/revolverem proti hlavě, útočník si rukojmí přidržuje rukou

Tato technika je obecně shodná s předešlou, nepatrná vzdálenost dělicí rukojmí od útočníka ztěžuje zachránce situaci a činí ze zásahu citlivou a delikátní záležitost.

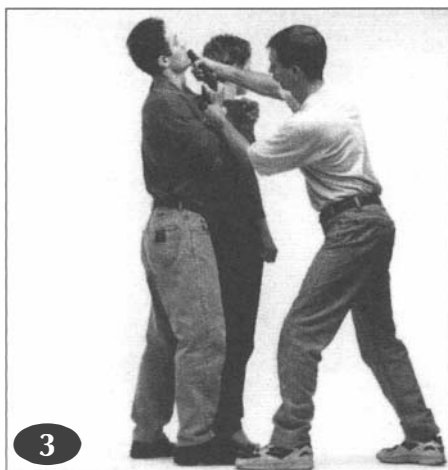
Po protiútočku vzdalte rukojmí (nakolik již oběť neuprchla sama) od útočníka, je-li to možné, odejděte na bezpečnější místo společně s ním/ní.



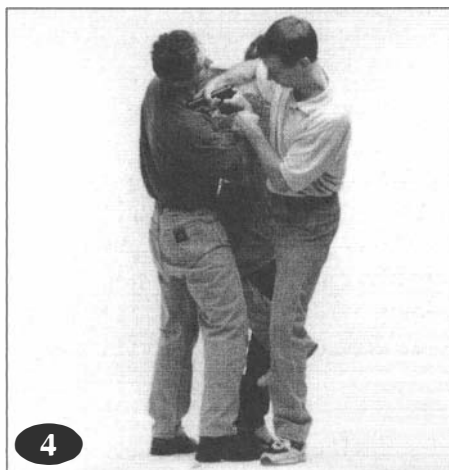
Útočník si rukojmí přidrzuje rukou a tiskne pistoli/revolver k jeho/její hlavě. Vy se k útočníkovi blížíte našikmo (zpoza a poněkud z boku) zezadu.



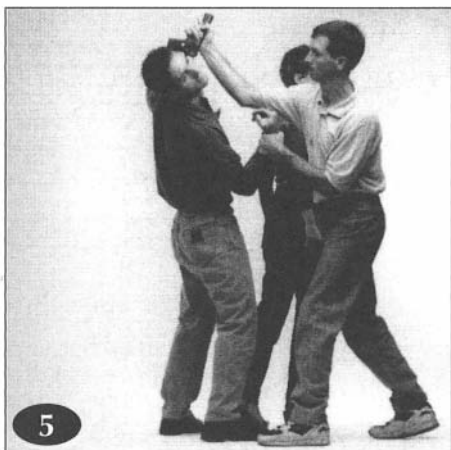
Jednou rukou (pravou) odchyte a uchopte zbraň a zároveň druhou (levou) rukou popotáhněte a sevřete útočnickovo zápěstí. Podobně jako při předešlé technice ukročte stranou, před útočníka.



Pokračujte v ukročení s tím, jak vytlačujete zbraň útočníkovi hlavní k obličejí. Následkem zatlačování zbraně by útočník měl jako vedlejší produkt inkasovat úder hlavní do obličejí, aniž jste ale za tímto účelem vyvinul/a nadměrné úsilí nebo obětoval čas (u snímku č. 3 bylo fotografováno z místa šikmo za útočníkem).



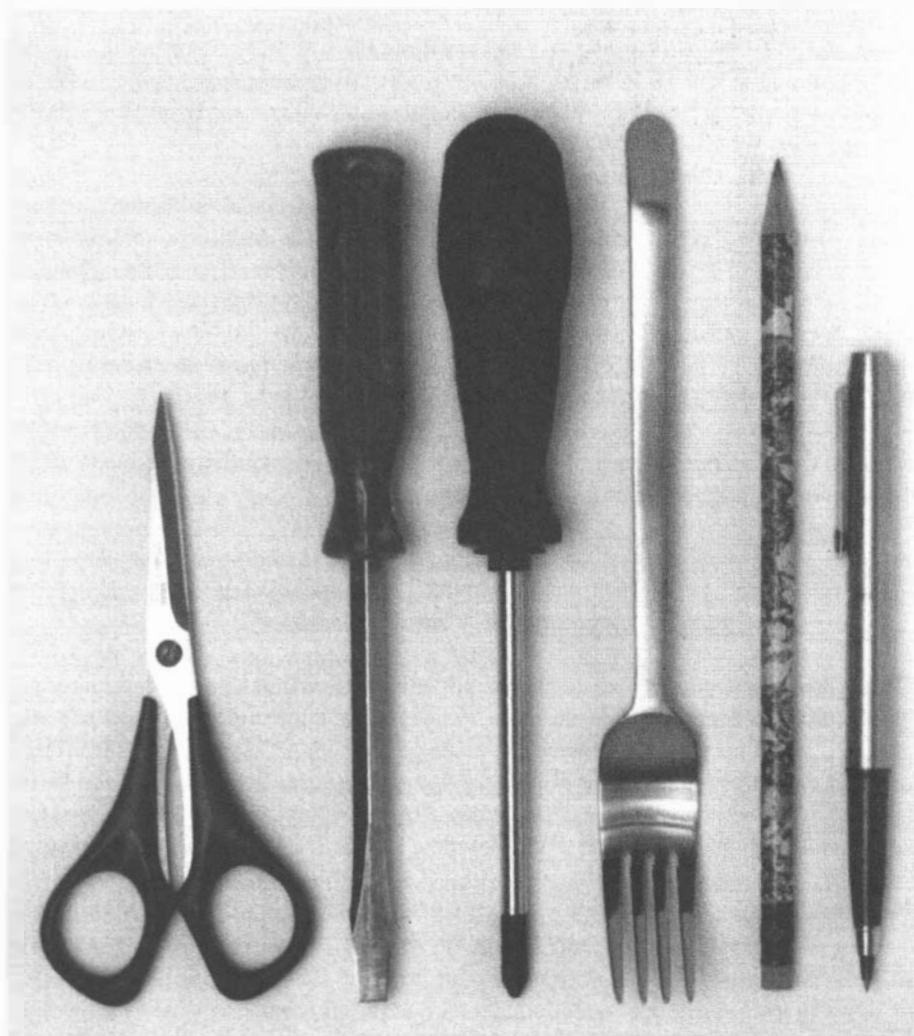
Ve chvíli, kdy začnete kroutit zbraní v útočnickové ruce, zaútočte kolenem nohy, již máte vzadu (zde pravou), kroucením útočníka zakloňte dozadu a svalte na zem.



Pokračujte v protiútocích, například útočníka uhoďte zbraní (u snímku č. 5 bylo fotografováno z místa šikmo za útočníkem).

UŽITÍ BĚŽNÝCH PŘEDMĚTŮ K OBRANĚ

KAPITOLA 7



Užití běžných předmětů k obraně

Při sebeobraně mají značnou důležitost běžné předměty, které buďto nosíte při sobě, nebo se nacházejí poblíž vás na místě incidentu. Použití takových předmětů může zvýšit vaši obranschopnost, dodat důraz vašemu protiútok. Navíc jejich prostřednictvím znásobíte možnost volby vhodné obranné techniky. Pomocí takové improvizované zbraně lze zmařit útok proti vaší osobě či úspěšně čelit více než jednomu útočníkovi. Nehledě k tomu, že hrozivým, útočným vystupováním s takovou improvizovanou zbraní v ruce je možné zastrašit agresora natolik, aby od skutečné konfrontace ustoupil.

Nástroj či jiný předmět, jež použijete jako improvizovanou zbraň, musíte chápat i zacházet jím jako **nedílnou částí vašeho těla**, a nikoliv jako jakýmsi pouhopouhým necenným doplňkem. Při výběru a uchopení vhodného předmětu se musíte rychle rozhodovat a rychle jednat – návazně na specifické podmínky, respektive na specifické nebezpečí, jemuž jste vystaven/a.

Čím větší překvapení vám útočník připraví, tím pro vás existuje menší šance nalézt adekvátní předmět ke své obraně. A naopak – čím je možnost, že budete napaden, z vaší strany předvídanější a čím déle útočníkovi trvá, než se k vám dostane, tím větší naděje, že se stačíte včas k takové improvizované zbrani dostat. Obáváte-li se proto v té které lokalitě napadení (například poblíž garáže, v níž uschováváte svůj vůz), měl/a byste se v **předstihu vybavit něčím, co by vám v případě ohrožení posloužilo k obraně** (sprej se slzným plynem, těžší svazek klíčů atd.). Přesto, že jsou takové předměty pro vás snadno dosažitelné, nelze vyloučit, že se nedaleko od vás nachází něco, co by mohlo zvýšit vaši obranschopnost daleko podstatněji; v takovém případě neváhejte a těch několik metrů si rozhodně zaběhněte.

K zapamatování: Měl/a byste si zapsat do paměti, kde se předměty použitelné k eventuální sebeobraně při trasách vašich pravidelně se opakujících pochůzek (odchody z domu, návraty z práce, cesty ke garáži, k zastávce) nacházejí.

Očekáváte-li konfrontaci, a zejména je-li případná vám známá agresivní osoba (osoby), od níž (nichž) můžete očekávat napadení, fyzicky velmi dobře vybavena/y, noste s sebou předmět, jež vám v kritických chvílích může poskytnout největší pomoc (hůl). Takový předmět či nástroj můžete nosit připravený k použití v ruce. Pokud máte předmět, jímž byste se v případě napadení bránil/a, v kapse (peněženka), stěží můžete předpokládat, že ho stačíte vytáhnout včas, zvláště pak tehdy, je-li útok vůči vám veden překvapivě.

Poznámka. Striktním pravidlem pro užití jakékoliv zbraně, a tedy i zbraně improvizované je takové zacházení s ní, aby měl protivník co nejmenší šanci se jí zmocnit a použít ji proti jejímu držiteli.

Upozornění. V některých zemích je nepřípustné ozbrojovat se v předstihu třeba i jen improvizovanými zbraněmi.

Poznámka. Užití zbraním podobných předmětů pro obranné účely je zcela adekvátní v případech, kdy je ohrožen váš život nebo zdraví. Na druhé straně přehnané obranné jednání může kolidovat s trestným činem!

V případech, kdy je potenciálním útočníkem zvíře, například velký pes, může vaši šanci na vyvážnutí se zdravou kůží podpořit hůl, velký kámen, židle nebo jiný větší předmět použitelný jako štít.

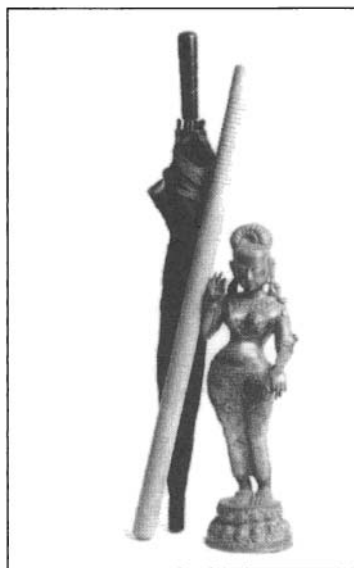
Předměty používáme k obraně v závislosti na jejich tvaru a charakteru. Pro účely Krav Magy je dělíme do následujících kategorií:

Předměty tvaru hole

Při použití takovýchto předmětů jako zbraně se jimi rozmachujete nebo jimi bodáte (viz začátek 3. kapitoly, *Obrana proti útočníkovi s holí*).

Zaměřte se na zranitelné partie útočnickova těla a útočte v návaznosti na okolnostech a na celkové situaci. Pokud se bráníte těžkou holí, útočte na protivníka především rozmachy a údery, je-li hůl tenká, lehká, křehká, snadno zlomitelná, bodejte jí.

Držíte-li hůl tak, že vám z ní za rukou malý kousek (jeden dva palce ... maximálně pět centimetrů) vyčnívá, můžete tento konec využít k zasazení úderů z těsné blízkosti. Hůl je mimo jiné skvělým nástrojem k odvracení útočnickových výpadů (blíže viz ve stati pojednávající o předmětech tvaru štítu). Mezi předměty tvaru hole řadíme například deštník, podlouhlou vázu, pohrabáč, baseballovou pálku, klacek, větev, váleček na nudle, smeták nebo násadu k němu, vodovodní trubku a další.



Předměty tvaru hole: pendrek, deštník, těžká soška

Předměty à la kámen

Kamením je možno házet na větší vzdálenosti, kámen je možné držet v dlani a zasazovat jím rány. **Kterýkoliv těžký, relativně malý předmět, je-li držen v ruce, podstatně zesiluje účinek úderu.**

Nejobvyklejší metodou pro protiútok vedený za pomoci kamene sevřeného v dlani jsou údery vedené shora dolů jako rány kladivem. Samozřejmě že kamenem lze zasazovat i přímé rány a vést úhozy s rozmachem. Při házení kamene proti protivníkovi je zapotřebí vést kámen po co nejdelší dráze odzadu vpřed, stále urychlovat jeho pohyb, jako je tomu například při odpalování míče v baseballu. Natočení těla ramenem k cíli by mělo každý takový hod korunovat.



Předměty à la kámen: těžká umělohmotná hračka, sprej proti hmyzu (použitelný jak u úderu, tak jako toxický materiál, schopný poranit útočnickovy oči), plechovka, mobilní telefon.

Malé předměty



Malé předměty: náramkové hodinky, hrst mincí, svazek klíčů.

K zapamatování. Jestliže kamenem útočnicka netrefíte nebo ho nezasáhnete citelně, může tentýž kámen sebrat ze země a použít proti vám. Aby k tomu nedošlo, je zapotřebí před hodem správně odhadovat vzdálenost, výšku a další veličiny.

V okolí téměř každého incidentu lze nalézt nějaký předmět ř la kámen. Jsou to: popelníky, sklenice a láhve (obzvlášť účinné zákroky je možné v případech napadení podnikat s láhvemi plnými), talíře (jimiž lze metat roztočením jako plastickým házecím talířem) atd.

Malé, relativně lehké předměty mohou posloužit k odvrácení pozornosti útočnicka, těžko mu však způsobí citelnější újmu na zdraví. Mrštění hrsti mincí, náramkových hodinek, svazku klíčů do obličej útočnicka překvapí, zarazí, v optimálním případě ho udeří do očí. V takové chvíli je zranitelnější vůči vašemu útoku.

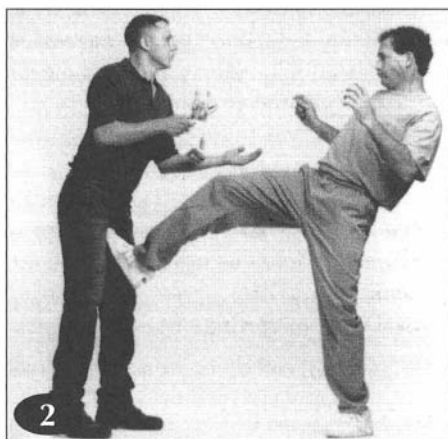
SKUTEČNÁ UDÁLOST

Ruth, mladá izraelská příslušnice vojenských sil, prošla kratším výcvikem v Krav Maze. Jedné noci, když se navracela z armádní základny domů, z křovin při cestě se na ni vyřítíl neznámý muž, uchopil ji za ramena a za šaty a táhl ji ze silnice do křoví. Jenjen se mladá žena vzpamatovala ze šoku, natočila se k útočnickovi a kopla ho do slabin. Když se muž bolestí předklonil, sebrala Ruth ze země kámen a bouchla ho s ním do hlavy. Nato se dala na útěk.

Mrštění malého předmětu proti útočníkovi napadajícímu/hrozícímu nožem



Útočník se chystá bodnout nebo stojí před vámi a výhrůžně proti vám napřahuje nůž. Během přibližování k němu mu vhodte něco do obličeje v úrovni očí.

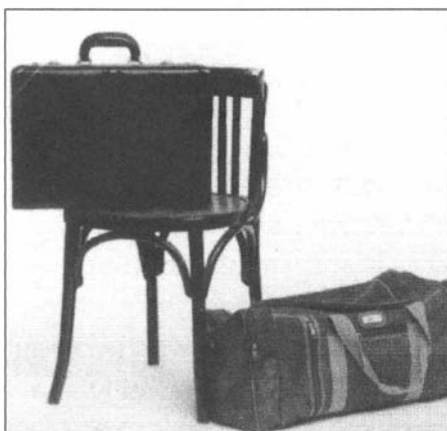


Překvapený útočník reaguje na předmět mrštěný proti jeho očím. Instinktivní reakce, sestávající z přivření očí nebo šuknutí sebou nazad, expozuje útočnickovy slabiny pro kopnutí.

Tato technika se osvědčila ve vyhrocené atmosféře ohrožení, je působivá v použití proti útočníkovi sekajícímu či bodajícímu, zejména pokud jde z hlediska útoku o jeho přípravné stadium. Odpoutat pozornost útočníka můžete vržením jakéhokoliv malého předmětu do jeho obličeje, zvláště pak do očí. Může se jednat o svazek klíčů, roličku papíru, zápisník, kapesník, hrst mincí, náramkové hodinky atd. Současně s vymrštěním malého předmětu vyrazte do útoku – kopněte útočníka přímým kopem do slabin na vzdálenost, v níž můžete plnou silou kopat celou nohou (zakloníte přitom trup).

Neváhejte a pokračujte v dalších útocích, odpovídajících úhlu a dalším okolnostem (viz 1. kapitola: *Obrana při napadení nožem*).

K zapamatování: Je obvykle marné mrštit malým předmětem po útočníkovi, jenž se nachází uprostřed útočné akce, ledaže by vržený předmět byl obzvláště těžký, a tedy schopný ho nárazem zastavit.



Předměty tvaru štítu: kufry, aktovky, židle.

Předměty tvaru štítu

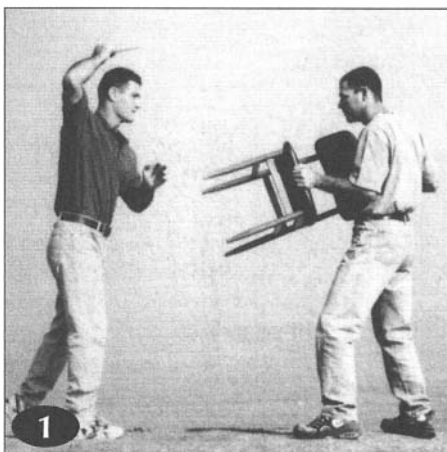
Účelem štítu je zastavit a odchýlit útok. Předmět sloužící za štít může být tuhý a nepoddajný, jako je například hůl, dřevěná deska, židle či víko od kovové popelnice, popř. rozměrnější pánev nebo kastrol. Může ale být i měkký, jako je tomu u ruksaku, aktovky, větší aktovky atd.

S předměty tvaru štítu dokonce lze útočníkovi zabránit v dokončení útoku nebo už v samotném přiblížování. Kupříkladu objemný předmět vhozený útočníkovi na nohy za jejich špičkami působí jako překážka v chůzi; uzavření dveří nebo třísknutí zavíranými dveřmi útočníka do obličeje ho může nejen zastavit, ale i poranit. Stejně tak dvířka automobilu silou v pravý okamžik rozevřená mohou překazit probíhající útok, případně útočníkem otřást natolik, že od dalších útoků upustí.

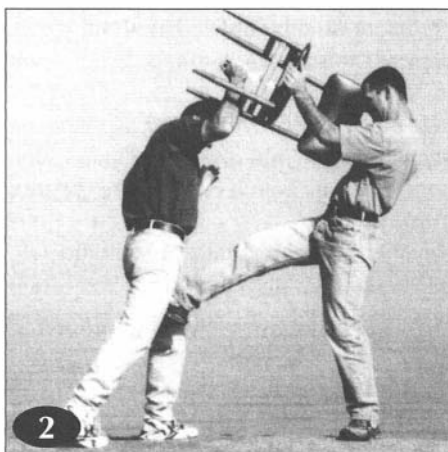
Stejný princip lze uplatnit i vůči dvěma útočníkům. V takovém případě musí být vaším cílem stanout v takovém úhlu, aby jeden z útočníků překážel druhému z páru („zastínil“ druhého). Někdy se vám podaří postrčit jednoho z nich proti druhému, takže vám tělo prvního útočníka poslouží de facto za štít, respektive jako předmět, jímž zablokujete postup druhého (viz 10. kapitola: *Obrana vůči dvěma ozbrojeným útočníkům*).

Použití předmětu tvaru štítu: židle

Situace zobrazené na snímku číslo 1 lze dosáhnout rychlou, ekonomickou akcí. V návaznosti na vzdálenost a správné načasování uchopíte židli a pozvednete ji, kupříkladu zatímco zároveň couváte nazpět, abyste vzdálenost mezi vámi a útočníkem upravil tak, abyste vzápětí mohl/a co nejefektivněji jednat.



Rychle se chopte židle za opěradlo a sedadlo.



Použijte židli jako štít a vymrštěte ji ve směru, ve kterém útočí agresor. Zpoza židle kopněte přímým kopem nataženou nohou útočníka do slabin.

Nejpříhodnější a nejpřirozenější držení židle je bezesporu takové, jaké je zobrazeno na snímcích číslo 1 a 2. Pod podmínkou, že si dokážete vzájemnou vzdálenost upravit na dostatečně velkou, můžete židli držet pouze za opěradlo. Pokud židle opěradlo nemá, nezbyvá samozřejmě nic jiného než ji uchopit za sedadlo. Stává se za určitých podmínek i to, že se jako nevyhodnější jeví držení za nohy, případně jinak.

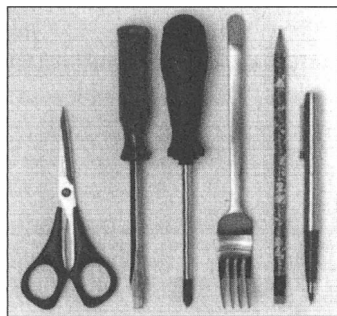
Židlí (respektive jiným předmětem tvaru improvizovaného štítu) je obráncem manipulováno proti útočnickovi se záměrem zastavit útok, nebo alespoň odchýlit ruku s bodnou/sečnou zbraní. Židle dodává obránci akční radius větší, než jakým disponuje útočník s nožem. Je jí možno zastavit či překazit útok nožem, holí, bránit se jí proti kopnutí atd. Protiútok obránce musí být v souladu s úhlem, v němž útočník vzhledem k obránci postupuje, a musí také vycházet ze specifické situace. Může sestávat jenom z útoku židlí, může být doplněn a znásoben kopnutím pod židli, nebo dokonce – v případě potřeby – úderem pěstí (po tom, co obráncem jednou nebo oběma rukama židli přestane držet). Židli je možné použít k útoku, je možné jí uštěďovat údery podobně jako holí. Je možné jí výhrůžně máchat, lze ji držet před útočníkem (například psem), je možné jí, je-li držena nohama napřed, bodat.

Ke krátkému pozdržení útočníka, umožňujícím vám uprchnout a střetnutí se vyhnout, lze použít rozličné předměty; tak je možné kupříkladu převrhnout na přibližujícího se útočníka stůl, případně mu ho vhodit do cesty.

Předměty charakteru nože

Nůž a nůž svým charakterem připomínající předměty mohou být použity jak k obraně, tak k protiútku, a to bodáním nebo sekáním. Základní metodika pro použití nože jako zbraně je popsána v 1. kapitole.

Příklady předmětů charakteru nože: rozbitá láhev, pero, tužka, šroubovák, nůžky, špičatý/ostří kus kovu, krátká páčka, pletací jehla atd. Tupější, případně křehčí předměty lze použít pouze k bodání do zranitelných útočnickových tělesných partií.



Předměty charakteru lana

Takové předměty (opasek, provaz, bič, srolovaná osuška, tkanička do boty atd.) lze použít ke švihnutí, ovinutí, úderu či spoutání útočníka. Je možno jimi točit a zasazovat rány. Po tom, co je útočník neutralizován, může být předměty tohoto typu spoután.

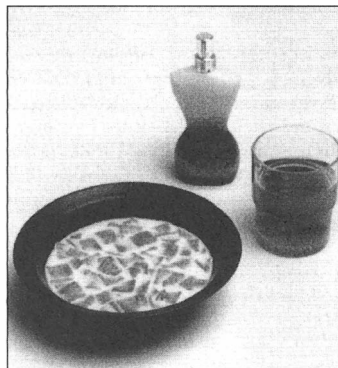


Předměty charakteru nože: nůžky, šroubováky, vidličky, tužky, pera; a předměty charakteru lana: zámek k jízdnímu kolu s lankem, opasek, řetěz, motouz.

Tekutiny a spreje

Některé kapaliny, zejména žíravého nebo toxického charakteru, mohou při použití proti útočníkovi vykazat značný efekt, nehledě na samo překvapení, které se za jejich aplikací skrývá. Postřikání útočnickova obličeje alkoholickým nápojem, šálkem vřící kávy nebo talířem horké polévky má okamžitý účinek a činí útočníka zranitelnějším při případném dalším protiútku.

Různé spreje, rovněž nastříkané do obličeje, kromě toho, že mohou – podle chemického složení – vážně ublížit, donutí útočníka zavřít oči. Dokonce i jen hrst písku vržená útočníkovi do očí ho může konsternovat, zbrzdí jeho útok a také ho činí zranitelnějším.



Předměty charakteru tekutiny a spreje

Předměty s kombinacemi charakteristik

jako improvizované zbraně

Jak již bylo zmíněno dříve, rozličné předměty mohou být použity v obranném boji v odlišných situacích: jen k obraně, jen k protiútku, k obraně i útoku, k odpoutání útočnickovy pozornosti. U dále vyjmenovaných předmětů si povšimněte, jak odlišné charakteristiky a kategorie se často snoubí u jediné improvizované zbraně.

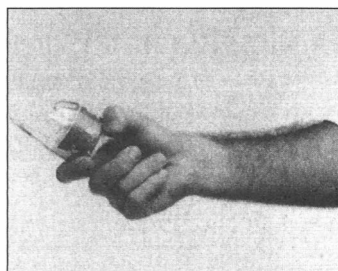
Puška s nasazeným bodlem je kombinací kategorie zbraní s ostřím/špicí (nůž) a kategorie holí. Sekera a kopí patří do stejných kategorií a jedno jako druhé představují podobnou kombinaci.

Házení ostrými úlomky skla nebo nožem – kombinace kamene a nože.

Židle. Prezentuje kombinaci štítu a hole; je použitelná i k různým typům útoků, jak bylo ostatně v této kapitole již poukázáno.

Házení kopím, špičatou holí, vidlemi. Kombinace kamene, nože, hole.

Jiné kategorie zahrnují například předměty horké, žhavé, hořící, nabitě elektrickým proudem vyššího napětí nebo obsahující silný elektrický náboj až po motorová vozidla, jimiž lze způsobit vážná až smrtelná poranění.



Sklo jako improvizovaná zbraň

Zastrašení protivníka

Jednou z největších výhod použití improvizovaných zbraní k sebeobraně je možnost pomocí agresivního, výhrůžného nakládání s nimi vzbudit v potenciálním

útočníkovi pocit vážného ohrožení v případě, že by začal útočit. Zastrášen v takovém případě od útoku ustoupí. Pokud například energicky mácháte holí směrem k útočníkovi, existuje vysoká naděje, že se konfrontaci s vámi vyhne.

Shrnutí

Při posuzování situace a okolí je v případě hrozícího konfliktu zapotřebí rychle se rozhodovat, rychle ohodnotit v blízkosti se nacházející předměty i odhadnout možné použití toho kterého z nich jakožto improvizované zbraně. Na svých pravidelných trasách byste si podobných předmětů měl/a všimnout v předstihu.

Podobně jako šéfkuchař, jenž je schopen přichystat chutnou krmu z ingrediencí, jež nalezne v lednici, měl/a byste i vy dokázat připravit případnému agresorovi účinné a působivé „menu“ užitím třeba zcela běžných předmětů, které se nacházejí ve vašem dosahu.

Učte se zacházet s takovými předměty: získejte praxi ve vrhu, hodů lehkých i těžších předmětů na malý cíl, učte se zasazovat údery a bodat i manipulovat předměty tvaru štítu atd.

SKUTEČNÁ UDÁLOST

Diana, padesátnice, navštívila kurs zaměřený na zvýšení obranyschopnosti.

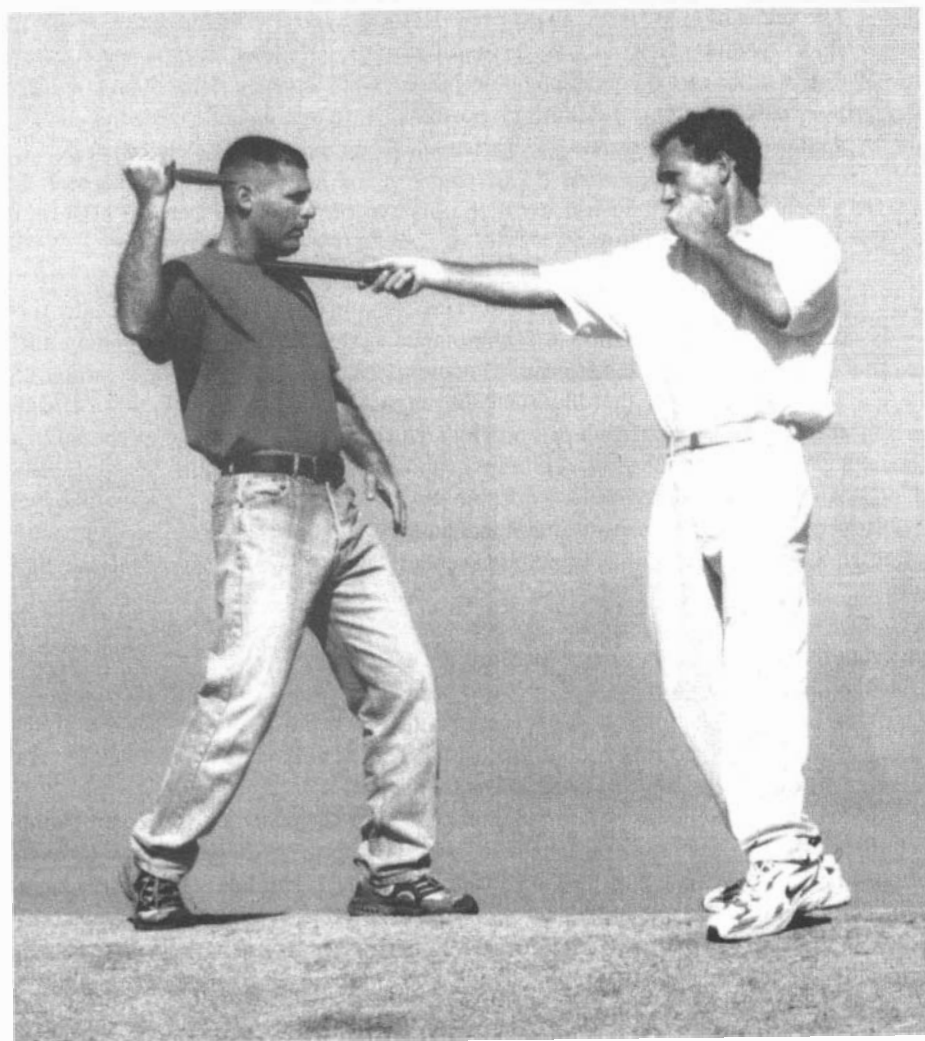
Po skončení výuky se instruktora otázala: „Nikdy jsem Krav Magu netrénovala, a kdykoliv se večer vracím z práce domů a jdu si dolů do garáží pro vůz, mám doopravdy nahnáno. Co mám udělat, jestli mne na cestě z práce do garáží nebo v garážích někdo přepadne?“ Poněvadž slzný ani nervový plyn nebyl tehdy legálně dostupný, poradil jí instruktor, aby s sebou nosila malý hasicí přístroj typu, jaký opatrnější řidiči ukládají do přihrádky ve svých osobních automobilech, a aby tento minimax nosila v ruce počínaje okamžikem, kdy opustí budovu, v níž je zaměstnána, až po chvíli, kdy nastartuje automobil (při cestě do práce v opačném pořadí).

„Nezapomeňte ale, že minimax musíte mít připraven k okamžitému použití, a ne abyste ho pouze přenášela v kabelce,“ radil jí důtklivě.

Diana se jeho radou skutečně řídila a o pár týdnů později si za svou pilnost sama sobě blahořečila: Byla napadena násilníkem, jemuž vystříkala téměř všechny obsah minimaxu do obličeje.

KRÁTKOU HOLÍ PROTI ÚTOČNÍKOVI S HOLÍ

KAPITOLA 8



Krátkou holí proti útočníkovi s holí

Předešlá kapitola pojednávala o použití běžných předmětů k sebeobránným účelům. V této kapitole budou předvedeny specifické techniky pro užití krátké hole proti útočníkovi s nožem. Namísto krátké hole nebo hůlky může jít o použití jiných předmětů podobné délky a základního charakteru: nože, láhve, vázy či jiné improvizované zbraně.

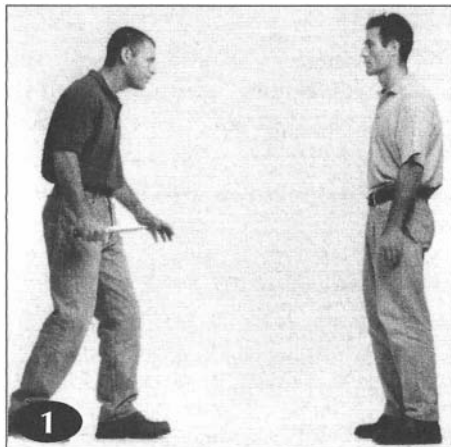
Předmět zvolený k obraně nesmí být příliš lehký a musí být odolný vůči úderům silou zasazeným útočnickově ruce (zápěstí). **Napadený by se měl snažit improvizovanou zbraň před zrakem agresora skrýt.** To proto, aby útočník útočil přímo, pokoušel se bodnout jednoduchým způsobem a při pohledu na vaši improvizovanou zbraň ne zvolil rafinovanější postup proti vám. Vystavíte-li hůl či jiný předmět na svou obranu otevřeně zraku útočníka, pravděpodobně ho nechtěně a nežádoucně strhnete k „měření sil“, k zasazení různých technik a klamavých postupů a vaše obrana bude následně podstatně problematičtější (viz poznámku v závěru této kapitoly). Existuje ale i aspekt agresivního, výhrůžného vystupování z vaší strany, jehož smyslem je útočníka zastrašit a sebe naopak „rozechřát“, to jest uvést se do stavu připravenosti (viz též příslušnou pasáž v 1. kapitole této knihy).

V technikách sebeobrany vedené za pomoci krátké hole obvykle zasadíte bodající ruce tvrdý úder a tak ji buď zastavíte v máchnutí, nebo vychýlíte stranou. Holí přitom míříte do oblasti zápěstí vzhledem k tomu, že úderem zasazeným právě do této partie ruky nejsnáze dosáhnete svého cíle (díky fyzikálnímu projevu délky bodající ruky a umístění zápěstí na ní stejně jako vlivu pák podílejících se v takové situaci na rozvržení vzájemně působících sil). Důležitou roli hraje i značná zranitelnost krajiny zápěstní vzhledem k expozici mělce pod pokožkou uložených kostí a vazů a absenci tukových a masitých podložních vrstev v ní. Nezanedbatelným je i fakt, že krajina zápěstní nebývá chráněna oblekem. Kompletní technika sebeobrany pro případy napadení, jakým je projednáváný, sestává z *obrany tělem*, při níž většinou postupujete našikmo do strany, a z *obrany rukou* za použití improvizované zbraně. Útok je zapotřebí zarazit, respektive vychýlit bodající ruku v samém počátku bodnutí.

Důležité je přejít do protiútoků vzápětí po provedení prvotní obranné akce. Proto je zapotřebí obě akce, obranu i útok, provést maximální rychlostí, druhou navázat plynule na první. Po úderu do ruky s nožem musí následovat úder vedený proti některé zranitelné partii jeho těla, jíž je obvykle krk nebo hlava.

Je-li to zapotřebí – zejména pokud byl útok proti vám nečekaný a přišel z „problémové“ strany –, můžete se bránit paží, ve které nedržíte improvizovanou zbraň. V takovém případě použijte některou z technik demonstrováných v 1. kapitole: ***Obrana při napadení nožem.*** Zároveň s obrannou akcí nebo okamžitě po jejím ukončení proveďte protiútok buď za pomoci krátké hole, anebo užitím některé z jiných útočných technik, například kopnutí, úder pěstí aj.

Obrana proti bodnutí – držení nože orientální



Vycházíte z neutrálního postoje. Je-li to možné, improvovanou zbraň před útočníkem skryjte.



Útočník útočí. Udeřte ho shora dolů holí; miřte přitom na zápěstní krajinu. Současně proveďte obranu tělem natočením a pokročením šikmo vpřed (útok vpřed a do strany).

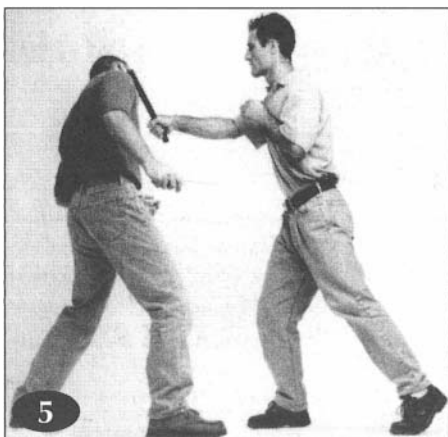


Zastavte bodavý pohyb útočnickovy ruky úderem hole do zápěstí nebo jeho bezprostředního okolí. Zlomek sekundy před tím, než zápěstí zasáhnete, sevřete pevně hůl, aby úder neotřásl vaši rukou.

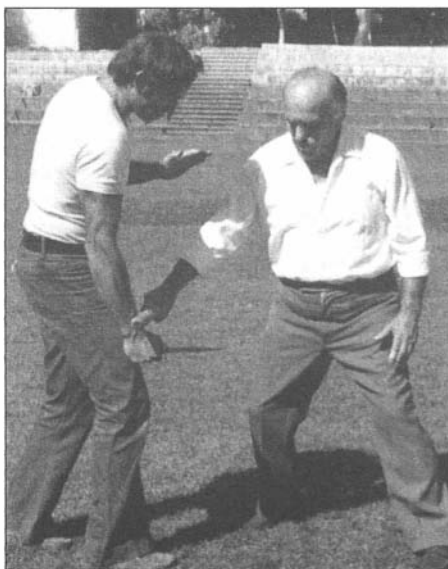


Okamžitě udeřte znovu, tentokrát do hlavy.

Ve stejném okamžiku, kdy uhýbáte bodnutí, zastavíte úderem hole ruku s nožem v bezpečné vzdálenosti od vašeho těla. Bodá-li útočník levou rukou, použijete k jeho zastavení stejnou techniku jako pro obranu proti bodající pravé ruce. Zastavení ruky s nožem docílíte přímým úderem hole shora dolů, při němž ji držíte pevně v ruce. Aby akce proti bodající ruce byla úspěšná, musí hůl být dostatečně těžká a nepoddajná.



Tlučte útočníka do spánkové krajiny ranami připomínajícími sekání nožem nebo ho holí bodejte do hrdla či jiné vysoce zranitelné partie těla, kterou vůči vašim úderům v této fázi boje útočník exponuje. Můžete připojit i přídatný protiútok – přímé kopnutí nataženou nohou do slabin, respektive přímý úder pěstí levé ruky, v návaznosti **na úhel, vzájemnou vzdálenost a délku vašich končetin**; nato se rychle vzdalte.



Velmistr Imi předvádí obranu proti bodnutí zdola vzhůru. Úderem do zápěstí krátkou masivní holí zastavuje útočnickovu bodající ruku.

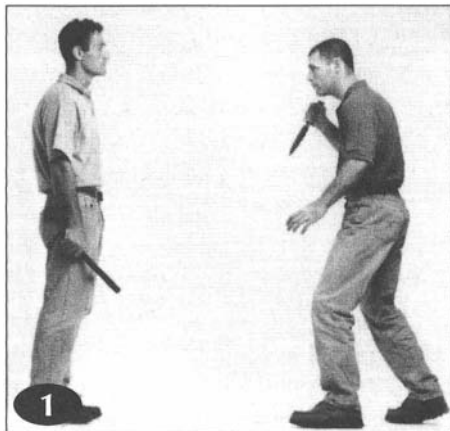


Detail ze snímku č. 3. Zastavení bodající ruky úderem do zápěstí.

Protiútok (úder) holí může probíhat jako víceméně vodorovné švihnutí do strany, připomínající máchnutí nožem při sekání; zasažena by měla být útočnickova spánková krajina. Jiným typem protiútku je bodavý úder proti hrdlu, specificky pak proti prohlubíně mezi oběma klíčními kostmi, a nikoliv proti ohryzku („Adamovu jablku“); jde o bodnutí špicí hole, a pokud by bodla do úzké vyvýšeniny, jakou ohryzek je, mohla by snadno sklouznout a protiútok by nesplnil svůj účel.

Pokud se ukáže potřeba (a zároveň i možnost) blokovat bodající ruku vaší volnou rukou, zablokujte ji před tím, než provedete první protiútok proti spánkové krajince nebo hrdlu či jinam.

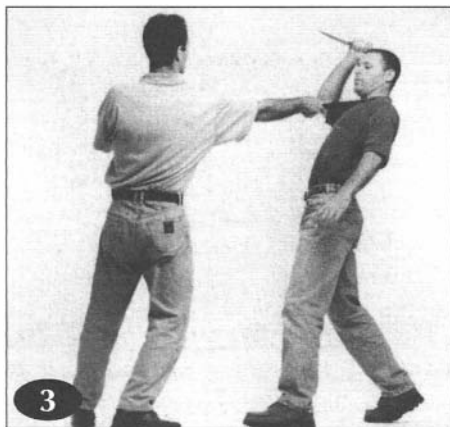
Obrana proti klasickému bodnutí – držení nože klasické



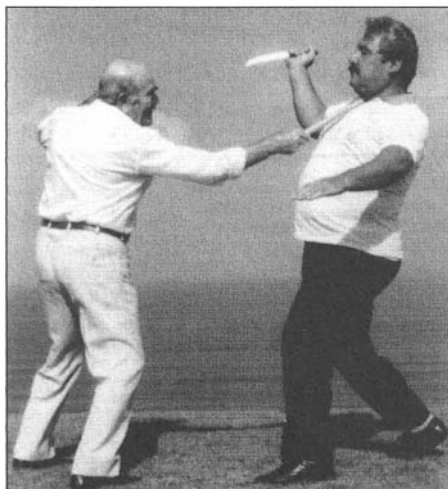
Začínáte z neutrálního, pasivního postavení. Jak je ze snímku patrné, hůlka není ani pozdvižena, ani jí útočníkovi nehrozíte (viz poznámku v závěru této kapitoly).



Útočník útočí. Okamžitě, bez sebemenšího prodlení, vyrazte do protiútoků bodnutím, abyste využil/a akčního rádia hůlky. Pokročte šikmo vpřed (dopředu a stranou), abyste se dostal/a z linie útoku.



Zastavíte útočníka na dálku tím, že přímým bodnutím hůlkou zasáhnete do důlku mezi oběma klíčními kostmi. Zároveň se natáčíte tělem a ukročíte krátkým krokem šikmo stranou. Vaší příští akcí může být například protiútok prudkým kopnutím do slabin.



Velmistr Imi zastavuje pomocí krátké hole útočnicka řítícího se na něho s nožem připraveným k bodnutí shora dolů.

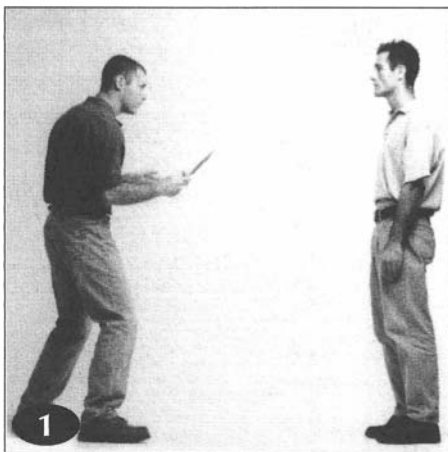
V této technice se skrývá jeden velice důležitý faktor, a tím je přesné načasování za účelem zastavení útočníka na bezpečnou vzdálenost. Bodnutí holí útočníka překvapivě a prudce zastaví. Natočením těla a šikmým pokročením (dopředu a do strany) si napařený vytvoří odstup a současně i vhodný akční rádius pro protiútoky a *obranu tělem*.

Poznámka. Jak již bylo poukázáno, lze útok zacílit proti jamce mezi oběma klíčními kostmi jakožto širší partii krku; pokud by hůl mířila na užší část krku nad touto partií, mohla by sklouznout, aniž by útočnicka sebeméně poranila. Proto je také někdy v rámci prvotního protiútoků namísto bodnutí do krční jamky vhodnější udeřit útočnicka holí do hlavy ranou vedenou šikmo shora dolů.

Pakliže vás napadení zastihlo nepřipraveného/nou nebo jste byl/a napaden/a zprava (v pravé ruce držíte hůl), můžete k obraně proti útočnickově bodající ruce použít jak hůl, tak kterékoliv z vašich předloktí (podle úhlu). Okamžitě nato by měl následovat protiútok shodný s principy techniky 1. kapitoly, **Obrana proti bodnutí zdola nahoru – orientální držení nože**.

V závislosti na povaze napadení a na tom, jestli útočnick přichází zepředu, nebo z vaší levé strany (vaše levá ruka je prázdná), existuje další způsob obrany, a to technikou využívající k prvotní obraně předloktí vaší prázdné ruky a kalkulující s bezprostředně následujícím protiútokem bodnutím nebo úderem hole (viz poslední stať této kapitoly).

Obrana proti bodnutí – držení nože přímé



Vycházíte z neutrálního postoje, improvizovanou zbraň skrýváte před zrakem útočnicka.



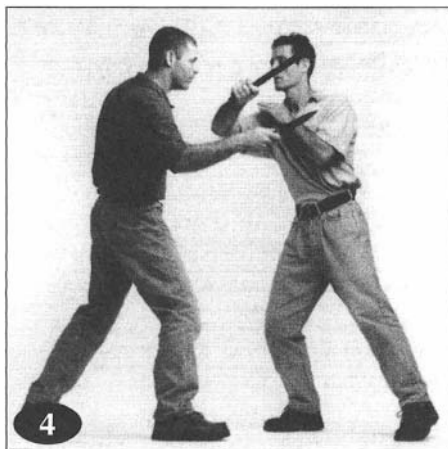
Rychlým, rozhodným a silným úderem holí do oblasti zápěstí odchýlíte ruku s nožem. Vychylující ruka s holí „vede“ vaši obranu tělem, „táhne“ za sebou vaše tělo do natočení a malého úkroku našikmo stranou (dopředu a stranou), jímž uhnete z linie útoku.

Poznámka. Je nesmírně důležité správné načasování rány k odchýlení ruky s nožem. Důvody k vedení úderu právě proti útočnickovu zápěstí byly uvedeny v úvodu této kapitoly.

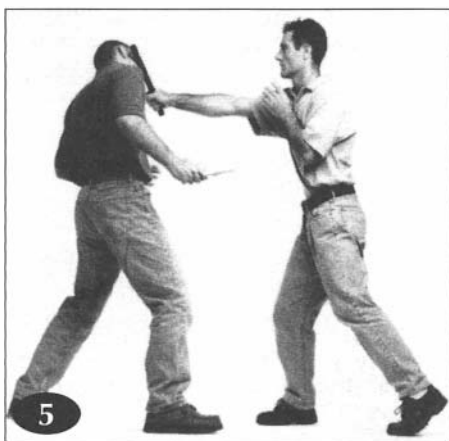
Jiná technika proti útočnickovi útočícímu ze strany nebo zešikma zepředu (zepředu a ze strany). Byl/a ji jste napaden/a ze strany nebo zešikma zepředu (zepředu a ze



Obranná akce kompletní



Okamžitě vyrazte do rychlého a razantního protiútku, například útočníkovi zasadte holí vodorovně vedený úder do hlavy (spánku).

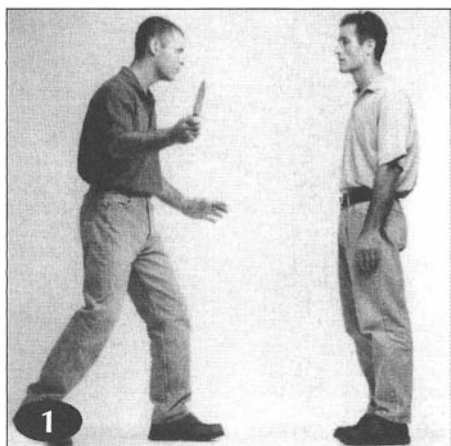


Úder do hlavy, do spánkové krajiny; vedte další protiútok nebo z nebezpečné zóny utečte.

strany, na které máte ruku s improvizovanou zbraní), použijte techniku *obranu směrem ven*, držíte-li například improvizovanou zbraň v pravé ruce. V momentě, kdy po vás útočník bodne, proveďte akt obrany zvenčí, současně vykročte šikmo vpřed (vpřed a do strany) levou nohou. Dostanete se tak mimo linii útoku a vytvoříte mezi sebou a útočníkem bezpečnou vzdálenost, v jejímž rámci budete operovat (viz podobnou techniku *Přímé bodnutí – vychýlení nože obranou směrem ven* v 9. kapitole: Holí proti holi).

Obrana proti napadení sekáním – couvnutí a kopnutí

Tato jednoduchá technika je založena na přirozené reakci, již je couvnutí, které vás má dostat z nebezpečné zóny. K této reakci je třeba připojit útok holí, jenž zablokuje ruku s nožem. Prvotní reakce s ústupem nazad poslouží jako kompletní obrana – nůž by vás tak minul, aniž vás poranil, i bez úderu holí. Couvnutí by mělo sestávat z krůčku nazpět a ze zaklonění trupu dozadu; kopnout do slabin je zapotřebí rychle a hned, jak to je možné, do některé zranitelné partie útočnickova těla.



1 Útočník napřahuje nůž a hodlá vás seknout do hrdla



2 Zakloňte trup dozadu. Je-li třeba, můžete i trochu couvnout dozadu, krůčkem nohy na opačné straně těla (zde levou), než máte ruku s holí; současně zastavíte ruku s nožem úderem holí. Jste nachystán kopnutím.



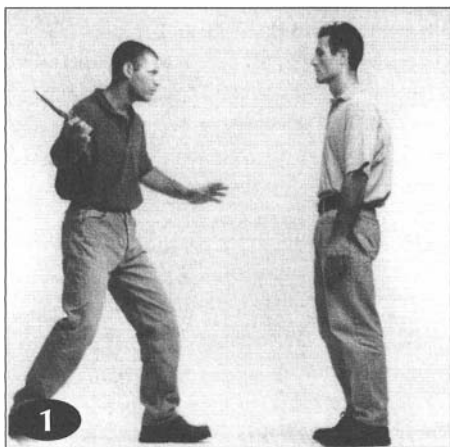
3 Obr. 3 – Jakožto první protiútok kopnete útočníka do slabiny a pokračujte v protiútocích podle potřeby, například dalším kopnutím nebo úderem hole.

Obrana proti napadení sekáním –

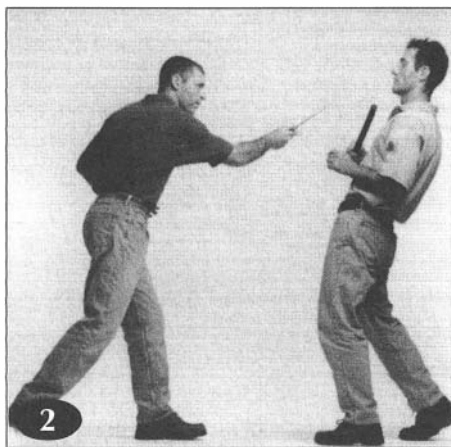
protiakce po tom, co vás minul nůž

Tato technika vychází ze situace, kdy napadený měl dostatek času plně reagovat na útok. Jako taková využívá v první řadě přirozenou instinktivní reakci, kterou je couvnutí dozadu. Napadený současně s krokem dozadu a záklonem trupu pozvedá ruku pro případ potřeby (ne tedy za účelem zastavení útočníka nebo ruky s nožem). Napadený sice o krok couvá, ale patu nohy vzadu ponechává zdviženou, aby mohl bez sebemenšího zdržení přejít do protiútoků kopnutím.

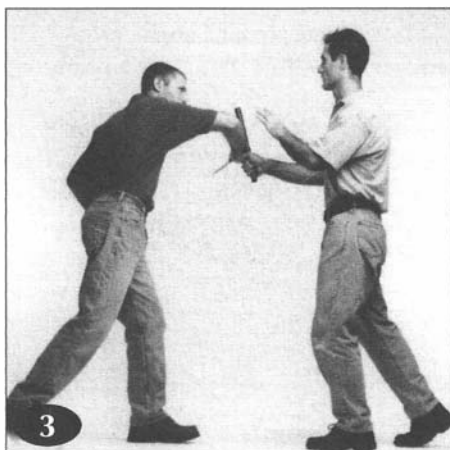
Pokud ústup nazpět byl delší, přesune se dozadu i podstatně větší váha těla; v takovém případě bude na místě aplikovat raději předešlou techniku, **Obrana proti napadení sekáním – couvnutí a kopnutí**, přesto, že tentokrát půjde o zastavení **druhého** seknutí.



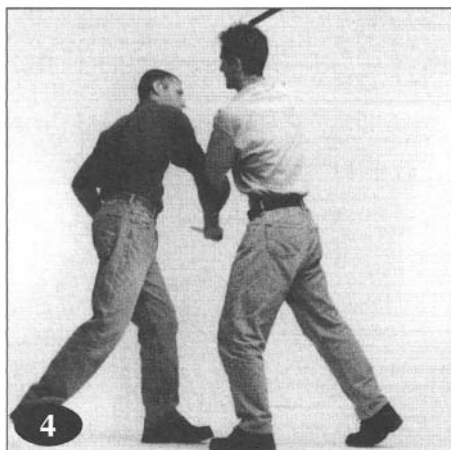
Útočník napřahuje nůž, jímž vás hodlá seknout do hrdla nebo do tváře. Zaujímáte neutrální postoj, a je-li to možné, zbraň před útočníkem skrýváte.



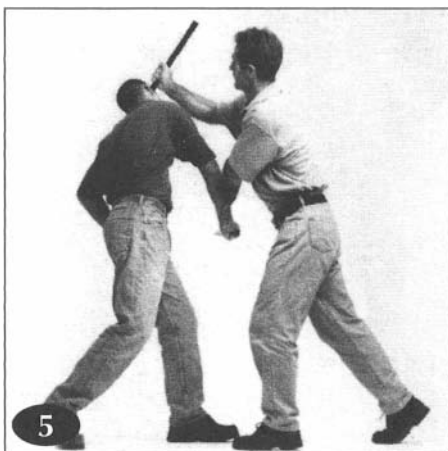
Ustoupíte o krok nazpět a zároveň zakloníte trup dozadu, abyste se dostal/a z dosahu nože; zároveň pozvednete ruku, aby vás jistila v případě akutní potřeby. Nůž vás míjí. Patu nohy vzadu (zde pravou) máte pozdvíženu.



Útočník seká znovu, tentokrát jste mnohem lépe na útok připraven/a. Úderem hole (v případě potřeby i pomocí druhé, prázdné ruky) zastavíte útočící ruku s nožem, jež právě máchnutím směřuje z útočnickovy levé strany k jeho straně pravé. Tato defenzivní akce předchází narovnání vašeho trupu ze záklonu stejně jako krok dopředu.



Co nejrychleji postoupíte vpřed a uchopíte útočnickovo předloktí svou prázdnou rukou (zde levou). Vyrážíte do protiútku.

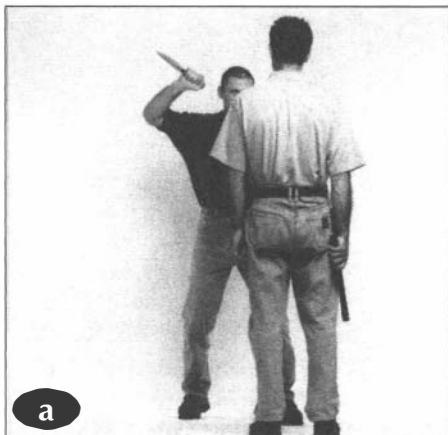


Vedete protiútok proti zranitelným partiím útočnickova těla a současně mu bráníte v novém použití nože.

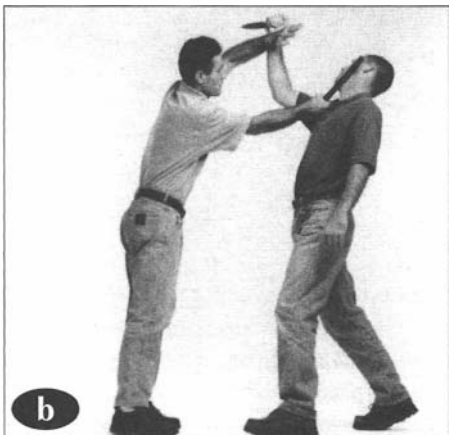
Po tom, co vás nůž minul a útočnickova ruka ho vede máchnutím v opačném směru, jste připraven/a útok zastavit ať pomocí krátké hole, nebo tím, že ruku s nožem uchopíte za předloktí nebo za zápěstí a tak zablokujete.

Důraz ve snímcích k předešlým technikám

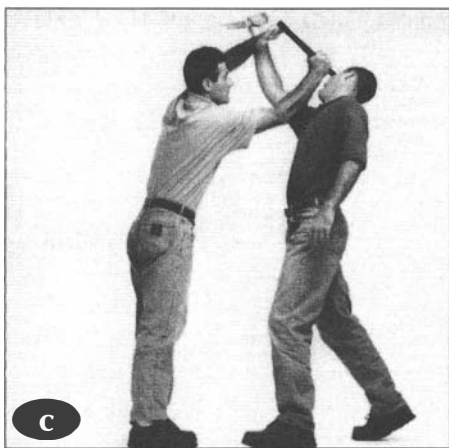
V instruktážní výuce vojáků a příslušníků speciálních jednotek se zaměřujeme i na takové techniky, které mohou přivodit útočnickovu smrt. Ani v této učebnici se nemůžeme při demonstraci technik zaměřených na boj s holí nebo s nožem takovým technikám vyhnout. Nůž je smrtící, avšak zároveň velice účinná obranná zbraň; proto i pro všechny, kdo jsou pamětlivi biblického zákona, jenž považuje za morálně přijatelné



Počáteční postoj; záběr byl činěn zpoza napadeného. Je na místě ukryvat vlastní zbraň před zraky útočnicka, aby neměl důvod provádět klamné manévry a útoky.

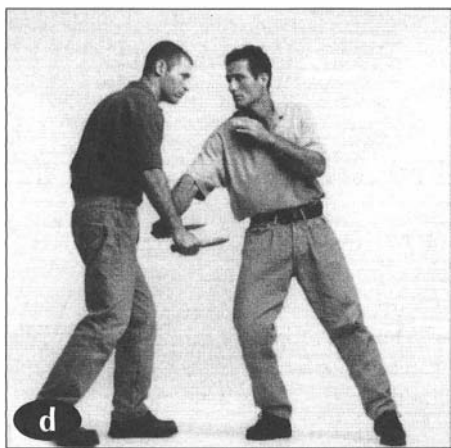


Volba, o níž již byla v této kapitole zmínka: Můžete bránit prázdnou rukou (zde levou), a jakmile se dostaví vhodná příležitost, zaútočit holí.



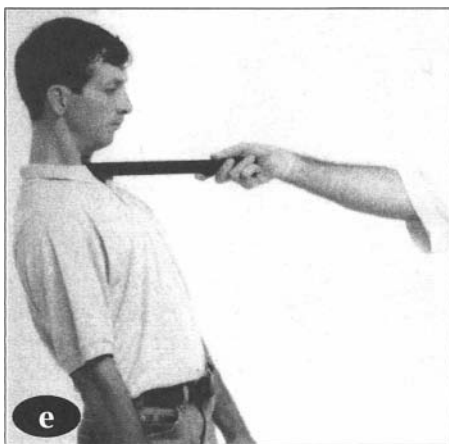
c

Úder vedený kratším koncem hole, vyčnívajícíím z ruky



d

Použití nože k obraně vůči útočníkovi bodajícím nožem. Všechny techniky budou podobné těm, které jsou na těchto snímcích s doprovodnými texty prezentovány.



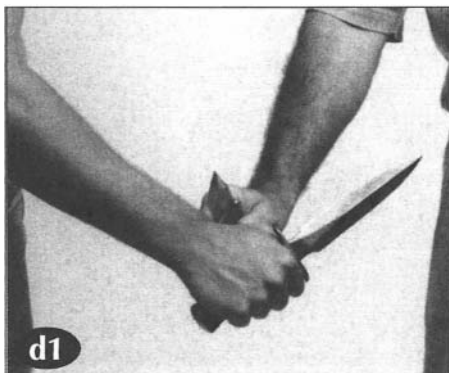
e

Bodnutí holí do jamky mezi klíčními kostmi



f

Úder holí do spánkové krajiny



d1

Detail ze snímku d. Obráncův nůž dopadá na útočnickovo zápěstí; smyslem této obranné akce je důrazně zastavit bodající ruku.

v situaci, kdy jde o život, v sebeobraně i zabíjet. Vyjádřeno zřetelně: „*Přichází-li tě někdo zabít, zabij ho ty první.*“

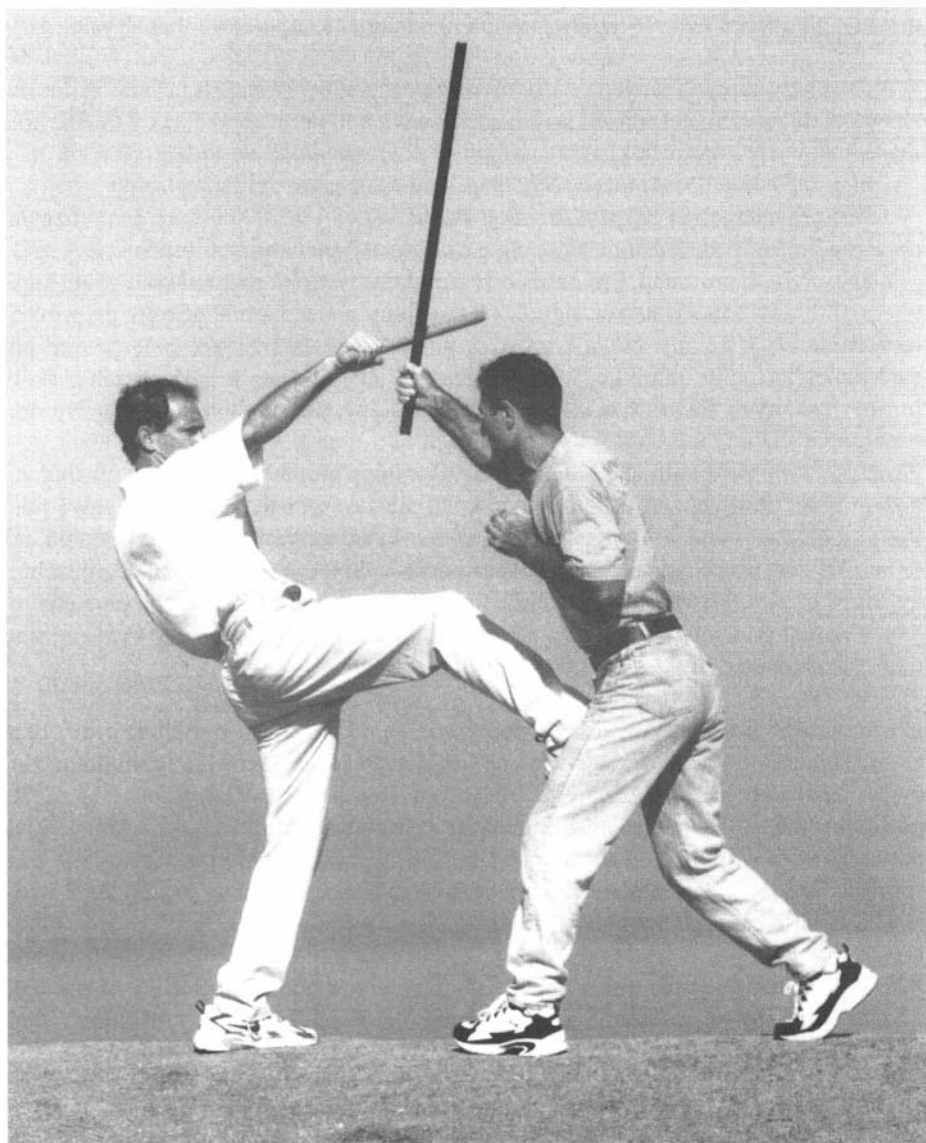
Použijete-li nůž proti útočnickovi bodajícimu vzhůru v orientálním držení nebo bodajícimu přímo v držení přímém, váš protiútok může probíhat dvojím způsobem: buď bodnutím, nebo seknutím útočníka do obličeje nebo do hrdla.

Pamatujte: Nelze vyloučit, že dokonce po vašem protiútku a vlastním těžkém zranění bude útočník schopen zaútočit znovu. Proto je zapotřebí, abyste i potom zaujímal takový obranný postoj, který vám dovolí účinně jeho případné rány odrážet.

Poznámka. Tím, že svou improvizovanou zbraň před útočником skrýváte, jste připraven postavit se mu za podmínek výhodných pro vás, neboť netuší, s čím se mu postavíte na odpor. Nemá proto žádný důvod snažit se vás předstíranými útoky oklamat. Naopak; pokud mu svou zbraň předvedete – zejména jde-li o nůž – a manipulujete-li jí před jeho očima se značnou dávkou sebejistoty a agresivity, může se vám útočníka podařit do značné míry zastrašit, a dokonce i takovým způsobem předejít boji na život a na smrt. Záleží jen na vašem odhadu a na vaší nátuře, čemu dáte přednost.

HOLÍ PROTI HOLI

KAPITOLA 9



Holí proti holi

Některá bojová umění považují hůl rovnou nebo tvaru meče za stěžejní zbraň v obraně i útoku. Jedná se především o japonské metody **kendó** a **kendžitsu**, anglickou **Long-pole Fighters** (bojovníci s dlouhou tyčí), portugalský šerm tyčí **galhofu**, filipínskou **escrima**, respektive **arnis de mano**, části **kung-fu** a čínskou metodu boje **wu-šu**, která používá široké spektrum oštěpů a holí, podobně jsou orientovány některé indické metody, především na nohy je orientována jihoamerická **capoeira** a mnohé jiné.

Dokonce již v samých raných počátcích osvojování sebeobránných technik se musíte nevyhnutelně naučit alespoň základům zacházení s holí jak v obraně, tak v útoku; hole a předměty jejich tvaru a charakteristiky se nalézají všude ve vašem okolí, a tedy i v místech, kde jednou můžete čelit napadení. Tak jako kterákoliv zbraň i hůl a jí podobné předměty mají při použití v boji kromě výhod i některá úskalí, daná různými úhly, rozdílnými podmínkami a dále vlivem nejrůznějších okolností, jejichž vlivy se do průběhu střetnutí promítají. Pro naše účely různé druhy útoků popsané dále v této kapitole mají hlubší záběr a nejsou rigorózně zaměřeny pouze na hůl, ačkoliv na průvodních snímcích je standardně zobrazována právě tato zbraň. Široké pole použití pro následující techniky zahrnuje i takové zbraně, jakými jsou kromě rozsáhlé škály **improvizovaných zbraní tvaru hole i sekery, oštěpy, píky nebo pušky s bodly** atd.

Naučit se zacházet s holí jako zbraní má svůj význam nejenom pro obranu proti útoku nožem nebo proti neozbrojenému útočníkovi, ale i v případech napadení právě holí. Proti útočníkovi s nožem – máte-li hůl – můžete aplikovat řadu technik a principů, jež se naučíte znát právě z materiálů pojednávajících o boji *holí proti holi* (některé techniky jste si již alespoň teoreticky osvojil/a ze statí pojednávajících o obraně před útočníkem s nožem pomocí krátké hole a samozřejmě i z demonstrací *obraný rukou* ze statí o obraně proti útočníkovi s bodnými a řeznými zbraněmi).

U ozbrojeného bitce je celkem samozřejmé, že hlavní pozornost zaměří na svou zbraň a – na zbraň protivníka. Nezbyvá nám než doufat, že se bez takového limitujícího zlozvyku časem obejdete. Měl/a byste být schopen/na dělit svou pozornost tak, abyste postřehl/a vše, co by mohlo posílit účinnost vaší obrany. Znamená to nevímat si jen protivníkovy manipulace se zbraní, ale i toho, co provádí jinými partiemi svého těla, správně odhadovat, kdy útočit nebo bránit rukama či nohama a kdy použít zbraň i kdy je to naopak zbraň, co vám překáží a snižuje vaši obrannou potenci.

Jako v předchozích způsobech obrany i v boji hole proti holi platí všechny už uvedené základní principy (viz 11. kapitolu). I v tomto případě existují postupy, při nichž zbraň bude hrát pouze pomocnou, přídavnou roli, i zde se užívají ústupové manévry, za kterých budete buď uhýbat z linie útoku, nebo dokonce opustíte nebezpečnou zónu.

Úhybné aktivity

Ústup nebo uhnutí z dosahu protivníkovy zbraně, výpad vpřed před tím, než útočnickova zbraň nabere rychlost a energii, uhnutí z linie útoku (ať už je zbraň vedena horizontálně, svisle, nebo jinak), pohyb tělem po linii útoku (zejména v případě vodorovného úderu ze strany), čímž se jednak oslabí síla úderu, předejde se dopadu zbraně na tělo obránce či se tento již tak oslabený dopad dále pozdrží, a tím zeslabí. Budete se ruku v ruce se specifickými obrannými technikami muset naučit používat i různé kombinace těchto pohybových manévřů a dokázat je plynule skloubit dohromady.

Aktivní obrany s použitím hole

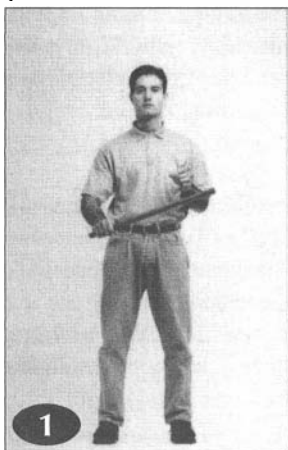
- **Blokování:** Proti švihnutí se bránící holí bije v pravém úhlu, náraz útočící hůl zastaví
- **Sklouznutí:** Bránící hůl narazí na útočnickovu zbraň (hůl) v ostrém úhlu; následkem toho útočící hůl sklouzne a nabere nový směr, obránce neohrožující
- **Odchýlení:** Používá se obvykle proti bodnutí; odchýlí bodající hůl manévrem podobným **obraně rukou** zevnitř nebo zvenčí proti přímému úderu nebo přímému bodnutí nožem

Při boji (obraně) za pomoci hole je možné hůl držet v jedné stejně jako v obou rukou.

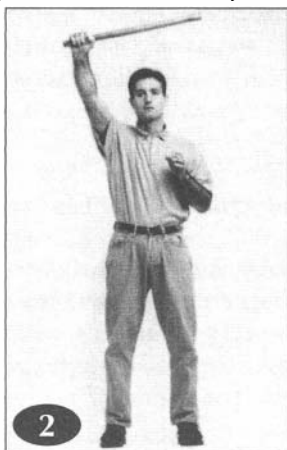
Chráníte-li si určitou partii těla, držíte hůl obvykle dvěma způsoby:

1. Natáčením předloktí a hole (dominantní ruky) **ve stejném směru**; palec nebo dlaň jsou přitom obráceny vzhůru (viz následující techniku *Obrana s holí zvenčí, základní typy obrany*, snímky 2, 3, 4 a 8)
2. Natočením předloktí (dominantní ruky) a hole **v opačném směru**, jak je tomu u *Obrany s holí zvenčí, základní typy obrany*, snímky 5, 6, 9 a 10.

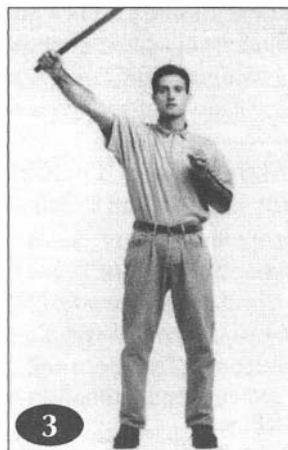
Obrana s holí zvenčí, základní typy obrany proti útokům vedeným holí v různých směrech



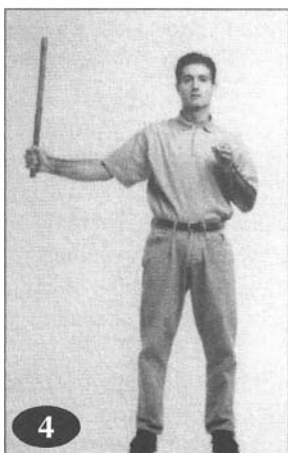
Výchozí postoj pro použití ve fázi osvojování obrany s holí: Stoj s nohama mírně rozkročenýma (pasivní postoj), hůl spočívá v jedné nebo obou rukách. Z tohoto „startovního“ postoje budete v obou následujících typech obrany vycházet.



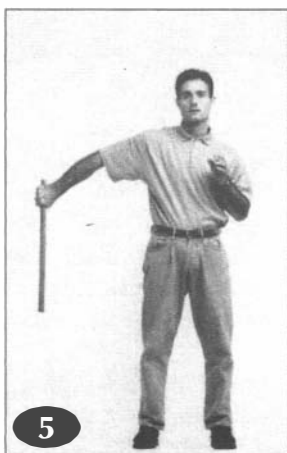
Obrana proti **svislému úderu shora**. První z obou základních typů obrany, při kterém hůl vyšlete ve směru, odkud přichází úder. Vaše hůl narazí na hůl útočníka obvykle v úhlu blízkém 90°.



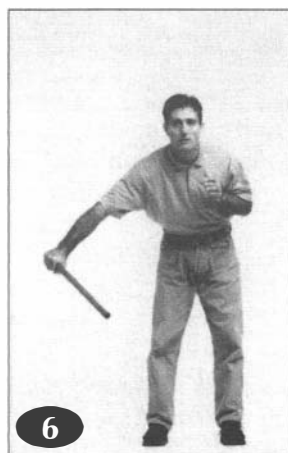
Obrana proti **úderu vedenému shora šikmo dolů**. Vyrazíte holí šikmo nahoru (nahoru a stranou) a zastavíte útočnickovu hůl vedenou šikmo dolů do úderu proti vaší hlavě, respektive ramenům.



Obrana proti **vodorovnému máchnutí**, jež probíhá ve výši vaší hlavy nebo hrudníku.



Obrana proti **vodorovnému máchnutí**, vedenému ve výši vašich kolien nebo boků.



Obrana proti **úderu šikmo vzhůru**, namířenému proti vašemu tělu

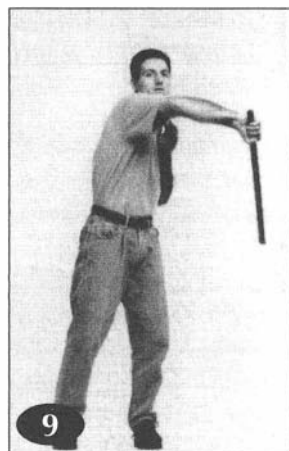


Obrana proti **úderu zdola svisle vzhůru**. Trup nakloňte dopředu.

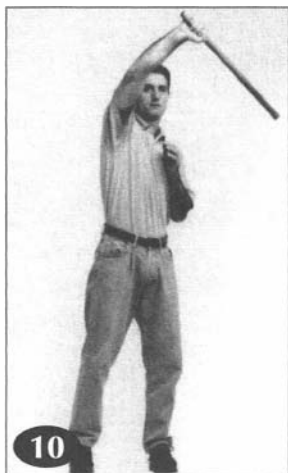
Obr. 2 – Obrana proti **úderu zdola šikmo vzhůru**. Holí vyrazte šikmo stranou svého těla. U všech technik tohoto



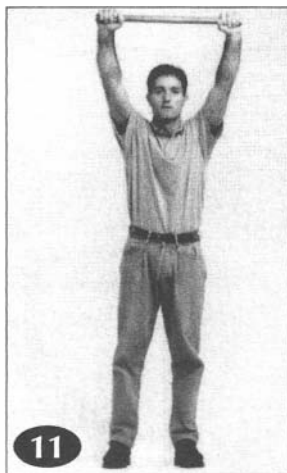
typu natočte tělo, abyste jeho svaly zapojili do obrany. Kombinace pozvednuté hole (sevřené v dlani s palcem vzhůru) a vzpřímeného těla představuje obranu použitelnou proti vodorovnému úderu.



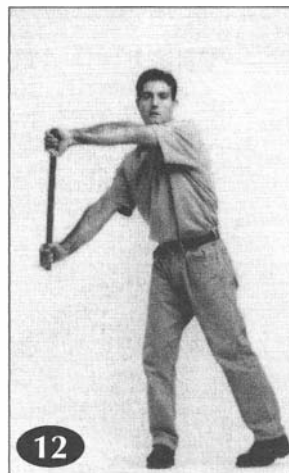
Obrana proti **vodorovnému máchnutí**, vedenému proti středu vašeho těla. V tomto případě držte hůl tak, že palec budete mít obrácen dolů.



Obrana proti **úderu šikmo dolů**, namířenému na vaši hlavu nebo ramena.



Obrana proti **úderu svisle shora dolů**, další možnost. Tentokrát držíte hůl v obou rukách. Pokud se máte bránit vůči náhlému útoku, měl/a byste pokrčit nohy v kolenou, skrčit hlavu mezi ramena a mírně sklopit dopředu.



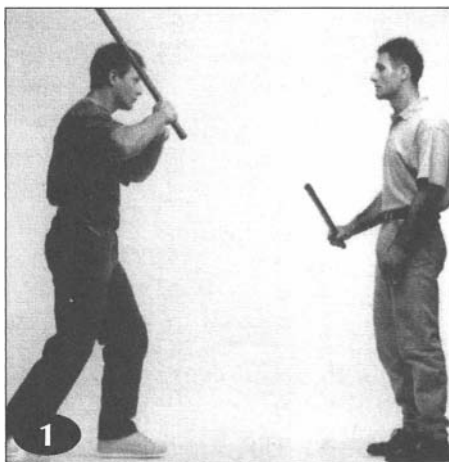
Další příklad obrany proti **vodorovnému úderu** na střed vašeho těla. V tomto případě držíte hůl oběma rukama. Vaše pravá ruka může být výš, levá níž, případně naopak.

Všechny demonstrované typy obrany jsou založeny na souboru technik obrany rukou, zvané 360° obrana zvenčí. V jejich případě jde o natolik přirozené a reflexivní techniky, že se řadí do základní soustavy obranných technik Krav Magy a vypořádávají se s útoky přicházejícími z vnějšku perimetru imaginárního kruhu. Hůl při jejich aplikaci můžete držet jak v jedné, tak v obou rukách a bránit se jejich prostřednictvím můžete vůči napadení rozličnými předměty, zvláště pak holí. Ve všech případech zobrazených na snímcích se střetává bránící hůl s holí útočící a blokuje ji v přibližném úhlu 90°. V následujících technikách bude demonstrováno užití zmíněných základních obranných technik, vždy ve spojení s obranou tělem a protiútoky.

Při **nenadálém, překvapivém napadení** obrana bývá bezděčná, reflexní. Ve fázi osvojování obranných technik se ji naučíte praktikovat. Později necháte na sebe útočit vašeho partnera, s nímž si po určité době vyměníte roli. Nabudete tak potřebnou praxi, naučíte se pozorovat a porozumět protivníkovu jednání a získáte praxi v zacházení s holí (jež se v boji stane vaší prodlouženou paží).

Upozornění. Pro vlastní bezpečí noste při trénincích ochranné návleky chránící vaše ruce a použijte zásadně netříštivé, neohebné hole bez prasklin.

Úder svise shora dolů – bránící hůl v jedné ruce



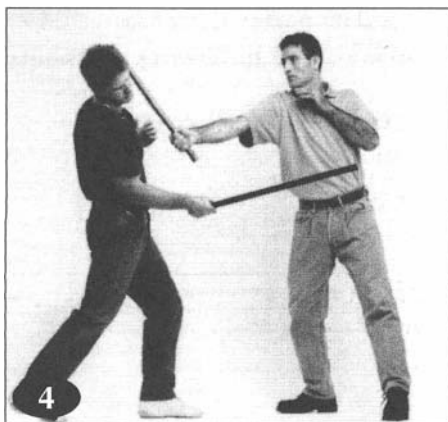
Začněte s obranou z vhodného „startovního“ postoje, kupříkladu pasívního, kdy máte jednu nohu (pravou) mírně vysunutou dopředu.



Vyrazte holí energicky do vodorovné nebo šikmé pozice, abyste byl/a připraven/a čelit útku. Hůl držte v jedné ruce a po tom, co dojde k nárazu, dovolte protivníkově holi trochu po vaší holi sklouznout. Obranný manévr vaší ruky s holí vám přetáhne tělo do natočení a pokročení šikmo dopředu (dopředu a do strany).



Jakmile skončíte s fází obrany, pokračujte v otáčivém pohybu zápěstím, až hůl přejde do polohy, z níž jí budete moci útočnicka tvrdě udeřit.



Dokončíte pohyb ruky úderem do útočnickovy hlavy. Můžete ho zasáhnout v libovolném úhlu v rozmezí 90° mezi vodorovně a svisle vedenou ránou. Pokud dáváte přednost bít nejdříve do jiné zranitelné partie útočnickova těla, můžete tak učinit.



Pokud je třeba, pokračujte v protiútku, kupříkladu kopnutím do slabiny; v této fázi také můžete vyklidit pole.

Bránící hůl musí na hůl útočnickovu narazit nejdál ve své polovině, výhodnější je však, když na ni útočící hůl narazí v části vymezené jejím středem a vaší rukou čili blíže vaší ruce. Potom se útočnickova hůl nemůže po vaší holi svézt, a třebaže menší silou, přesto vás udeřit.

Vstříc útočící holi vyrazte svou holí energicky a dejte jí horizontální polohu nebo ji mírně skloňte dolů. Po nárazu útočící hůl trochu po vaší holi sjede dolů, směrem od vaší ruky. Pokud jste hůl původně (před střetem s útočící holí) držel vodorovně, náraz útočnickovy hole ji nachýlí směrem dolů.

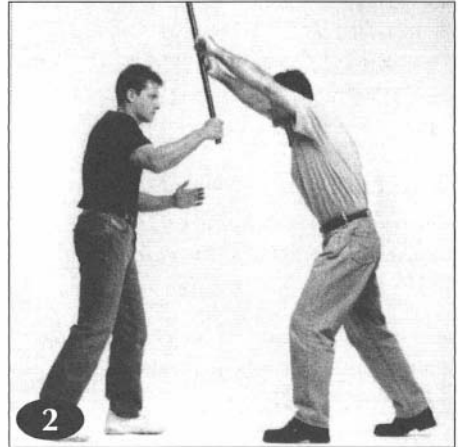
Protiútok holí by měl představovat buď úder připomínající ránu palicí a měl by mít v takovém případě za cíl poranění útočnicka na čele nebo v oblasti obočí; buď úder připomínající švihnutí bičem, kdy hůl zasáhne silou některou méně zranitelnou partii těla (úd, rameno, klíční kost) a po úderu pokračuje v dráze změněné nárazem (hůl nedopadne kolmo, ale v ostrém úhlu) v případě, že nehodláte nebo se domníváte, že není nutné útočnicka příliš vážně zranit.

Obrana tělem je prováděna šikmým vykročením (dopředu a do strany) a natočením těla – uhnete tím z dráhy holi zacílené na vaši hlavu.

Úder svisle shora dolů – bránící hůl v obou rukách, protiútok kopnutím



Hůl držíte oběma rukama. Jednu nohu (pravou) máte mírně vysunutu dopředu.



Blokujete útočící hůl, přičemž svou hůl držíte oběma rukama a hlavu schováváte mezi rameny. Postupte v závislosti na vzdálenosti mezi vámi a útočníkem a dopředu přeneste i váhu těla. Nyní jste připraven/a zahájit účinný protiútok.



Proveďte první protiútok: v demonstrovaném případě kopete do slabin. Můžete také zaútočit holí drženou a natáčenou jednou rukou, jak bylo předvedeno v předešlé technice.

zastihl nepřipraveného/ou a zaskočil vás, bude pro vás obtížné v naznačené obraně pokročit dopředu a návazně, bude-li vzdálenost mezi vámi a útočníkem značná, bude problematické kopnout protivníka do slabin. Každopádně ale postupte vpřed hned, jak to bude možné, nebo jako první zaútočte holí.

Obecně i tentokrát můžete v průběhu obranné aktivity použít předešlou techniku, avšak s tím rozdílem, že namísto v jedné držíte hůl oběma rukama a provádíte obranu tělem. Kromě toho při této technice postupujete vpřed, a nikoliv do strany. Energicky se proti úderu shora braňte přenesením váhy těla vpřed.

Abyste zeslabil/a dopad nárazu na vaši hůl, starejte se, aby útočící hůl na vaši hůl dopadla relativně blízko vaší ruce, nejdál však v polovině hole. Pokud vás útok

V období, kdy si budete tuto techniku osvojovat, se v případě napadení holí možná budete cítit bezpečněji a jistěji, budete-li svou vlastní hůl držet pevně na obou koncích. Skutečně, jestliže si budete i jinak správně počínat, budete schopen/a zastavit sebesilnější úder. Podmínkou ovšem je, abyste měl pevnou a dostatečně silnou hůl, která by dokázala vůči nárazu útočnickovy hole obstát, aniž se zlomila.

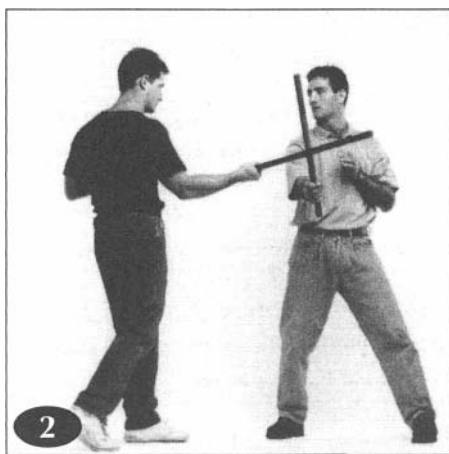
Poznámka: Obecně čím silnější úder vedený proti vám, tím větší potřeba držet vlastní hůl oběma rukama a tím naléhavější potřeba praktikovat *obranu tělem*.

Pakliže se dopředu obáváte, že může nastat situace, kdy útočník úderem své zbraně zlomí vaši hůl (zejména seká-li po vás sekerou) a vy můžete být zraněn/a i přes vámi správně aplikovanou obrannou techniku, zapamatujte si pro takovou eventualitu pravidlo: držte hlavu vpředu, krytou z obou stran rameny a pažemi (viz snímek č. 2). Pokud napadení není pro vás naprostým překvapením, proveďte mohutnější *obranu tělem* – postupte šikmo dopředu (dopředu a do strany) a lehce natočte tělo, podobně jako je tomu u obrany s holí v jedné ruce (viz techniku *Úder svísele shora dolů – bránící hůl v jedné ruce*, zařazenou v této kapitole jako druhá v pořadí).

Vodorovné seknutí ze strany – bránící hůl v jedné ruce

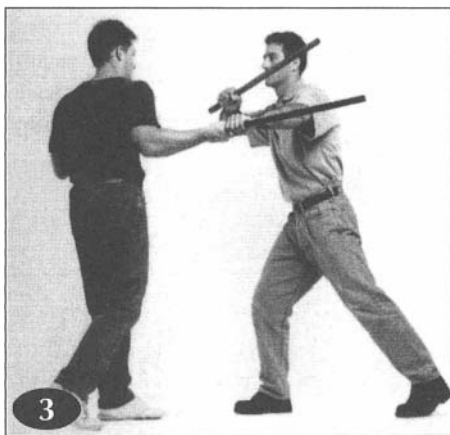


Začínáte z přiměřeného postoje, například s jednou nohou (pravou) mírně vysunutou dopředu
Obr. 2 – Krátkým, ostrým úderem vyrazte svou hůl vstříc vodorovnému seknutí útočnickovy hole.



Proveďte obranu tělem a postupte šikmo vpřed (vpřed a do strany). Zaujměte tím výhodnější úhel pro svou obranu a kromě toho se vzdálíte z ohniska, proti němuž směřují údery.

Odrazte svou hůl sekající hůl krátkým, ostrým úderem. Umožní vám to užít hůl v nepatrném časovém úseku znovu a zasáhnout některé zranitelné místo útočnickova těla.



Ihned po střetu obou holí a zablokování útočnickova seknutí se rychle rozpřáhněte k úderu. Co nejrychleji se chopte útočnickovy hole (nebo ruky; zabráníte mu tak znovu ji napřáhnout).



Okamžitě útočnicka udeřte holí do hlavy. **Jiná varianta:** Pokud máte rychlé reakce, můžete zároveň s prováděním obrany holí na samém počátku střetu – kopnout útočnicka do slabin.

Při této technice je demonstrován princip, jak útočnickovi **zabránit v opětovném použití jeho hole** tím, že ji uchopíte. Technika může nicméně být užita, aniž k uchopení útočnickovy hole nebo ruky došlo. V takovém případě pokračujte v protiútocích podle potřeby, a to buď holí, nebo údery pěsti prázdné ruky, buď kopnutími nohou, či libovolnou kombinací útočných postupů.

***Varianta:** Braňte holí směřující dolů a prázdnou rukou, kterou držíte nad ní.*

Vodorovné seknutí – bránící hůl v obou rukách



Držíte hůl oběma rukama a stojíte přitom s nohama mírně rozkročenýma nebo s jednou nohou lehce vysunutou dopředu. Seknutí přichází z vaší levé strany.



Braňte se rychlou akcí. Zablokujte seknutí tím, že svou hůl nastavíte šikmo (shora dolů a do strany) a zároveň bráníte tělem – natočíte tělo a postoupíte (pravou nohou) šikmo dopředu (úrokem dopředu a do strany). Lokty máte téměř napřimé.



„Odskočte“ holí (míněním pohyb ruky, nikoliv nohou) od útočnickovy hole a zaútočte úderem (když jste předtím jednou rukou hůl pustil/a) proti útočnickově hlavě nebo kterémukoliv jinému dosažitelnému zranitelnému místu na protivnickově těle. Pokračujte podle potřeby buďto útoky hole, nebo kopnutími, respektive údery pěstí.

Jedná se o další příklad obrany holí, kdy útočící hůl zablokujete vlastní holí, drženou oběma rukama. Podmínkou je, že vaše hůl je natolik kompaktní, aby snesla náraz útočnickovy hole.

Jako u všech předešlých technik boje proti holí i tentokrát – spolu s natočením těla a pokročením šikmo vpřed (dopředu a do strany) – zastaví bránící hůl úder svým středem nebo částí bližší ruce, jež ji svírá. Dbejte na to, aby se nestalo, že byste zastavil/a pouze ruku držící hůl – **hůl by pokračovala v pohybu po své dráze a udeřila by vás.**

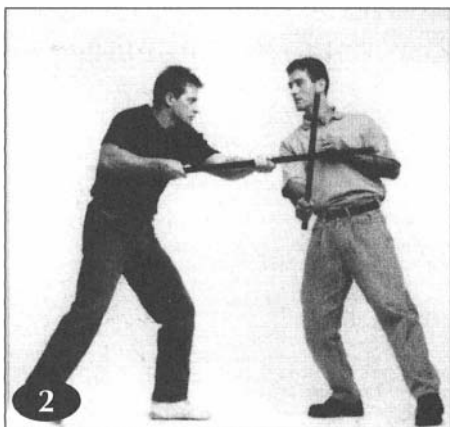
Poznámka. Všechny demonstrované techniky jsou si do jisté míry podobné, především tím, že jedna jako druhá v různých případech napadení holí zvenčí směrem dovnitř počítá se zablokováním hole.

Přímé bodnutí – vychýlení obranou zevnitř

Úhel, ve kterém stojíte vzhledem k útočnickovi, stejně jako poloha vaší hole vám do značné míry diktují způsob vaší obrany i povahu vašeho příštího protiútku. Při *obraně zevnitř* udeří vaše hůl ostře a prudce do hole útočnickovy, „odrazí se“ od ní (je jí „katapultována“) rovnou do protiútku. K tomu, aby odchýlení protivnickovy hole bylo důrazné a efektivní, musí být spodní část vaší hole níž, než je předek útočící hole, a horní část vaší hole by měla být výš, než je kterákoliv část útočnickovy hole.



V tomto případě zaujímáte takový „startovní“ postoj, který vám diktuje aplikovat proti nadcházejícímu přímému útoku obranu zevnitř.



Užijete obranu zevnitř – prudkým, rychlým sekutím holí odchýlíte bodající hůl. Ve stejném čase provedete obranu tělem mírným natočením a pokročením šikmo dopředu (dopředu a stranou). Poněvadž není nikterak snadné předem přesně odhadnout výšku bodnutí, třímáte hůl sviseji, abyste si chránil/a co největší oblast těla.



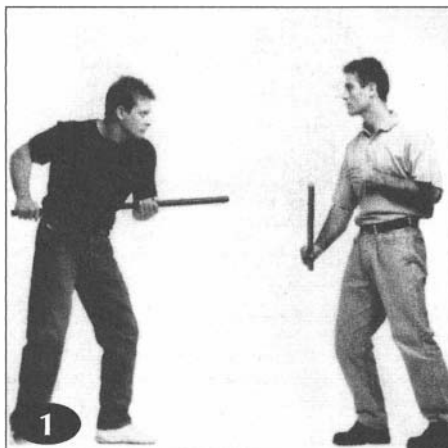
Poněvadž počítáte s bezprostředním protiútokem a jste k němu nachystán/a, hrábněte prázdnou rukou po útočnickově holi a chopte se jí.



Bez sebemenšího prodlení záuťoče. V útocích můžete podle potřeby pokračovat, můžete protivníka bít holí, pěstí, kopat ... adekvátně podmínkám a okolnostem.

Škála počátečních protiútoků: bodnutí holí, úder tyčí, kopnutí, úder pěstí prázdné ruky a v případě, že je útočník velmi blízko, úder zadní částí hole (kouskem hole vyčnívajícím z vaší ruky). K zabránění opětovného užití útočné zbraně (hole) je třeba ji uchopit prázdnou rukou, respektive se chopit ruky hůl třímající.

Přímé bodnutí – odchýlení obranou zvenčí



V tomto případě zaujímáte takový „startovní“ postoj, který vám doslova diktuje aplikovat proti nadcházejícímu přímému útoku obranu zvenčí.



Užijete obranu zvenčí – prudkým, rychlým sekutím holí odchýlíte bodající hůl. Ve stejném čase provedete obranu tělem mírným natočením a pokročením šikmo dopředu (dopředu a stranou) nohou, již máte vzadu (zde levou).



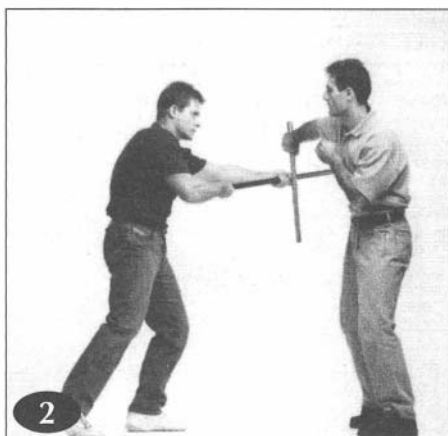
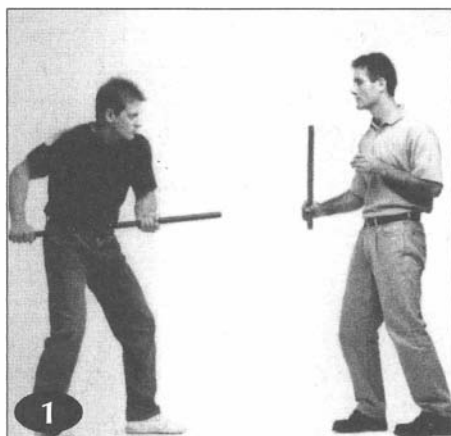
Proveďte první protiútok. V útocích můžete podle potřeby pokračovat, můžete použít svou hůl, udeřit protivníka pěstí, můžete ho kopat ... adekvátně podmínkám a okolnostem.

K tomu, abyste užili tuto specifickou obrannou techniku, zaujměte postoj s holí napřaženou před tělem v úhlu reflektujícím na výšku a směr bodnutí protivníkovy hole. Obrana zvenčí bude za takových okolností tou nejrychlejší a nejefektivnější metodou k odražení útoku.

První protiútok může představovat úder holí do hlavy (vedený směrem zvenčí dovnitř) nebo bodnutí do zranitelné partie hlavy, případně kopnutí do slabin.

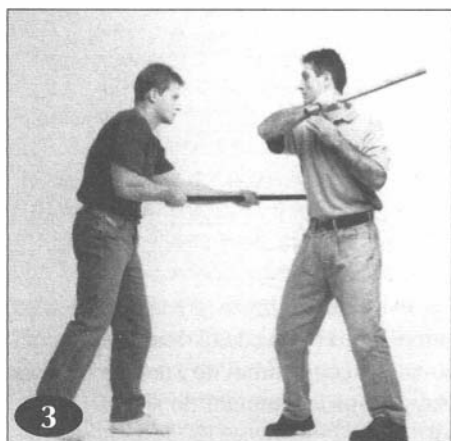
I tehdy, je-li útok vedený proti vám velmi překvapivý, můžete se bránit použitím obrany zvenčí. Další fáze vaší obrany (*obrana tělem a protiútok*) budou nicméně nutně oproti „standardním“ podmínkám zpožděny. Ve vašem zájmu pak bude, aby zpoždění bylo co nejmenší!

Přímé nízké bodnutí – obrana zvenčí směrovaná dolů



V demonstrovaném případě držíte hůl mírně pozdviženou. Takový „startovní“ postoj si vynucuje použití obrany zvenčí, směrované dolů, aplikovatelné proti kterémukoliv typu bodnutí spodem.

Útočník bodá spodem. Ze „startovního“ postoje, který zaujímáte, aplikujete obranu zvenčí, směrovanou dolů tím, že prudkým, rychlým pohybem hole srazíte útočnickovu hůl stranou. Ruku s holí následuje vaše tělo tak, že se natočí; zároveň pokročíte šikmo dopředu – což představuje vaši obranu tělem. Zároveň s obranou tělem jste zaujal/a postavení velmi vhodné pro provedení protiútku.



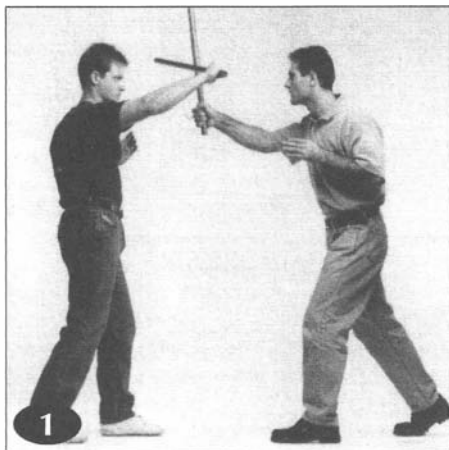
Stáhněte hůl zpátky a rozmáchněte se jí k zasazení úderu.

V prvním protiútku udeříte protivníka holí do hlavy. Pokud je to nutné a vaše vzdálenost od protivníka je pro tento úder příliš velká, postupte pravou nohou poněkud vpřed.

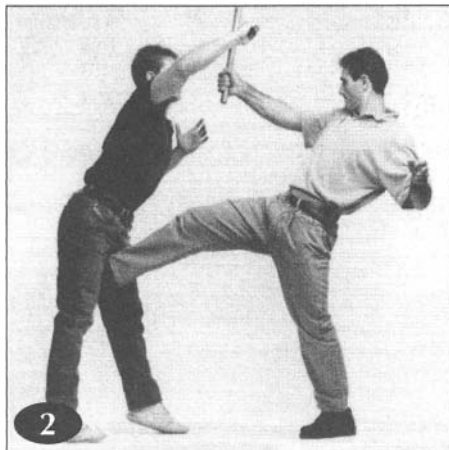
Za pomoci vlastní hole vedené zvenčí a skloněné špičí dolů odchýlíte útočnickovu hůl směrem ven. Aby tato akce proběhla rychle a úderně, pozvedněte loket, stočte ruku s holí a vyrazte jí směrem ven, takže se vaše hůl stočí špičkou k zemi a po nárazu útočnickovu hůl vychýlí stranou.

Proti nízkému bodnutí se můžete také bránit dříve demonstrovanou běžnou obranou zvenčí stejně jako dříve demonstrovanou běžnou obranou zevnitř. Nutnou podmínkou však je, aby se vaše hůl v okamžiku bodnutí již nacházela ve výšce, ve které je bodnutí vedeno. Musíte proto v takovém případě snížit svůj postoj a pozici vaší ruky s holí tak, abyste uplatnil/a principy platné u techniky v 1. kapitole.

Základní útok proti ozbrojenému útočnickovi – úder holí a kopnutí



Holí zaútočte; postupte přitom vpřed podle potřeby a přeneste dopředu i váhu těla. Váš protivník je nucen se vašemu útoku bránit.



Pokračujte v útočení; kopněte protivníka do slabiny ve chvíli, kdy je zaměstnán odrážením vaší hole.

Ukázka předvádí rychlou, jednoduchou a vysoce efektivní techniku, představující taktický útok proti útočnickovi vyzbrojenému holí. Ve střetnutí, kdy jste oba – vy i váš protivník – ozbrojeni holí, můžete takovou techniku použít, abyste útočnicka přemohl/a, a to i v případě, že v zacházení s holí nejste přeborníkem.

Technika útoku proti protivníkovi ozbrojenému holí se skládá ze dvou útoků, z nichž druhý plynule nenavazuje na útok první, tzn., že s druhým útokem začínáte dříve, než skončíte první. Druhým útokem protivníka zraníte a otřesete jím, a to i v případě, že vám první útok posloužil jen k odpoutání jeho pozornosti. Pokud skutečně prvním útokem sledujete tento cíl, tedy odlákání pozornosti, aplikujte tuto kombinaci: 1. Útok

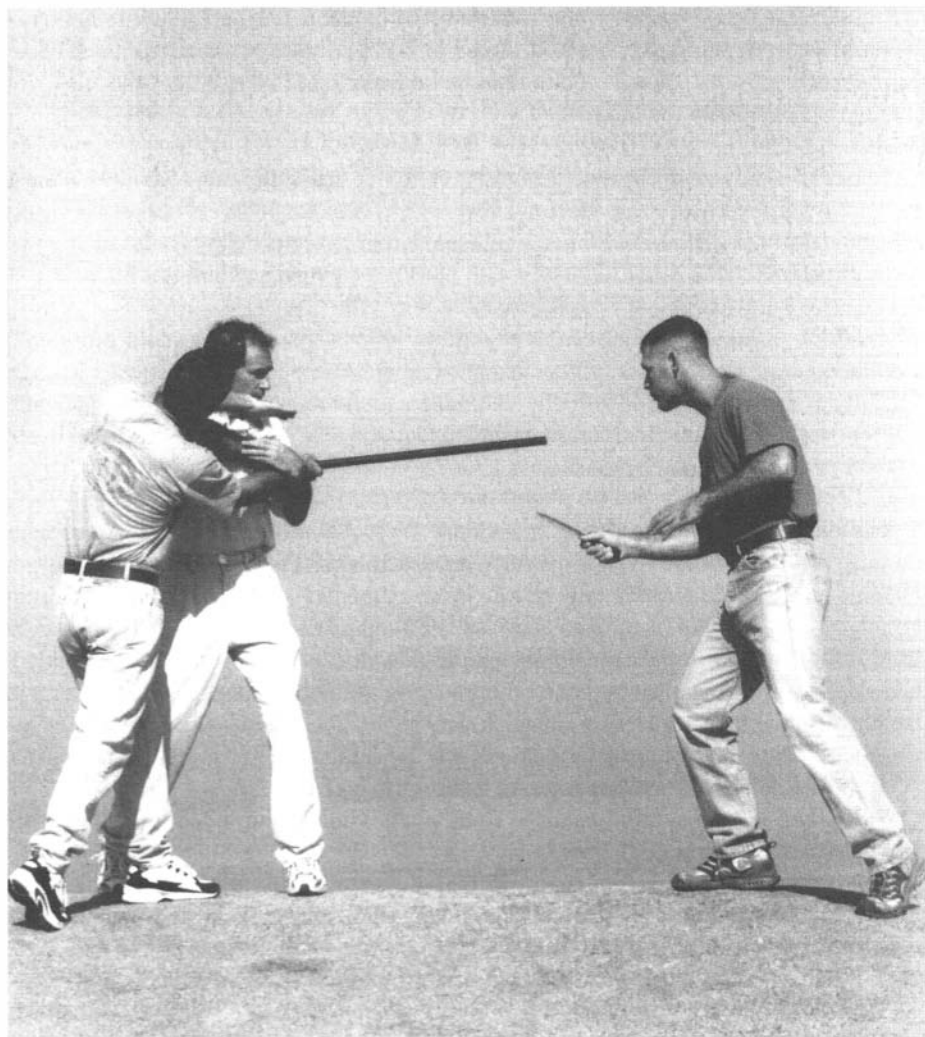
kopnutím, sloužící k oklamání protivníka, a vzápětí zaútočte holí 2. Napadení protivníka řadou útoků holí kombinovaných s kopnutími 3. Hozením něčeho po protivníkovi a následným zaútočením holí atd.



Velmistr Imi předvádí použití hole proti útočníkovi s holí.

OBRANA VŮČI DVĚMA OZBROJENÝM ÚTOČNÍKŮM

KAPITOLA 10



Obrana vůči dvěma ozbrojeným útočníkům

Dojde-li ke střetu, je ve vašem zájmu co nejdříve zjistit, zda se někde poblíž nenachází další útočník, jenž by vás rovněž mohl ohrozit. Pokud ano, jedná se o skutečnost, jež kardinálně mění celou situaci.

Střet se dvěma nebo více protivníky může na sebe nabrat formu buď *zápolení*, nebo ryzí *sebeobranu*, případně může být **kombinací** jednoho i druhého. V takové situaci některé z technik, jež použijete na svou obranu, se od technik běžných, určených k boji proti jednomu protivníkovi, budou lišit.

Od okamžiku, kdy zaregistrujete, že musíte čelit více než jednomu protivníkovi, musíte dělit svou pozornost mezi všechny, aby se vám nestalo, že byste nepostřehl/a (pro vás) důležité hnutí některého z nich. Vzhledem k tomu jste nucen/a se stále starat, abyste zaujímal/a takovou pozici, která by vám potřebný přehled skýtala.

Poznámka. Pokud budete přílišnou pozornost věnovat pouze jednomu z protivníků, další budou moci proti vám nerušeně jednat. Taková situace je analogií střetu s jediným útočníkem tehdy, když se soustředíte výhradně na jeho ruce a například mu umožníte, aby vás kopl do některé zranitelné a nechráněné partie těla. Neměl/a byste dopustit, aby k něčemu podobnému někdy došlo.

V kapitole, kterou právě pročítáte, se budeme zabývat konfrontacemi charakteru sebeobranu, při nichž čelíte dvěma ozbrojeným útočníkům. Presentovat a rozebírat zde budeme nejtypičtější případy, tedy ty, kdy jeden z útočníků je vyzbrojen nožem a druhý holí. V zájmu snazšího pochopení věci budeme v rámci celé kapitoly předpokládat, že každý z útočníků postupuje specifickým a přesně vymezeným způsobem. Na podkladě takto definovaného jednání budeme schopni vyvodit mnoho cenných principů, z nichž lze do značné míry vycházet i v situacích, kdy se útočníci zachovávají odlišně:

- Situace, v níž se napadený ocitl, je pro něho krajně nebezpečná. Je-li to proto možné, je třeba **urychleně opustit zónu ohrožení**.
- Kdykoliv to připadá v úvahu, je třeba **převzít iniciativu a jednat jako první**. Nečekat, až agresori zaútočí.
- **Nikdy nevěnovat nadměrnou pozornost pouze jednomu z útočníků**. Prvního z nich byste měl/a vyřadit co nejdříve a neefektivněji a až potom – podle potřeby – postupovat proti druhému z nich.
- **Zkraťte svůj odstup do jednoho z útočníků**, abyste mohl/a účinně bránit i útočit. Vzdálenost mezi sebou a jedním z útočníků zkracujte takovým způsobem, abyste se zároveň vzdálil druhému z nich.

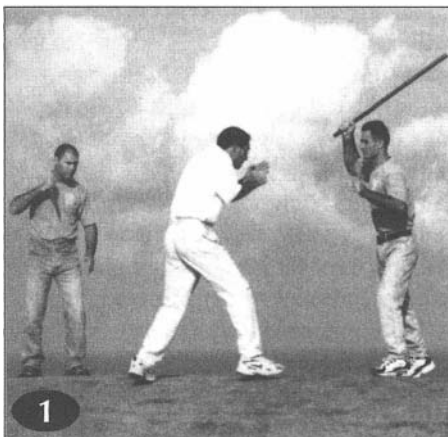
- Vyvarujte se toho, že byste stál nebo procházel mezi oběma útočníky. Pokud nelze jinak a musíte mezi nimi projít, učinite tak co nejrychleji a zahajte přitom akci proti nebezpečnějšímu z nich, případně proti oběma.
- Braňte se i útočte tím způsobem, že si naleznete pozici, při které vám **jeden z útočníků poslouží za štít nebo za zábranu** před druhým (ostatními). Dosáhnete toho tak, že se pohybujete správným směrem ve správném úhlu nebo natočením či obrácením na takovém místě a v takové pozici, že se jeden z útočníků octne mezi vámi a druhým (dalšími) vašim protivníkem.
- Stejného výsledku můžete dosáhnout také postrčením jednoho z útočníků proti druhému, zvláště pak tehdy, kdy jste prvního z nich již v protiútoku účinně napadl. Získáte tak chvilkovou výhodu – druhý útočník po několik okamžiků proti vám nemůže nic podniknout. Využijte toho k neutralizaci jednoho nebo obou, případně se chopte příležitosti rychle a kontrolovaně (nepoplašeně) vyklidit pole.
- V situaci, kdy každý z útočníků je ozbrojen jinou zbraní a každý z nich je různě nebezpečný co do fyzické síly a hrozivého vystupování, měl/a byste zahájit akci na **zneškodnění toho z útočníků, jenž se jeví být nejnebezpečnější**; zároveň musíte mít neustále na paměti ostatní protivníky a sledovat jejich pohyby.
Příklad: Při posuzování, který typ zbraně je napadené osobě nebezpečnější, jsou-li útočníci od ní relativně dosti vzdáleni, potom **hůl představuje větší nebezpečí než nůž** pro svou větší délku, a tedy i větší účinný dosah. Proto je třeba postavit se v takovém případě především útočníkovi ozbrojenému holí, a to i tehdy, jestliže není tím, který začíná útočit jako první! (Hole se obránce mimochodem může zmocnit a užít ji k obraně proti útočníkovi s nožem.)
- V situaci, kdy jeden z útočníků je ozbrojen nožem a druhý holí, vystupte proti muži s nožem jedině v případě, že **vám z jeho strany bezprostředně hrozí největší nebezpečí**, čili stojí-li těsně při vás a podařilo-li se mu vás nečekaně zaskočit. Ve většině případů, dokonce i tehdy, když je útočník s nožem k vám blíže, je možné (a doporučeníhodné) „prchnout“ směrem k protivníkovi s holí a napadnout jeho.
- Kdykoliv je to možné, **odzbrojte jednoho z útočníků a použijte jeho zbraň ke své obraně a protiútoku**. Například hůl vám bude velice účinnou zbraní proti noži, opačně to tak být může, ale nemusí.

K zapamatování: Obě zbraně se v žádném případě nesmějí ocitnout v ruce jednoho protivníka.

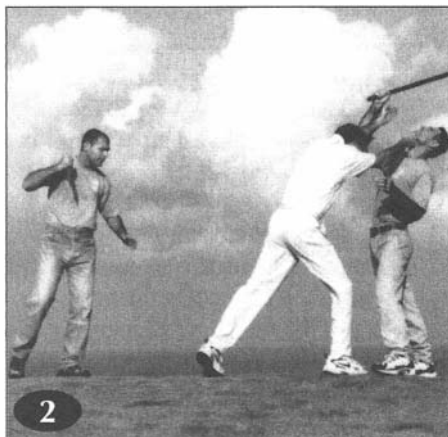
Při nácvičce následujících obranných technik proti dvěma nebo více útočníkům se nejprve věnujte osvojení výše uvedených principů, a to za precizně vymezených podmínek. Teprve potom začněte praktikovat variace, ve kterých jsou útočníci vyzbrojeni stejnými/různými typy zbraní a užívají stejné/různé techniky útoku, přičemž se k vám přibližují z opačných stran. Můžete rovněž nacvičovat další situace, například vaše napadení na schodišti, když sedíte, když se nacházíte v omezeném, stísněném prostoru, napadení v šeru a potmě atd.

Jedině takovým způsobem se vše v těchto principech a následujících technikách pro vás nově a neobvyklé změní v běžnou rutinu. Nebojte se při tréninku improvizovat; dojde-li někdy v budoucnu k vašemu napadení, budete si vědět rady i tehdy, pokud se situace bude nějakým výrazným způsobem od těch zaběhaných, cvičných, lišit. Je to zároveň i klíč ke zvýšení vašich schopností správně si počínat v kritických chvílích v reálu.

Dva útočníci vpravo s holí – vlevo s nožem



Startovní postavení. Útočník s holí je vůči vám napravo napříč, muž s nožem nalevo napříč. Oba na vás útočí. Nalikolik je to uskutečnitelné, přezveďte iniciativu a nečekejte na to, co udělají protivníci. Zaútočte na jednoho z nich (prioritně proti útočníkovi s holí) použitím adekvátní techniky.

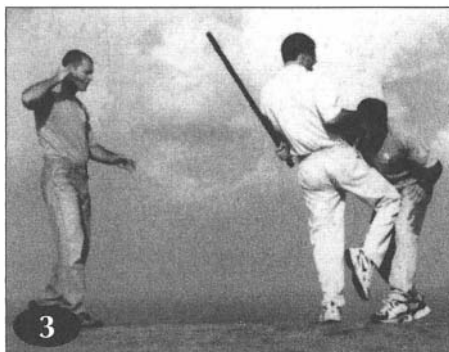


Aplikujete příslušnou obrannou techniku a následný protiútok proti útočníkovi s holí. V demonstrováném případě na vás útočí úderem shora. Útočník s nožem musí v důsledku vaší akce jednak změnit linii útoku, jednak překonat větší vzdálenost, jež ho nyní od vás dělí.

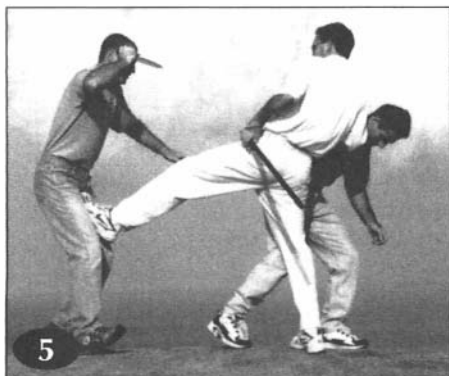
Předpokládáme, že útočníci jsou od vás přibližně stejně daleko. Protivník s holí představuje větší nebezpečí, neboť jeho zbraň má delší rádius; díky tomu vás může dosáhnout a zasáhnout dříve než útočník s nožem.

Na základě zásady, že se budete nejprve bránit a útočit proti útočníkovi, jenž je pro vás v dané chvíli nebezpečnější, **povedete akci obvykle proti útočníkovi s holí**. Výjimka z tohoto pravidla samozřejmě existuje, a to v případě, že útočník s nožem po vás buďto nečekaně bodne, nebo je vám tak blízko, že je pro vás momentálně nebezpečnější než jeho kumpán s holí. Tehdy nemáte na výběr; tak jako tak je však na vás, abyste ve vaší obranné akci vystoupil/a právě proti němu (viz techniku *Dva útočníci, první akce proti útočníkovi s nožem*, viz dále v této kapitole).

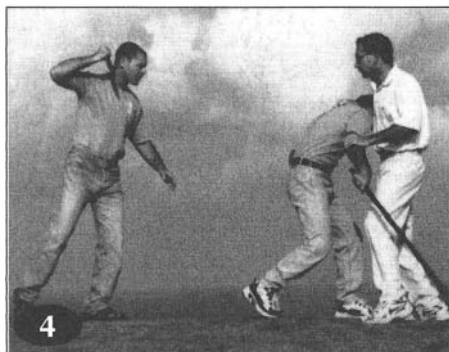
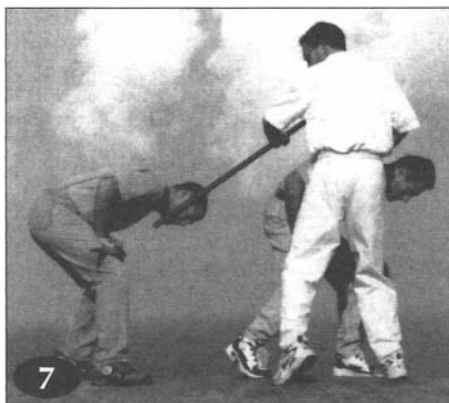
Na příkladě uvedeném na sedmi snímcích výše je obranná akce vedena nejprve proti útočníkovi s holí. Veškerá vaše aktivita za postupu proti prvnímu útočníkovi i jeho



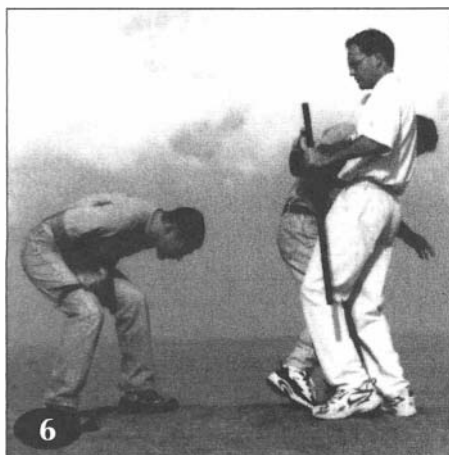
Vzhledem k tomu, že útočníka s nožem vaše jedná-
ní překvapilo a zaskočilo a vy jste získal/a čas,
pokračujte v akci proti protivníkovi s holí; chopte se
ho (pokročte k němu levou nohou) a kopněte ho do
slabin.



Jakmile bude vzdálenost mezi vámi a druhým útoč-
níkem přiměřená ke kopnutí, kopněte ho do slabin.



Přeneste váhu těla na pravou nohu (v případě
potřeby touto nohou předtím pokročte vstříc útoč-
níkovi nožem) a natočte se na ní k protivníkovi
s nožem. Počítejte neustále s tím, že útočník
s nožem se může pokusit prvního útočníka obejít,
případně se může snažit vás bodnout nad ním.



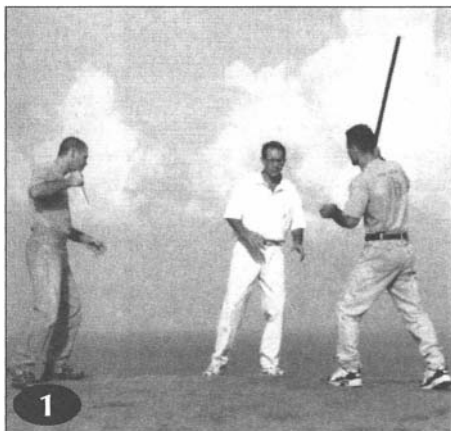
Pokud první útočník má stále ještě hůl ve svých
rukách, použijte páku, abyste ho jeho zbraně zba-
vil/a (v případě potřeby ho kopněte kolenem nebo
stehnem do slabin).

Obr. 7 – Je-li to zapotřebí, použijte hůl k protiúto-
ku proti některému z útočníků.

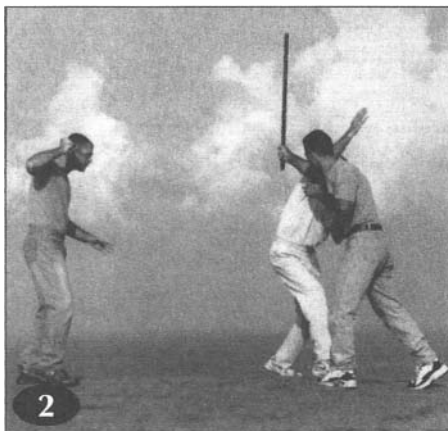
natočení tak, aby představoval pro útočníka číslo 2 překážku, musí proběhnout nejvyšší rychlostí a bez toho, že **byste se k druhému útočníkovi třeba jen na okamžik obrátil naplno zády**.

Pokud se jedná o případ na snímcích, naznačená situace vám dovoluje prvního útočníka odzbrojit. Dosáhnete toho tím, že kroutíte holi v jeho ruce, přičemž ji natlačíte těsně k jeho předloktí. V jiných případech se může stát, že hůl po vašem protiútku padne na zem, případně nemusíte mít čas se jí zmocnit, poněvadž máte pouhý zlomek vteřiny na to, abyste uskočil/a dozadu; můžete také začít svou obranu tím, že zaútočíte na druhého z útočníků, i když „jen“ nohama a rukama.

Dva útočníci vpravo s nožem – vlevo s holí



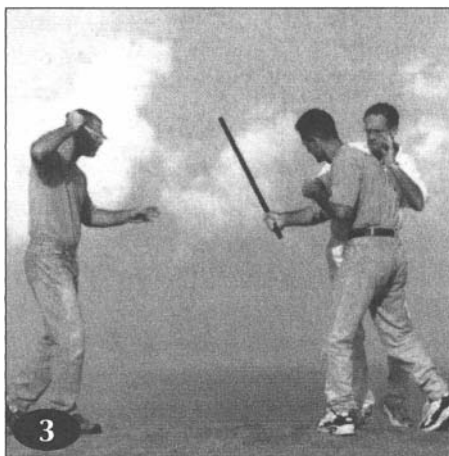
Startovní postavení. Jste napaden/a dvěma muži. Útočník s nožem je vůči vám napravo napříč, muž s holí nalevo napříč. Oba na vás útočí současně.



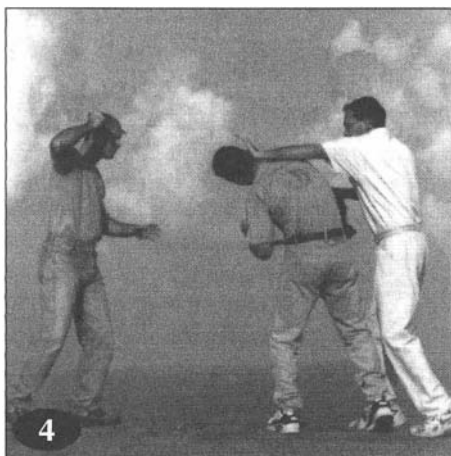
Proti holi zaútočte shora použitím páky „píka“, nasazené na útočnickovo předloktí zvenčí; zároveň vyrazte dopředu nejlépe nohou na stejné straně těla, jako je vaše bránící ruka. Toto hnutí vám také usnadní přejít do dalšího stadia obrany/protiútku a kromě toho prodlouží mezeru mezi vámi a druhým útočníkem.

I v popsaném případě je vidět, jak jsou dodrženy základní principy. Obranou je technika „píky“ nasazené na předloktí s holí zvenčí, která napadenému umožní dostat se za útočníka a nezůstat vězet mezi nimi oběma, **aniž by se zády otočil k muži s nožem**. I v tomto případě odzbrojíte prvního útočníka, i když poněkud později než v předešlé ukázce.

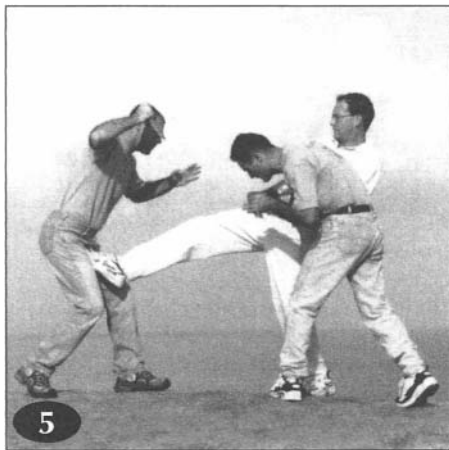
Další možné situace: Prvnímu útočníkovi může v důsledku vašeho protiútku vypadnout z ruky hůl, případně nemusíte mít dost času na jeho odzbrojení proto, že nejprve musíte zmařit akci útočníka druhého.



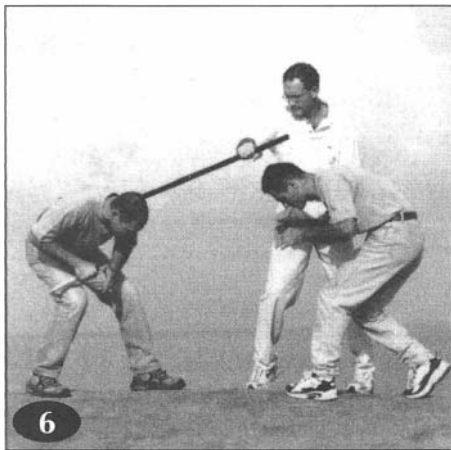
3 Pokračujete v pohybu vpřed dalším krokem, abyste se dostal/a za prvního útočnicka.



4 Zároveň s postupem vpřed zaútočte a stoupněte si za prvního útočnicka. Vaše jednání donutí druhého útočnicka změnit linii útoku.



5 Kopněte útočnicka s nožem do slabin, abyste ho zastavil/a co nejdál od vás.



6 Nakolik to situace dovolí, prvního útočnicka odzbrojte a jeho hůl podle potřeby použijte.

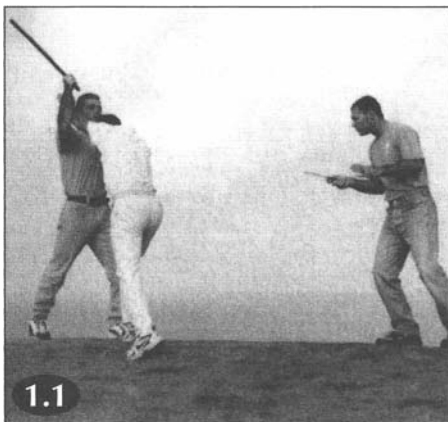
Poznámka. Tyto první dvě techniky demonstrují jen zčásti, jak prvního útočnicka představit před druhého.

K zapamatování. Jestliže jeden z útočníků upustí svou zbraň, **musíte jeho kumpánovi zabránit v tom, aby se jí zmocnil a použil ji proti vám.**

Jak si počínat, abyste zvětšil vzdálenost mezi sebou a druhým útočníkem

Volba 1:

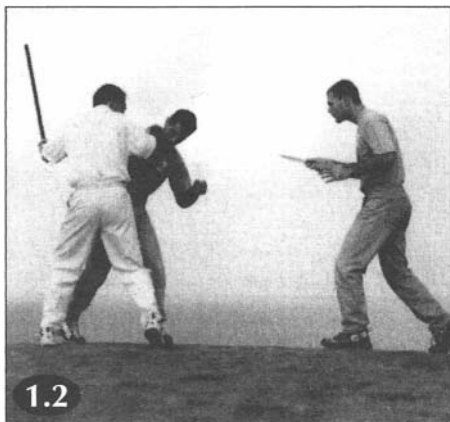
Následující tři sady snímků předvádějí tři různé volby pro postrčení prvního útočníka před druhého. Na řadu tento obranný prvek přichází tehdy, když jste se v rámci své první obranné akce dostatečně nevzdálil/a od hrozby představované druhým z útočníků. V předchozích technikách se vám dařilo dostat za prvního z agresorů (ozbrojeného holí) již v průběhu vaší první obranné akce. V následujících ukázkách tomu tak není. Typ napadení prvním z útočníků spolu s postavením vašich nohou ve chvíli, kdy vyrukuje s prvotní obrannou technikou, v závislosti na úhlu a vzdálenosti od druhého útočníka, jsou všechno *faktory*, které směr natočení prvního agresora přímo samy vnučují.



1.1

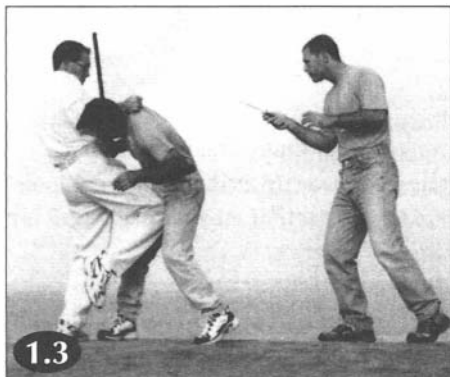
Útočník s holí je nalevo od vás. Proti ráně vedené shora proti vaší hlavě použijete současně s výpadem dopředu obranu „píkou“ (dovnitř); v průběhu této akce se příliš od druhého útočníka nevzdálíte. Technika obrany zahrnuje rovněž protiútok – zatímco bráníte levou rukou (s pravou nohou vysunutou vpřed), učiníte následující:

Obr. 1.3 – Couvnete mírně nazad a dokončíte své natočení. Tímto způsobem jste zvětšil/a vzdálenost mezi vámi a druhým z útočníků a zároveň jste mezi sebe a něho předstrčil prvního z nich jako svůj kryt. Nyní podniknete přidavný protiútok proti prvnímu z útočníků.



1.2

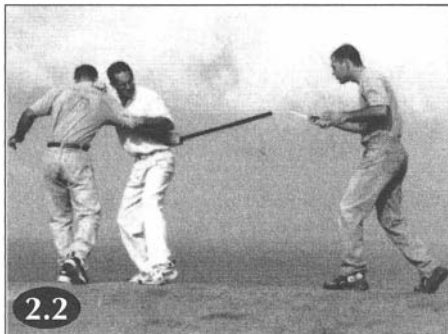
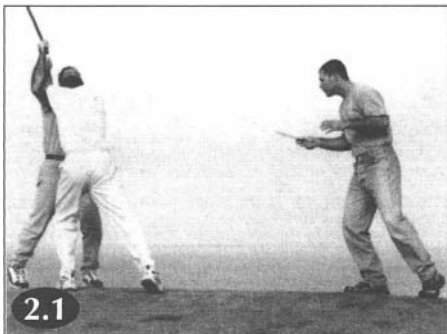
Natočíte se k prvnímu útočníkovi tak, že nohou vzadu (levou) učiníte krok šikmo vpřed (dopředu a do strany ven).



1.3

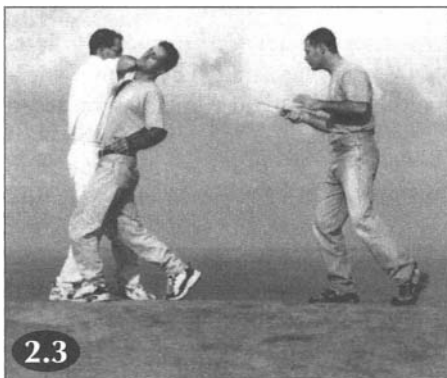
Volba 2:

Současně s druhým krokem stočíte útočníka s holí **doleva** (z vašeho pohledu), když jste předtím provedl/a obranu s levou nohou vykročenou vpřed (snímky 2.1 – 2.3), nebo doprava, pokud jste v momentě, kdy jste prováděl/a obranu, měl/a vpředu nohu pravou.

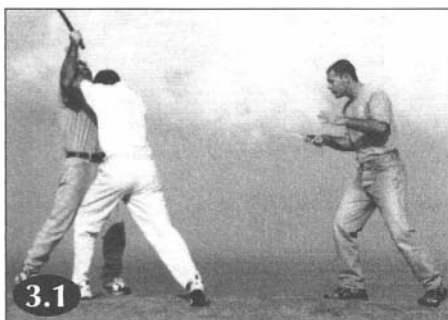


Útočník s holí je nalevo od vás. Proti ráně vedené shora proti vaší hlavě použijete současně s výpadem dopředu obranu „píkou“ (dovnitř); v průběhu této akce se od druhého z útočníků alespoň trochu vzdálíte. Technika obrany zahrnuje rovněž protiútok – na snímku noha vpředu je stejně jako ruka, již bráníte, levá.

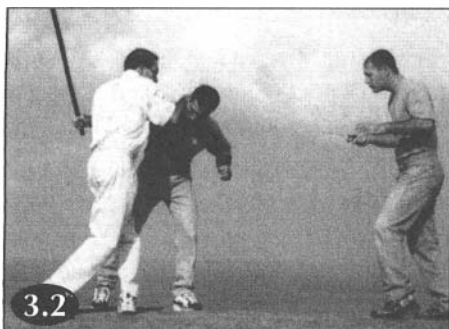
Pokračujete plynulou akcí, v níž jedno hnutí přechází bez přerušení ve druhé. Poněvadž máte vpředu levou nohu, uděláte krok dopředu nohou pravou a nato se stočíte. Tuto akci můžete provést jedině za předpokladu, že je druhý útočník ještě relativně dostatečně od vás vzdálen, neboť v průběhu natáčení mu nežádoucně vystavíte svá záda. Vše provádíte co nejrychleji, se stočením strhnete prvního útočníka mezi sebe a jeho kumpána s nožem.



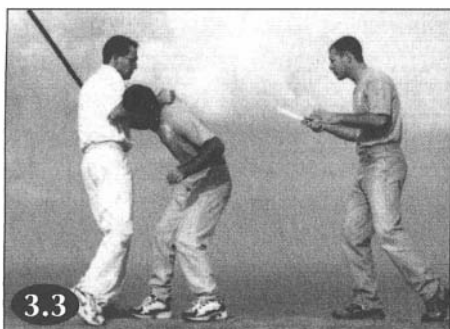
První útočník nyní představuje bariéru mezi vámi a útočníkem číslo dvě.

Volba 3:

Jako v předešlé sadě jste techniku aplikoval/a s levou nohou dopředu, tentokrát však – pro nedostatek času a prostoru – se nemůžete mezi oběma útočníky relativně bezpečně pohybovat.



Učiníte malý krok vpřed levou nohou a přenesete na ni váhu těla. Natočíte se a zároveň ucouvnete pravou nohou malý krůček zpět. Současně s tím silou strhnete útočníka s holí mezi sebe a jeho kumpána.



První útočník se ocitl mezi vámi a útočníkem s nožem. Dále postupujete dle vlastní úvahy a potřeby.

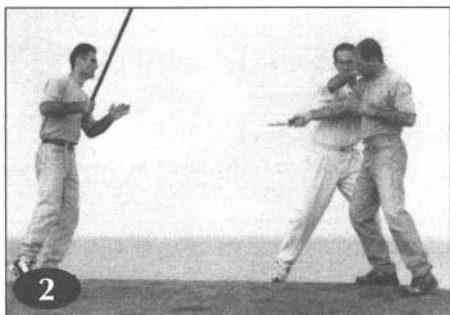
Poznámka. Pokud se útočník s nožem dostal zezadu do vaší těsné blízkosti a znamená pro vás ve chvíli, kdy se bráníte vůči útočníkovi s holí, bezprostřední hrozbu, můžete ho zasáhnout a zastavit ho v jeho útoku například obranným kopnutím nazad (příným kopem dozadu) a teprve potom pokračovat v akci proti útočníkovi číslo jedna.

Dva útočníci prioritně proti útočníkovi s nožem

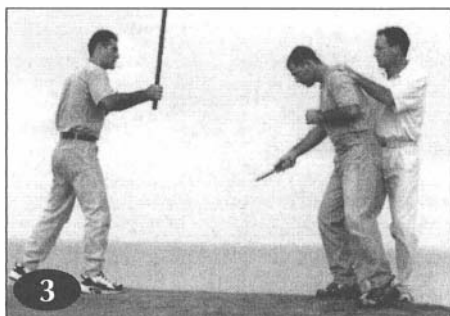
Překvapilo vás napadení nožem zblízka a musíte se bránit. Jestliže útočník s holí je od vás relativně daleko, jako je tomu na snímku č. 1, budete mít nejspíš čas k provedení protiútoků a podniknutí dalších kroků proti prvému útočníkovi, vyzbrojenému nožem. Jste-li ale v časové tísní, nezbyvá vám než aplikovat proti útočníkovi s nožem příslušnou obrannou techniku a případně – v relaci na čas – vést proti němu alespoň jeden protiútok.



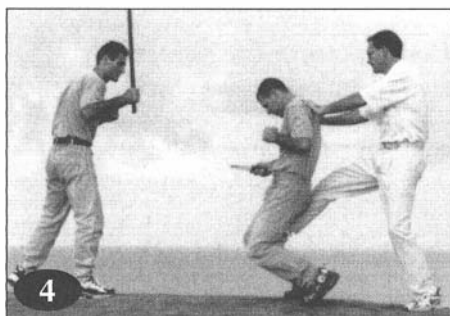
Útočník s nožem se nachází po vaší levici, útočník s holí napravo. Proti útočníkovi s nožem, který vás přepadl, snaží se vás bodnout příným bodnutím a ohrožuje vás z relativně malé vzdálenosti, použijete techniku obrany dovnitř (zvenčí dovnitř).



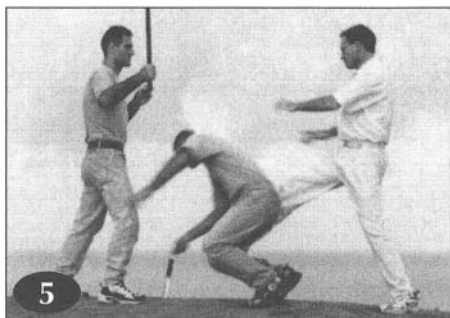
Provádíte vůči útočníkovi s nožem obranu dovnitř a vyrážíte do protiútoků; zároveň se posunete šikmo dopředu (dopředu a stranou).



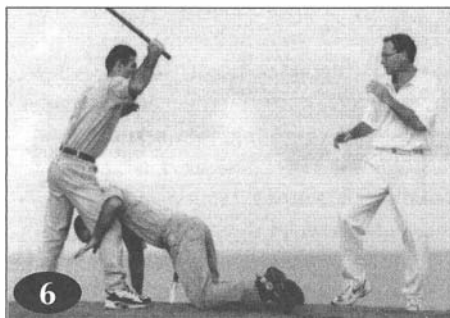
Pokračujete ve zneškodnění útočníka s nožem a přesunujete se mu za záda; nezapomínáte dávat si přitom pozor na to, co dělá druhý útočník.



Jste za útočníkem s nožem, kopete ho ze zadu mocně do kolena a současně ho tlačíte dopředu. Útočník s holí má tak k vám zablokovanou cestu.



Útočník s nožem představuje nyní pro svého kumpána s holí překážku, nebo mu alespoň vlastním tělem brání dosáhnout vás nejkratší a nejpřímější cestou.



Manévr, který jste právě provedl/a, vám získal čas pokračovat v protiútoku; braňte a jednejte podle potřeby, případně ze scény ohrožení utečte.

K zapamatování. Okamžitě po primární obranné akci vedené proti útočníkovi s nožem **musíte zasáhnout proti druhému útočníkovi, ozbrojenému holí, nebo uskočit zpátky**, abyste mezi sebou a oběma agresory vytvořil mezeru.

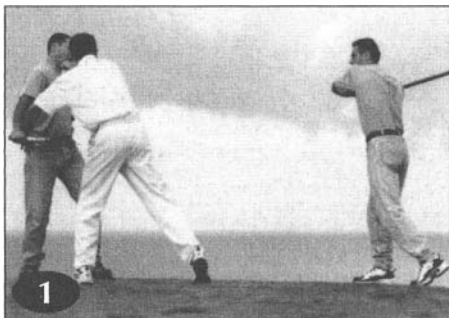
Jestliže jste prvního útočníka odzbrojil a zmocnil se jeho nože, můžete tuto zbraň použít při protiútocích, respektive jej můžete vrhnout po druhém útočníkovi (zvládáte-li techniku házení nožem), abyste ho zastavil v jeho útoku proti vám; docílíte-li takového stavu věcí, vyrazte proti němu a napadněte ho v protiútoku.

Dva útočníci

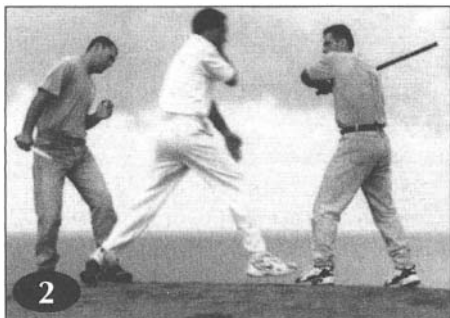
prioritou krátký výpad proti útočníkovi s nožem

Chybí-li vám potřebný čas k tomu, abyste se s útočníkem s nožem důkladněji vypořádal/a, neboť jste jeho útok zaregistroval/a na poslední chvíli, kdy se hotovil k bodnutí zblízka, musíte nevyhnutelně užít adekvátní obrannou techniku a protiútok.

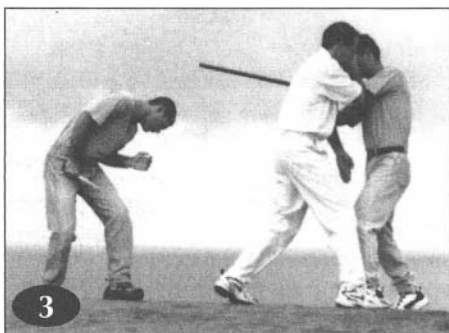
Bezprostředně po tom však musíte vyrazit proti druhému útočníkovi (napřahujícímu proti vám hůl), zkrátit vzdálenost, jež vás dělí, a vyhnout se tak úderu té části hole, která je díky své vysoké obvodové rychlosti nositelkou největší pohybové energie.



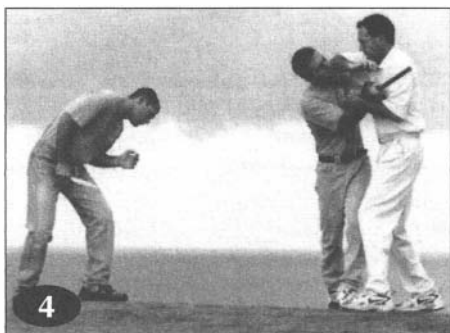
Zablokujte nečekané bodnutí (směřující zdola nahoru) nožem drženým prvním útočníkem orientálsky. Útočník s holí je vám velmi blízko. Máte na vybranou: buďto uskočit dozadu, nebo vyrazit do boku útočníkovi s holí vstříc.



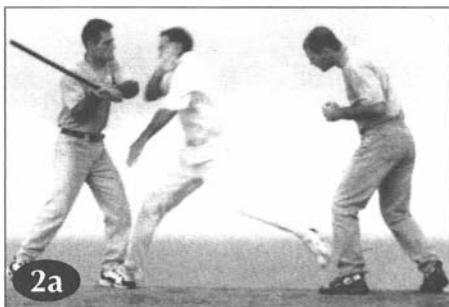
Nakolik se rozhodnete pro přímou konfrontaci s druhým útočníkem, vyrazte proti němu a užitje odpovídající obranně útočnou techniku: **Vodorovný úder ze strany – výpad vpřed** („úder baseballovou pálkou“)



Závěr obranné fáze (techniky **Vodorovný úder ze strany – výpad vpřed**).



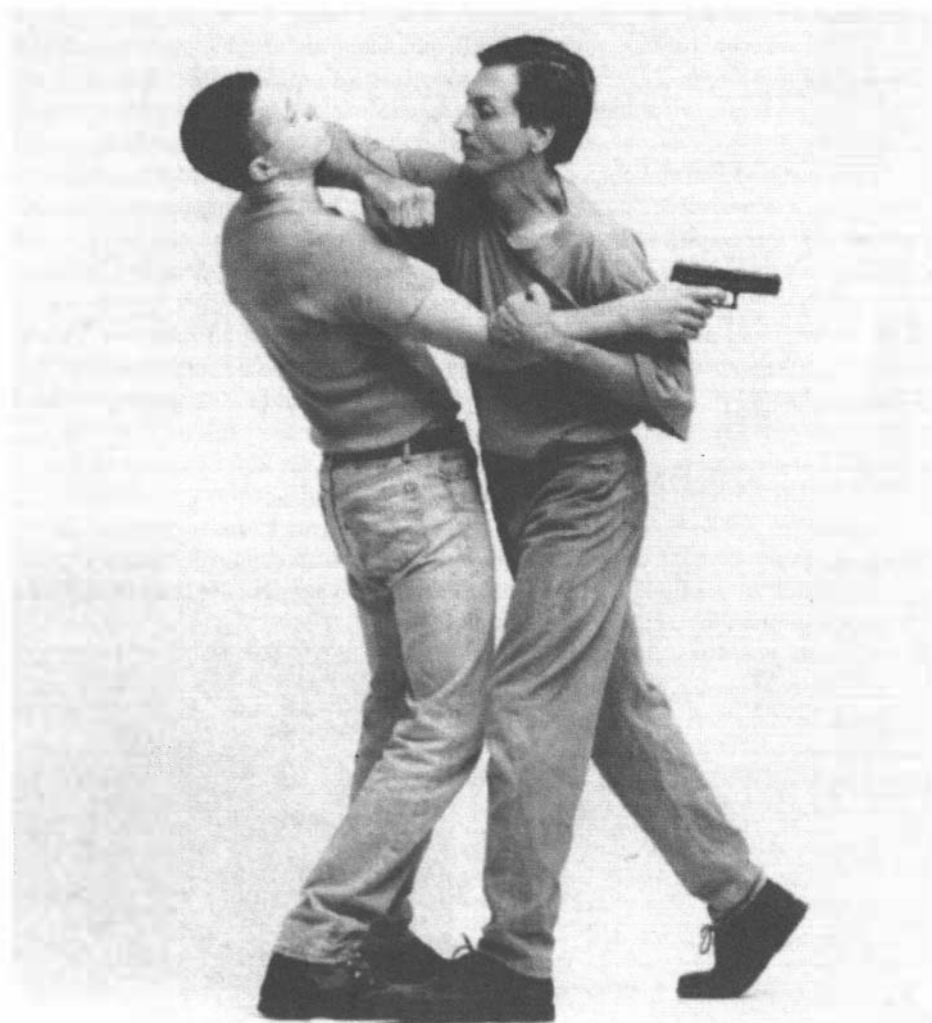
Obrana a protiútok vedené proti druhému útočníkovi (s holí); dostáváte ho mezi sebe a útočníka s nožem, jemuž tak zablokujete nejkratší cestu k vám. Útočníka s nožem neztrácíte ani na okamžik ze zřetele – sledujete jeho počínání, aby vás nezaskočilo nečekané bodnutí nožem.



Obr. 2a – Detail ze snímku číslo 2, fotografovaný z opačné strany (zepředu): Výpad proti druhému útočníkovi (ozbrojenému holí).

PRINCIPY, S NIMIŽ OBRANNÉ TECHNIKY OPERUJÍ

KAPITOLA I



Principy, s nimiž obranné techniky operují

V této kapitole se budeme zabývat principy, které pro obranné techniky představují základ. Jde o principy aplikované při obraně proti útokům vedeným rukama (a zahrnující všechny druhy úderů a bodnutí), proti útokům nohama (kolena, stehny, chodidla ...) i proti útokům za použití zbraně. Vycházíme přitom z toho, že základním smyslem obranné činnosti je zabránit útočníkovi v jeho nepřátelském jednání, respektive je překazit. Obranné techniky navíc obránci umožňují vést okamžitý a účinný protiútok nebo mu připraví cestu k promyšlenému ústupu.

Sebeobránné techniky sice tvoří podstatnou část Krav Magy, ve skutečnosti je ale KM daleko víc než pouhopouhá sbírka technik použitelných ve chvíli potřeby. Každá z obranných technik totiž může existovat sama o sobě a může být metodicky analyzována. Učiníme-li tak, dospějeme k řadě základních složek a pochopíme hlavní principy v každé z technik zabudované. Principy, jimiž se budeme zabývat v této kapitole, jsou rozděleny podle obecných komponentů, zaměřených tak, aby představovaly nejvčasnější, nejkratší a nejúčinnější odpověď na jakýkoliv útok. Poznáním, pochopením a osvojením si těchto principů budete schopni/správně reagovat na ohrožení v každém incidentu, jenž vás potká, a kromě toho se dokážete mnohem účinněji vypořádat s problémy i v takových situacích, které jste během tréninku nenacvičovali/a. Návčik podle projednávaných principů, obrana proti variantám simulovaných útoků a naučení se kriticky a objektivně posoudit nebezpečí i poznat způsob, jak se s hrozbou vypořádat – po nabytí všech těchto dovedností budete připraven/a skutečně účinně čelit reálné konfrontaci.

Obrana tělem (uhýbání)

Termín *uhýbání*, respektive *obrana tělem* představuje přesun cíle, takže úder, kopnutí, respektive útok za použití zbraně svůj terč minou – jdou stranou. Základní uhnutí jsou:

Přesuny těla nebo jeho části v horizontální rovině

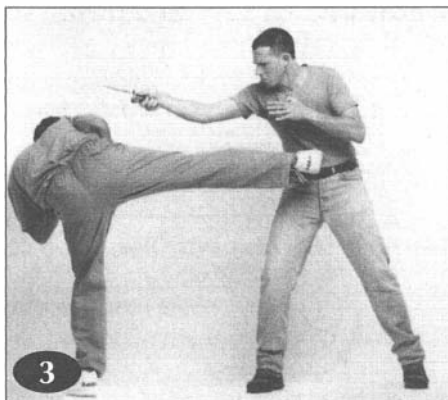
1. **Uhnutí, couvnutí, ústup, útek.** Při tomto typu obrany opouštíte prostor ohrožení. Váš pohyb v tomto případě probíhá po čáře, na jejímž jednom konci se nachází útočník a na druhém vy, nebo v jejím prodloužení. Prostor přímého ohrožení opustíte buďto úplně, to znamená, že za tím účelem učiníte jeden nebo větší počet kroků, nebo uhnete ohroženou partii těla směrem zpět, čili přesunete hlavu, krk mimo dráhu, po níž probíhá úder, seknutí nebo bodnutí.



2. **Zkrácení vzdálenosti postupem vpřed.** Při takové reakci zkracujete vzdálenost, jež vás dělí od útočnicka, takže zbraň nebo končetina, již se vás útočník chystá zasáhnout (jedná se např. o přímý kop nohou nebo o ránu koncem hole vedené horizontálně ze strany), na vás nedopadne svou nejnebezpečnější, rychle se pohybující, vysokou obvodovou rychlostí a značnou kinetickou energií obdařenou částí, tedy tou částí, která je od středu otáčení (útočnickovo rameno, kyčel) nejméně vzdálena. V důsledku vašeho postupu vpřed a přiblížení ke zmíněnému středu otáčení (útočnickovu ramenu, kyčli) dopadne na vás hůl, nohy atd. v nejhorším případě částí tomuto středu blížkou, a tedy pohybující se nízkou obvodovou rychlostí, a vybavenou proto pouze nízkou pohybovou energií vzhledem k nízkým hodnotám momentu setrvačnosti příslušných hmotných bodů hole.

K zapamatování. Obrana proti útokům vedeným přímo a omezující se na pouhé pasivní vyklizení prostoru, do něhož je směřován útok, bývá vesměs nepostačující. Je-li však *obrana tělem* prováděna správně a správně i načasována, dokonce i při přímo vedeném úderu, bodnutí atd., bude útočnickovi chybět čas potřebný k tomu, aby jeho zbraň, pěst, noha ... stačila jak překlenout zvětšenou vzdálenost od cíle, tak aby navíc znovu nabrala potřebnou vysokou rychlost a s ní návazně i dostatečnou energii. V systému *Krav Maga* následně s *obranou tělem* počítá většina technik, nicméně jejich účinek doplňuje a zesiluje vhodnou *obranou rukou* tak, že obě metody spolu tvoří nedílnou integrální část celkové obranné techniky.

3. **Přesun stranou.** V tomto případě se pohybujete po pomyslné čáře kolmé na čáru probíhající mezi vámi a útočnickem. Z toho vyplývající způsob obrany bývá obvykle provázen *natočením těla* (bude projednáno později). Následkem vašeho uhnutí stranou vás útočník při útoku vedeném přímo většinou mine a nezraní vás. Dokonce i v případech, kdy agresor na vás útočí zbraní, kterou krouží nebo se jí proti vám zeširoka rozmachuje, vás správně provedené uhnutí dostane z jeho účinného akčního rádia, ať už proti vám jde se zbraní, nebo vás ohrožuje pěstí či nohou; případně alespoň minimalizuje dopad zásahu.



Následující náčrtky představují obranu uhnutím těla na stranu (při pohledu shora). Připojené vysvětlivky jsou platné pro všechny náčrtky uvedené v této kapitole.

Vysvětlivky

směr obrany 

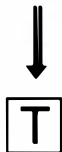
směr pohybu 

směr útoku 

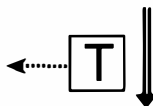
osa otáčení 

cíl útoku 

V případě útoku vedeného přímo



A Startovní pozice

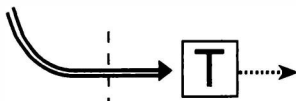


B Po uhnutí (úder mine cíl)

V případě útoku vedeného s rozmachem



A Startovní pozice

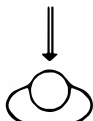


B Po uhnutí stranou (dopad je minimalizován)

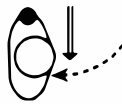
Natočení těla

Při natáčení těla se pohybujete podél vertikální (svislé) osy a váš pohyb je možné připodobnit k pohybu dveří otáčejících se v pantech. Je-li proti vám veden přímý útok, bude podmínkou účinné *obrany tělem* a uhnutí z linie útoku správné rozpoznání osy otáčení v relaci na cíl, jež natočením sledujete.

Vysvětlivky: hlava a ramena při pohledu shora



A Startovní pozice



B Natočení těla při výpadu



C Natočení těla při uhýbání

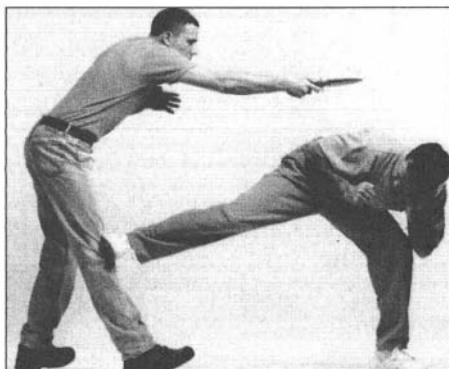


D Ukázka chybného natočení těla

Obranné techniky *Krav Magy* většinou obsahují natočení těla spojené s obráncovým postupem šikmo vpřed (dopředu a do strany). Tuto sestavu lze nalézt například v kapitole 4: *Neutralizace hrozby pistolí*, v kapitole 1: *Obrana při napadení nožem* a jinde.

Obrana změnou výšky

V těchto případech „měníte“ svou výšku, abyste dosáhl/a toho, že úder či bodnutí vás mine tak, že projde nad či naopak pod vámi. Metodou je snížení tělesné výšky ohnutím trupu a kolen nebo naopak pozvednutím tělesné partie, která se stala cílem útoku, směrem vzhůru, jako je tomu například tehdy, je-li proti vaší holenní kosti či kolenu směrováno útočnickovo kopnutí. Zvednete-li ohroženou nohu do výšky, bezprostředně jí hrozící nebezpečí tím neutralizujete.



Kombinace několika principů v rámci jedné techniky

K tomu, aby byla *obrana tělem skutečně účinná*, přidávají se k ní a integrují s ní do jednoho celku různé formy úhybných manévrů.

1. **Přesuny všemi směry**, například úhybný manévr šikmo dopředu nebo dozadu, vzniklý svázáním pohybu vpřed (vzad) a stranou. V podstatě je k dispozici osm hlavních směrů pohybu ve vodorovné rovině (podobně jako na růžici kompasu), a ne toliko čtyři, jež jsme až doposud využívali (skutečně existuje v horizontální rovině směrů nekonečný počet).
2. **Kombinace přesunů s natočením těla**. V množství technik *Krav Magy* pomáhá zvýšit efekt úhybného manévru natočení těla spojené s pokročením šikmo dopředu. Je tomu tak pro názornost u některých technik kapitol 3 a 1.
3. **Kombinace přesunu vhodným směrem se změnou výšky**, jako je tomu u techniky kapitoly 1. Přesunete se stranou a ohnete se dolů, takže se dostanete *mimo a pod* linii útoku.



Obrana rukou a nohou

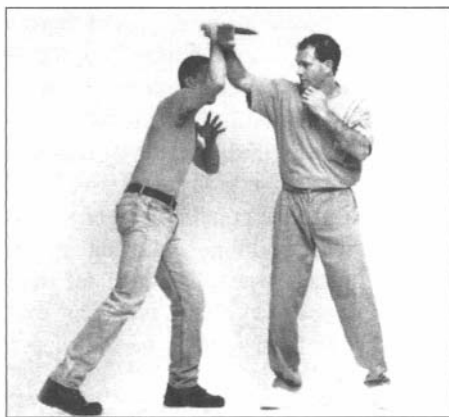
Je na čase zmínit se o principech manévrů v rámci obranných technik prováděných rukou či nohou. Jak již bylo řečeno, Krav Maga systematicky spojuje a provazuje obranné prvky prováděné různými údy s přesuny a úhybnými pohyby vůbec. Výjimkou z tohoto pravidla jsou náhlé, nečekané reflexní obranné akce, jako je tomu u stati 360° obrana zvenčí, kdy si chybějící čas v zájmu zablokování nebo odchylení bezprostřední hrozby zbrání vynutí zásah některou z končetin. V takových situacích bývá někdy problematické pokoušet se o úhybný manévr a zcela vyloučené usilovat o ústup z linie ohrožení celým tělem neboli snažit se přemístit těžiště těla na jiné místo.

Směry obranných pohybů končetinami

1. **Obrana směrem dovnitř.** Bránící končetina operuje ve směru zvenčí dovnitř (vztaheno k vašemu tělu). Je tomu tak například u některých technik 1. kapitoly.
2. **Obrana směrem ven.** Bránící končetina operuje zevnitř směrem ven (opět v relaci na vaše tělo). Techniky s tímto obranným prvkem zahrnují také pohyby bránící ruky směrem nahoru, dolů a ve směru od středu vašeho těla, viz jako příklad obranu proti bodnutí nožem v orientálním nebo klasickém držení v kapitole 1.



Příklad obrany vnitřkem ruky



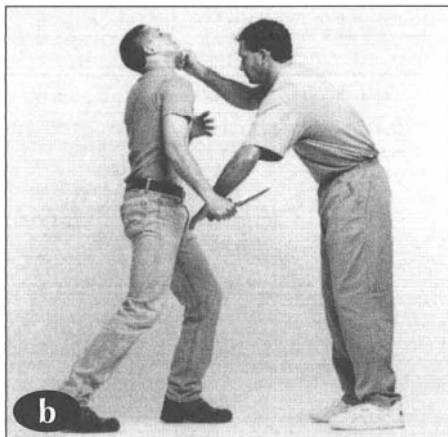
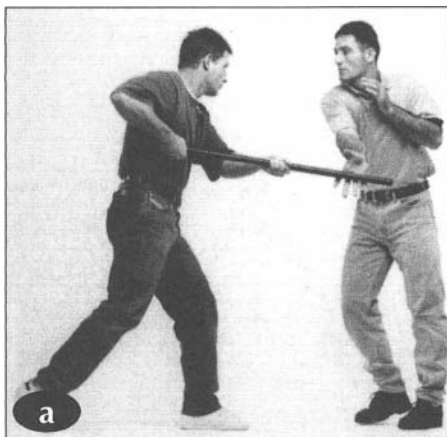
Příklad obrany vnějškem ruky

Směr dopadu úderu na útočící končetinu

Zabývat se zde budeme směry a úhly, pod kterými zasahuje končetinu bránící, a naopak končetina bránící zasahuje končetinu útočící. Existují čtyři odlišné typy směru a úhlů dopadu.

1. Dopad svislý. První možností je dopad bránící ruky či nohy na útočící končetinu *svislý*, například v případě přímého úderu, bodnutí nožem atd. Zásahem bránící ruky je zápěstí s nožem vychýleno ze své projektované dráhy a směru (viz snímek *a* dole). Příkladem může sloužit **Obrana proti útočníkovi s holí** v kapitole 1, kde v momentě setkání ruky s holí a bránící ruky máte dlaň sevřenu v pěst (na rozdíl od obrany sklouznutím)

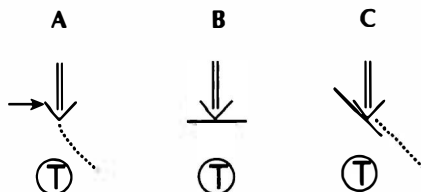
Další možností je svislý dopad úderu vedeného proti útočící ruce, zeširoka rozmáchlé či kroužící, přičemž cílem rány bránící ruky je zastavení, respektive zablokování útočící končetiny, jak to demonstruje snímek *b* níže. Příklady lze nalézt v kapitolách 1, 3 atd.



Nemá-li obránce žádnou zbraň, již by použil ke své obraně, může k tomu, aby minimalizoval dopad úderu na bránící končetinu, zastavit útočníka rozložení a pohlcením úderu delší částí končetiny, což je výhodnější řešení, než kdyby útočící ruku zarazil v pohybu jedním místem angažované končetiny.

Nejpříhodnější obrannou akcí proti úderu vedenému velkou silou je nastavit bránící ruku tak, aby úhel, který svírá s dráhou útočící ruky, byl takový, že útočící ruka po ruce bránící sklouzne.

- Obrana, při níž dopad úderu bránící končetiny změnil směr útoku
- Obrana blokováním zastaví útok v 90° úhlu.
- V případě mocného, s velkou energií vedeného útoku nelze zablokování útočící končetiny v 90° úhlu dost dobře doporučit.

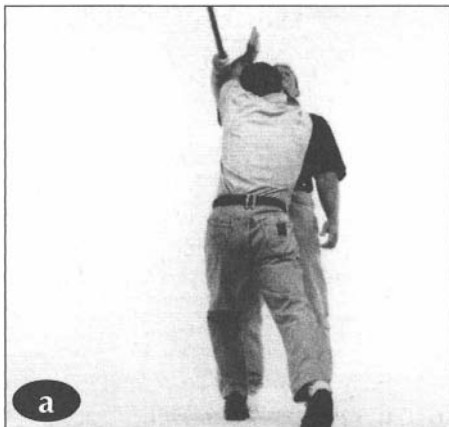


2. **Sklouznutí.** Projeví se tehdy, když bránící končetina odchyluje končetinu útočící z její dráhy tím, že se s ní setká nebo do ní udeří v ostrém úhlu.

Příklady: kapitola 3, *Obrana proti útočníkovi s holí*

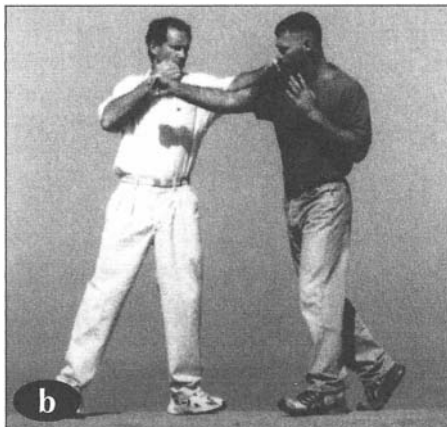
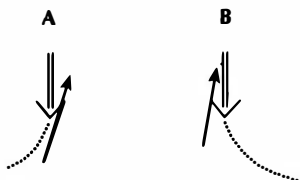
V technice *Bodnutí – vnitřní obrana zvenčí, postup proti levé straně, přímé držení nože* vysíláte ruku šikmo dopředu, aby sklouzla po a vychýlila útočnickovo předloktí z jeho dráhy.

Směr, ve kterém se setkávají útočící a bránící končetina (nebo předmět)



Obrana „píkou“ vnějškem ruky proti útoku holí s rozmachem nad hlavu

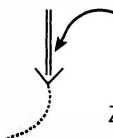
3. Vychýlení doprovodem nebo rozmáchnutím. Bránící končetina v těchto případech vnutí útočící končetině jiný směr tím, že ji po setkání s ní doprovází a postupně ji odchyluje z původního kursu. I když tento prvek *Krav Maga* příliš často nevyužívá, i tak jej nalezneme například v kapitole 1: *Bodnutí – obrana vnitřkem doleva, přímé držení nože*



Obrana sklouznutím bránící rukou směrem dovnitř proti direktu pěstí (záběr pořízen ke konci obrany sklouznutím)



Vychýlení doprovodem

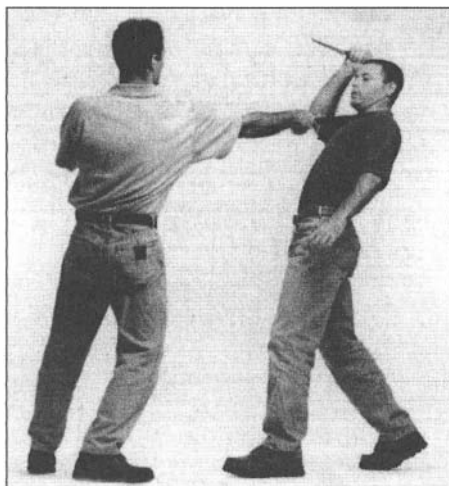


Zastavení útoku protiútokem



4. Zastavení útoku protiútokem. Napadnete útočící končetinu (nebo útočnickovo tělo), když je v pohybu. Příklad pro takové jednání naleznete třeba ve stati ***Obrana proti klasickému bodnutí, držení nože klasické***, kapitola 8. Do protiútku proti tělu útočníka vyrazíte ve chvíli, kdy proti vám útočí, jen co se dostane do příhodné vzdálenosti od vás.

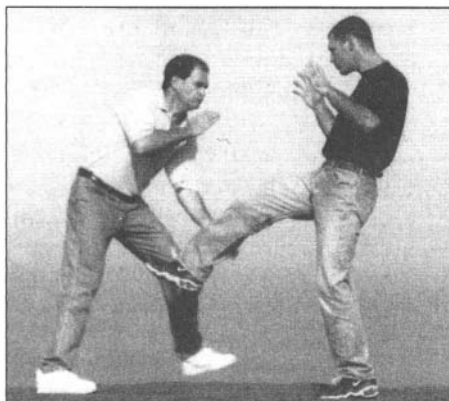
Jiný příklad protiútku: Kopnete útočníka do jeho těla v momentě, kdy se proti vám žene, aby vás bodl. Kopnutí je použitelné proti všem způsobům napadení nožem.



Kombinace obrany tělem s obranou končetinami – analýza některých technik

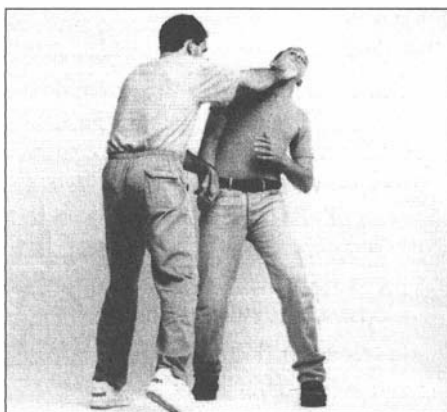
Převážná většina technik Krav Magy používá některé principy obrany tělem ve spojení s prvky obrany končetinami. Rozbory některých technik jsou uvedeny dále. Jednotlivé odlišující se obranné prvky však nesmějí být v rámci jednotlivých obranných technik ve vzájemném rozporu. Tak zní základní pravidlo systému Krav Magy.

1. Obrana vnitřkem proti klasickému přímému kopnutí celou nohou. Sehněte trup mírně dopředu a současně vyrazte rukou směrem ke kopající noze (k holeni) a odchylte ji vnitřkem ruky svisle vedeným úderem. Vaše *obrana tělem* (uhnutí) je přitom propojena s pohybem vaší ruky a sestává ze dvou pohybů: naklonění trupu a postupu šikmo dopředu (dopředu a stranou) k uhnutí z linie útoku. I když zde není zobrazen celý postup, obrana založená na stejných principech je znázorněna – třebaže s rozdílnou výškou – např. v ***Bodnutí holí – obrana vnitřkem ruky zevnitř ven směrovaná napravo***.

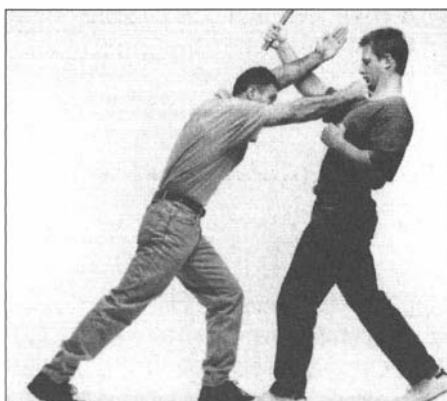


2. **bodnutí – obrana zešikmeným předloktím – orientální držení nože.** Postoupíte šikmo vpřed (vpřed a do strany) a zároveň se rychle trupem předklo-

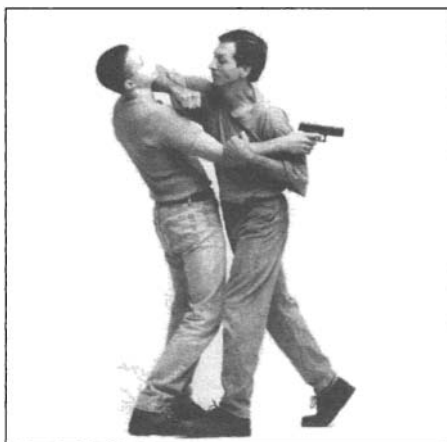
níte, čímž podstatně posílíte účinnost své obrany. *Obranou rukou* zastavíte předloktí s nožem a zablokujete ho. Vaše předloktí je přitom níž než předloktí útočnickovo – aby předloktí s nožem mělo tendenci ke sklouznutí směrem ven, respektive abyste mu preventivně zabránil/a sjet k vašemu tělu.



3. **Úder shora dolů, proti hlavě – obrana „píkou“ do linie útoku.** Vyrazíte vpřed, abyste zkrátil/a vzdálenost mezi vámi a útočnickem, takže útočná zbraň ztratí svou účinnost a není pro vás v dané chvíli nebezpečná. Předloktí s holí nebo hůl sama sklouzne po obráncově předloktí a změní svou původní dráhu jen minimálně. Proto musí obránce svou obranu dokončit a zbraň odchýlit dostatečně. Náraz útočícího předloktí na předloktí obráncovo je ovšem nepatrný. Když provádíte tento druh obrany, musíte hlavu skrčit mezi ramena, aby byla bezpečně mimo linii ohrožení.



4. **Hrozba zbraní zezadu – z těsné blízkosti.** Použitím jedné paže, již současně s natočením trupu vedete dozadu, snadno zbraň odchýlíte. Natočením trupu jste se dostal/a mimo linii střelby, dokončným otočením vyrážíte do protiútku. Jedním z cílů protiútku je dostat se za pistoli, a tedy i co nejdál od linie střelby. Uchopením předloktí se zbraní si zajistíte, aby pistole zůstala na jednom místě, pod vaší kontrolou, aniž ji útočník mohl přitom proti vám použít.



NÁSILNÝ INCIDENT

HODNOCENÍ, REAKCE, TRÉNINK

KAPITOLA 12



Násilný incident, hodnocení, reakce, trénink

Rozpoznání hrozby, vnitřní reakce organismu na stav ohrožení

V této sekci shrneme za pomoci grafu vše podstatné, co se odehraje v mozku a těle člověka od okamžiku, kdy rozpozná, že se stal přímým účastníkem násilného střetnutí, po moment, kdy na situaci začne reagovat.

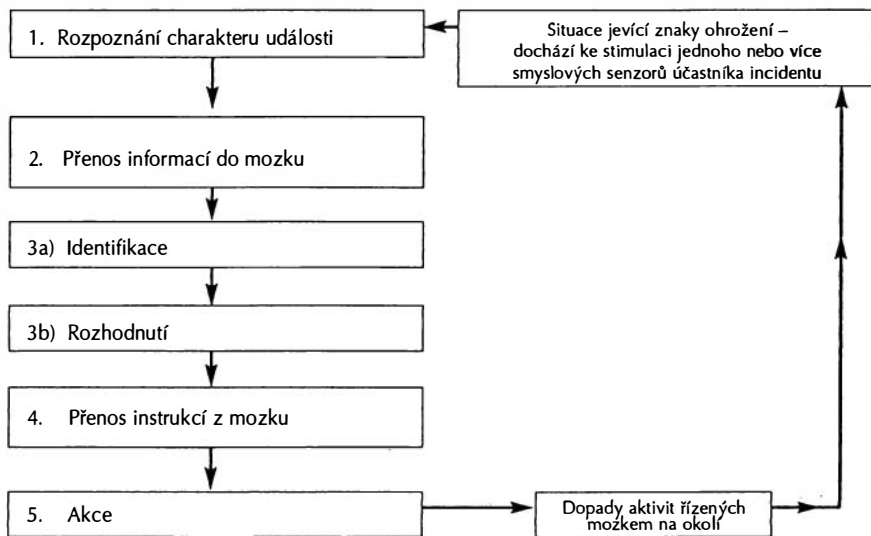
Po tom, co svými smysly zaregistrujete, že jste v situaci, v níž vám nebo lidem ve vašem blízkém okolí hrozí nebezpečí, proběhne ve vás v rychlosti dlouhý řetěz reakcí a vystřídáte neméně dlouhý sled stadií postupných příprav k akci. Prvořadou podmínkou pro spuštění takového reakčního motoru, produkujícího bezchybné působky, je správné uvědomění si všech rizik a nebezpečí, jimž čelíte. Definujete-li stupeň a okolnosti svého ohrožení správně, máte vysokou šanci zvolit z několika se nabízejících způsobů jednání to nejvhodnější, uskutečnit je a i v pozdějších fázích incidentu nejspíš dokážete adekvátně přizpůsobit své jednání nové situaci, jež se změnila v důsledku vašeho zásahu.

Níže se nachází **základní schéma** toku primárních stadií reakcí v CNS a těle člověka, jenž se stal přímým účastníkem (případně obětí) násilného incidentu, respektive byl-li napaden.

Podrobné vysvětlivky k termínům použitým ve schématu

1. **Rozpoznání charakteru události** prostřednictvím smyslů; stane se, že násilnou scénu sledujete zrakem a vidíte, jak do někoho kopají a bijí ho pěstmi, jindy slyšíte hluk rvačky, nárek a varovné volání, opět jindy pocítíte, jak vás popadl za rameno či za šaty atd.
2. **Přenos informací do mozku** nervy periferního vedení: vaše oči něco spatří a odešlou záznam informace vašemu mozku; nervové receptory vaší pokožky zaregistrují dotek a rovněž o něm podají zprávu doplněnou o některé charakteristiky příslušnému centru v mozku.
- 3a) **Identifikace.** Zpracování a vyhodnocení dat příšlých po periferních nervech od smyslových senzorů. Na podkladě zkušeností, znalostí a emotivního naladění charakterizuje zaangažovaná část mozku incident jako ohrožení svého nositele a vyšle příslušným mozkovým centrům a odpovědným okruhům CNS varovné signály.
- 3b) **Rozhodnutí.** Zpravená mozková centra a zapojené okruhy CNS zpracují došlé signály a spolu vykalkulují míru nebezpečí hrozícího jejich nositeli a rozhodnou o jeho příštím jednání.

4. **Přenos instrukcí z mozku** ve tvaru elektrochemických signálů nervovým systémem nejrůznějším skupinám svalů a jiných orgánů.
5. **Akce.** Svaly ve správném načasování a synchronizaci kontrahují a v rámci aktivity nařízené mozkiem konají jim přiřčenou práci. Srdce a tepny jim dodávají velké množství krve, o kterou naopak ochudily orgány nepodílející se na záchraně jejich nositele atd.



Třetí stadium (3a a 3b), odehrávající se v mozku, představuje nejkompexnější, ale zároveň i nejproblematictější část procesu spojeného s tou kterou aktivitou. Ve schématu je toto stadium rozděleno do dvou polí, ve skutečnosti však tento proces prochází mnoha fázemi, z nichž některé probíhají v sériích a opět jiné samostatně. Ze všech stadií je právě třetí nejnáchylnější k případným zdokonalením a změnám, kdežto jiná, zejména ta, v nichž přichází na potaz materiál pocházející z empirií a genetické výbavy, nápravě a vylepšení úspěšně vzdorují.

V průběhu učení podle pečlivě vypracovaných tréninkových metod, doplněných vhodným praktickým nácvikem, je možné podstatně zlepšit vlastní technickou i duševní připravenost a zdokonalit schopnost násilný incident rychle rozpoznat a správně oklasifikovat i odhadnout nebezpečí, jež v sobě nese; významnou roli hraje i zkrácení reakčních časů u všech podílejících se stadií uvědomování a rozhodování. Konečným cílem budiž ale po pravdě netoliko využití tréninkových metod k redukci celkového součtu časů oddalujících odezvu na hrozící nebezpečí; cílovou metou necht' je v první řadě znásobení schopnosti správně se rozhodovat a ve správném čase aplikovat **správnou obrannou/obránně útočnou techniku**.

Reakční čas představuje velikost intervalu mezi nepředvídaným stimulem (úder, kopnutí) a začátkem naší odezvy. Do reakčního času se promítá rychlost zpracování informace v mozku i rychlost, jakou se signály pohybují nervovými vedeními. Pomocí vhodných tréninkových metod je možné vylepšit jak schopnost rychle rozpoznat a uvědomit si příslušný stimul (napadení), tak se v co nejkratším časovém úseku rozhodnout, jak na útok reagovat. Právě tak se lze adekvátním tréninkem naučit bez váhání zahájit odpovídající fyzickou akci.

Hodnocení situace

Pakliže vás napadení naprosto překvapí, budete jednat reflexivně a intuitivně. Použijete to, čemu jste se během osvojování systému *Krav Magy* naučili spolu s tím, co jste získali během celého svého dosavadního života. Jelikož rozhodování tohoto typu probíhá většinou podvědomě, je pro každého velice nesnadné snažit se řídit své jednání ve chvíli potřeby vědomě, svou vůlí. Z tohoto důvodu musí být značná část vašeho tréninku věnována zautomatizování vzorů pohybů a akcí, aby takovým způsobem do podvědomí přešla. Teprve tehdy budete při překvapivém útoku schopen/a jednat reflexivně, intuitivně a bez zaváhání.

Pokud na druhé straně budete mít dost času dopředu zvážit své příští akce a budete mít dostatek prostoru pro to, abyste si zvolil/a optimální postup, měl/a byste při rozhodování zvolit některý z kroků uvedených dále v sestupném pořadí co do preference.

- **Hledat způsob, jakým se vyhnout vstupu do nebezpečné zóny.** Ve většině případů lze a je možné doporučit vyhnout se konfrontaci, nepohybovat se v blízkosti prostoru, ve kterém se lze nadít násilného střetu
- **Uprchnout z nebezpečné scény.** Jste-li již účastníkem konfrontace, hledejte cestu k naplánovanému a kontrolovanému ústupu ze scény před tím, než utrpíte nějakou újmu. Během ústupu važte pozorně své pohyby, abyste se vyhnul/a zranění.

I tehdy, jste-li plně zapojen/a v šarvátce, neváhejte uprchnout, nakolik vám bude hrozit opravdové nebezpečí. Touha zahrát si na hrdinu by nikdy neměla převážit nad pudem sebezáchovy a selským rozumem. Na útěku není nic, nad čím by se měl člověk hanbit, jestliže po zvážení všech plus a proti představuje ústup nejlepší volbu.

Poznámka. Před ústupem je zapotřebí vzít na vědomí fakt, že někdy újma způsobená při útěku je větší než sám boj (například skok nebo pád z velké výšky, zranění způsobené jedoucím vozidlem, ponechání osoby/osob bijící/ch se po vašem boku osamělou/ých a všanc osudu. I takovou eventualitu je nutné zvážit a jednat v souladu s ní.

- **Použití předmětů nacházejících se v okolí:** Nemůžete-li či nechcete opustit místo, kde došlo k násilnému incidentu, pokuste se nalézt a použít vhodný blízko ležící předmět, případně k obraně jako improvizovanou zbraň užíjte něco z toho, co běžně nosíte s sebou (viz kapitola 7: *Užití běžných předmětů k obraně*).

- **Využití těla jako zbraně.** Nenajdete-li vhodný předmět, jenž by zvýšil vaše obranné šance, nebo nemáte-li dostatek času se po takovém předmětu porozhlédnout, musí vám k obraně i protiútoky posloužit vaše vlastní tělo, ani hlavu nevyjímaje. Množství technik *Krav Magy* s tělem jako obranným prvkem počítá.

Fyzické a duševní reakce ve stresu

Cítíte-li nejistotu ohledně vašeho osudu v nejbližších minutách, zmocní se vás vztek nebo strach a řada dalších destruktivních impresí; společně potom ovlivní a obvykle i zbrzdí pochody, jež se odehrávají v mozku.

Ve stavu silné úzkosti se vaše pozornost zaměří směrem dovnitř a následkem toho vaše duševní, ale i fyzická aktivita poklesne; vaše svaly kontraktují neúčelně, vaše vnímání okolí je chybné, proces rozhodování zpomalen a výsledky, k nimž váš mozek dospěje, jsou nesprávné a nesprávné je i jejich plnění. Účelem speciálních tréninkových metod je proto vypořádat se s negativními pocity a s následky jejich působení na CNS.

Jakmile se vás jednou zmocní pocit, že vám hrozí vážné nebezpečí, vyrojí se vám v mozku kvanta návazných emocí a bez vašeho dalšího přičinění, a aniž byste si to uvědomil/a, zmocní se vlády nad vaším vědomím. Autonomní nervový systém (nepodléhající vaší přímé volní kontrole) dá v relaci na váš duševní stav podnět k vyměšování nejrůznějších působků do krve (například adrenalinu či noradrenalinu), následkem čehož se budete chovat a reagovat jinak, než na co jste uvyklý/á. K rozpoznání tohoto fenoménu a jeho vlivu na vaše chování v extrémních situacích i k jeho překonání je zapotřebí mnoho cvičení. Trénujete-li v podmínkách, které vhodně suplují situace v reálu, váš mozek i tělo si stresu tohoto typu přivyknou a získají schopnost reagovat normálně i ve vyjatých situacích.

Zmocní-li se vás pod dojmem bezprostředně hrozícího nebezpečí strach, zareagujete obvykle jedním z následujících způsobů:

útek – utečete ze scény ohrožení

paralýza – strnete; dostaví se u vás ochrnutí pohybového ústrojí nebo drastické omezení jeho výkonnosti. Zůstanete stát jako solný sloup, se svaly neschopnými pohnout kteroukoliv částí těla

boj – jednáte aktivně, bráníte se a útočíte, dokud nedosáhnete svého cíle, jímž je například zneškodnění protivníka.

Velký význam má nabytí zkušeností a praktických dovedností v každé z následujících možností tak, aby ve vás v rámci každého scénáře spolehlivě fungovaly:

1. Zaregistrovat potenciální nebezpečí v předstihu, projevit dostatek potřebné sebekázně a eventuálnímu střetu se raději vyhnout.
2. Stal/a-li jste se přímým účastníkem násilného střetnutí, hledejte optimální, efektivní a bezpečnou cestu k vykalkulovanému rychlému opuštění scény, probíhajícímu pod plnou kontrolou vaší vůle, aniž jste riskoval/a zranění.
3. Bojujete-li o život svůj nebo někoho jiného, využijte neomezeně všechny své znalosti a dovednosti nabyté během nácviků obranných a útočných technik.

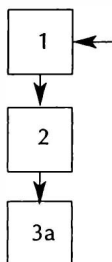
4. Pakliže byste se v kterékoliv fázi střetnutí ocitl/a ve stavu strnutí způsobeného strachem nebo stresem, hledejte cesty k prolomení zábran (v průběhu nácvičku), respektive svou vůlí strach a úzkost potlačte, abyste mohl/a volně jednat v rámci své optimální volby. Tréninkem a praxí toho zaručeně dosáhnete.

Tréninkové metody vedoucí ke zdokonalení obranyschopnosti

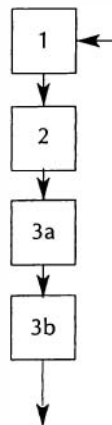
Nyní, když jsme poznali a pochopili povahu pochodů odehrávajících se v mozku i těle, povíme si něco podrobnějšího o tréninkových metodách směřujících k nabytí schopnosti rychle a správně jednat pokaždé, když nastane potřeba. U některých metod se zaměříme pouze na systém **identifikace**, v jiných se soustředíme na pochody spojené s **rozhodováním**; v rámci několika tréninkových metod si budeme všimati i dalších specifických segmentů procesu rozhodování, případně také procesu rozhodování jako celku.

Následující diagram nastiňuje základní strukturu nejrůznějších tréninkových metod. Nejprve bude prezentována, zaměřena na zdokonalení schopnosti pozorování, poznání a identifikace akce či útoku, které protivník se značnou mírou pravděpodobnosti povede.

a) První sada metod



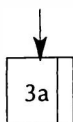
b) Druhá sada metod



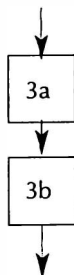
Při použití metod 1. kategorie stojíte na místě a sledujete různé typy napadení směřované proti vám. Naučíte se tak v modelových situacích identifikovat jak jednotlivá hnutí, tak ucelené série pohybů, z nichž se útočné jednání skládá. Později budete cvičit svou mysl i tělo v osvojení kroků, které musíte na svou obranu podniknout. V průběhu učení se 2. sadě metod se naučíte přemýšlet o akcích na svou obranu, jež musíte podniknout, a o rozhodnutí, která musíte učinit, abyste útok vedený proti vám zhatil. Při praktikování těch i oněch tréninkových metod je záhodno zůstat při pozorování počátku protivníkova útoku klidný/á, bez potřeby cokoliv předčasně podniknout nebo zaujímat jakýkoliv obranný postoj (viz sekci *Rozpoznávání – pozorování série útoků*).

Zaměříme-li se na body 3, 4, 5 schématu, dostaneme se ke kategorii speciálních tréninkových postupů; do hloubky se jimi budeme zabývat v následující kapitole. Na tomto místě se budeme zajímat o duševní trénink, jehož hlavní součástí je **představitost**. V příslušných technikách se praktikant cvičí sám, jednou pouhým buzením adekvátních abstrakcí v mozku, jindy návazným zapojením celého těla. Odlišné kombinace tréninkových postupů představují různé metody nácviku:

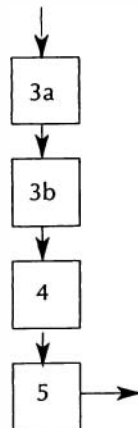
c) Třetí sada metod



d) Čtvrtá sada metod



e) Pátá sada metod



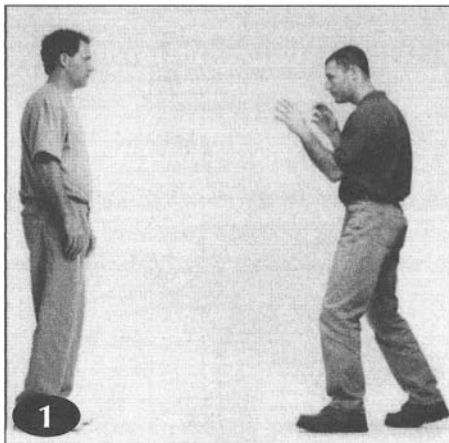
U všech těchto tréninkových metod je hnací silou **představa vytvořená vaší vlastní imaginací**. Při procvičování metod třetí sady (c) si v mozku vybudíte obrázek libovolné akce, nato provedete její analýzu se zaměřením na identifikaci a v závislosti na výsledku identifikace rozhodnete, jaký typ protiakce zvolit, a představíte si v duchu pohyby, manévry, obranu a protiútok, jež byste v takovém případě konal/a.

Protiakce později procvičujete fyzicky, zapojením celého těla, buďto na vhodném místě venku, nebo uvnitř; ve druhém případě použijete tréninkové pomůcky, jako je cvičná figurína; improvizovanou pomůckou je třeba pytel nebo ranec naplněný pískem, odpovídající atrapa atd. Později, při náročnějším tréninku metod 5. sady (e), si v duchu vykreslíte například obrázek několika útočníků, kteří vás hodlají napadnout.

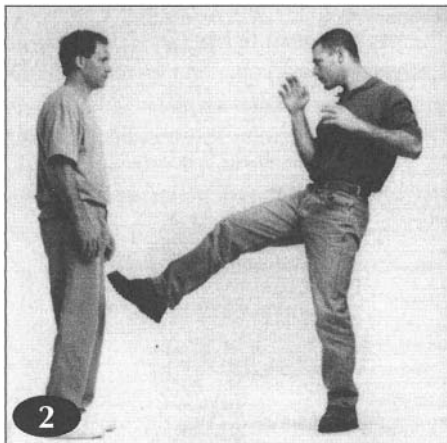
Ve schématech jsou k rámečkům s tréninkovými metodami zvenčí připojeny tečkované či plné šipky. Tečkované naznačují, že když si představujete fyzickou akci, měl/a byste sice zároveň zapojit i své smysly, periferní nervový systém a svaly, ale jenom v omezené míře, jen náznakově. V případě páté sady metod můžete venku provádět akce, při nichž neuvažujete s tím, že budou mít dopad na okolí, nebo naopak s tím, že okolí ovlivní a do celkové situace se promítnou. Znamená tedy tečkovaná šipka abstrakci, kdežto šipka plná přímé ovlivnění položky, k níž směřuje; v případě 5. položky v 5. sadě plná šipka, směřující ven z rámečku, do okolí, vypovídá, že je možné počítat s následky vašeho jednání na celkovou situaci v zóně ohrožení.

V rámci tréninkových metod existuje široká škála možností vypořádávajících se zevrubně se všemi stadii uvedenými v základním schématu. Jedny metody jsou zaměřeny na **smyslové vjemy**: zrak, sluch, hmat a další smysly, kdežto jiné mají za úkol procvičit vás v **rychlém rozhodování**, rychlých a přesných pohybech a reakcích, aťsi v podmínkách velmi stresujících.

Rozpoznávání – poznávání na základě sérií simulovaných útoků



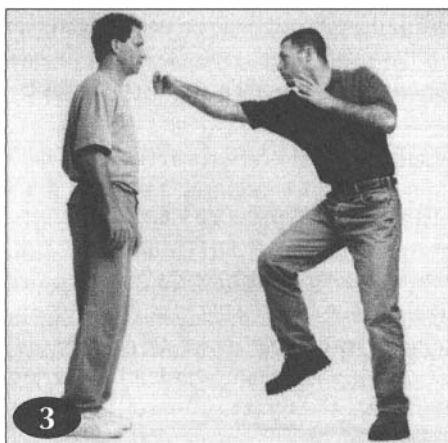
Pozorovatel se nachází například v pasívním postoji. Útočník zahajuje útok standardním otevřením nebo jakkoliv jinak.



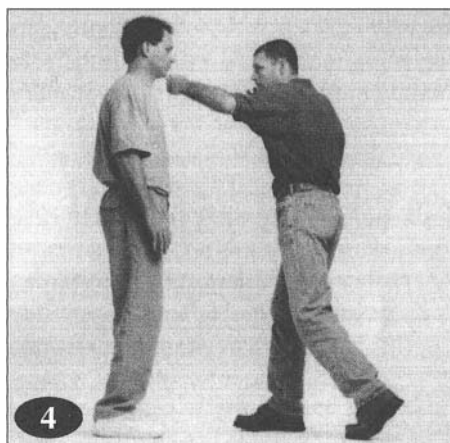
Začátek série útoků: útok z relativně velké vzdálenosti klasickým přímým kopem

Na snímcích 1 a 2 je ukázka základní tréninkové metody, zahrnující včasné rozpoznávání útočnickova manévru i odhad způsobu, jakým bude útok veden. Pozorovatel přihlíží sérii simulovaných útoků a zapisuje si do paměti je jejich průběh. Poněvadž se obránce nemusí a ani nesmí při simulovaných útocích bránit, nemusí se znepokojovat a může zůstat relativně klidný. Následkem toho nemá narušenu schopnost jasně a ostře vnímat útočnickovy pohyby a vysledovat jednotlivá stadia útočných postupů. V této fázi – první – se prohlubuje praktikantova schopnost rozpoznat útočné jednání protivníka a připravit se k adekvátní obraně.

Při vlastním tréninku a praktikování naučeného si praktikant musí vyměnit s útočníkem úlohy a sám se stát tím, kdo útočí. V této fázi učení proti němu z pochopitelných důvodů nemůže stát jako sparringpartner osoba z masa a kostí, není-li chráněna potřebnými ochrannými pomůckami (vycpávky atd.). Praktikant procvičuje techniky, s nimiž se seznámil, a aplikuje je v různých kombinacích, z různých vzdáleností od „protivníka“, z různých úhlů, útočí proti jeho zranitelným partiím.

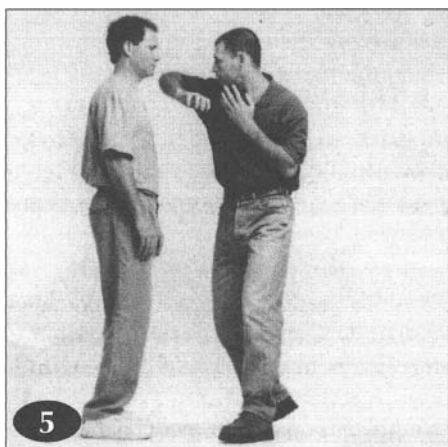


Pokračování útoku ze střední vzdálenosti, neboť se útočník k vám přiblížil, aby vás mohl zasáhnout přímým úderem pěstí do brady. I když v roli obránce jistě tu a tam sledujete útočící končetinu a její pohyby, většinu času byste neměl/a svou pozornost upínat na pozorování jednotlivých (předstíra-

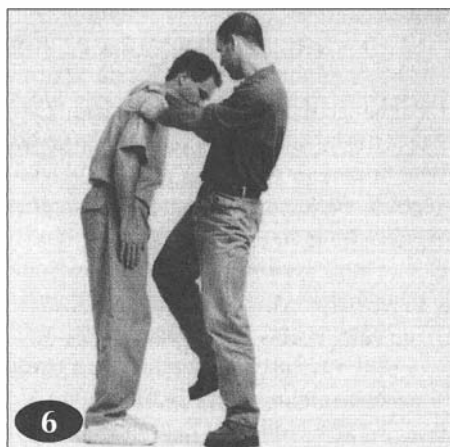


ných) náprahů a úderů, nýbrž byste měl na dění hledět jakoby z dálky a dělat si o něm celkovou představu a obrázek.

Obr. 4 – Útočník proti vám znovu vyrazí; vzdálenost mezi vámi a jím opět zkrátil, poněvadž vám právě hodlá zasadit ránu pěstí s rozmachem.



Útočník dále zkracuje vaši vzájemnou vzdálenost; tentokrát postupuje šikmo dopředu (dopředu a stranou), neboť vám „zasadí“ vodorovně, ze strany vedenou ránu loktem do brady nebo do krku.



Útočník zakončuje sérii útoků proti vám kopnutím do slabiny.

Vystupujete-li v roli útočníka, nesmíte do zranitelných míst sparringpartnerova těla – jakkoliv **chráněných vycpávkami a bandážemi** – bít silou, nýbrž jen zlehka. Z hlediska nabytí žádoucích zkušeností není zapotřebí vést útok až do konce; již počátek výpadu proti protivníkovi předznamenává moment, kdy si uvědomíte, že jste to sku-

tečně vy, kdo zaútočil/a. To je další důvod, proč je zbytečné vkládat do útoku, nadměrnou agresi. Metou je v tomto druhu nácviku získat a podržet si schopnost vést účinný útok/protiútok ve správný čas, z přiměřené vzdálenosti a úhlu, získat potřebné návyky a zkušenost.

Trénink předstíraného útoku na praktikanta by měl zahrnovat řadu různých startovních pozic a úhlů v relaci na „napadeného“.

Změna v útoku počátkem obráncovy protiakce

Přijetí určitého stimulu nastartovalo vznik řetězu pochodů definovaných ve schématu pod body 1 – 5 a vy, účastník násilného incidentu, reagujete a jednáte tak či onak. Zvažme nyní ale, co by se stalo, kdyby prostřednictvím vašich smyslů do vaší CNS dorazil další stimul. Ke změně akce u vás může dojít jedině v případě, že vaše smysly zůstanou i nadále přístupny příjmu nových vjemů, mozek je zpracuje, i když souběžně uvádíte v život akci vyvolanou stimulem číslo 1.

Další podmínkou pro změnu aktivity během probíhajícího incidentu je, aby proces číslo 5 dosud nedospěl do finále; potom by již bylo daleko obtížnější – i když do určité míry stále možné – akci nabuzenou stimulem číslo 1 zastavit nebo změnit. Proto čím jste přístupnější novým vjemům, tím větší šance (a rychleji a snáze proveditelné) svou aktivitu zarazit, respektive změnit.

Neutralizace hrozby po všech stránkách

Když dojde k napadení nebo existuje ohrožení, musíte provést všechno pro to, abyste **neutralizoval veškeré v úvahu přicházející eventuality, že budete zraněn**. Tento všeobecně platný zákon znamená, že se prioritně a důsledně musíte vypořádat se všemi aspekty takového nebezpečí.

- a. **První stadium.** Zabráněním útočníkovi, aby zasáhl svůj cíl, například aby vás neudeřil pěstí do brady, aby vám nesevřel hrdlo a nezablokoval vám tok krve v krkavicích (největší krční tepně) nebo vám nestiskl tracheu (průdušnici) a nezačal vás škrtit, nezasáhl vás z revolveru vypálenou kulkou, neudeřil vás holí do hlavy, neprobodl vás nožem atp.
- b. **Druhé stadium.** Zabránit útočníkovi v okamžitém opakování podobného útoku (zejména pokud se jedná o ohrožení zbraní) nebo v útoku jiné povahy. V případech **ohrožení zbraní nebo útoků jimi vedených** obvykle potřebujete získat kontrolu nad zbraní a zároveň nebo co nejdříve potom zneškodnit samotného pachatele. V takové chvíli je zapotřebí se ujistit, zda se násilného incidentu neúčastní **další pachatel či pachatelé**, jež jste až doposud neměl čas registrovat.
- c. **Třetí stadium.** Závěr akce čili vytvoření takové situace, v níž útočník nemůže (nebo nechce) pokračovat v útocích. Měl-li zbraň, končí protiakce obecně jeho odzbrojením. Řazení protiakcí podle priorit v případě, že obránce má co do činění s mnohočetnými útoky nebo útočníky, je podrobně popsáno v kapitole 10, **Obrana vůči dvěma ozbrojeným útočníkům**.

Je-li to možné a **zvolíte-li si útěk**, a tím útok zmaříte, skončí celý incident již v prvním stadiu. Kontrolovaný ústup může být proveden i **po odražení útoku**, například po zablokování ruky s nožem po jednom nebo dvou rozhodných protiútocích.

Obecně je třeba snažit se **provést protiútok hned na počátku sebeobrané akce**. Jindy předchází protiútokův zákrok, jehož smyslem je zamezit útočnickovi opětovné použití zbraně nebo mu prostě zabránit v dalším útoku. Pokud je ve hře zbraň, dělí se druhé stadium na dvě části – zneškodnění útočnicka a zabránění mu v použití zbraně. Záleží přitom samozřejmě na druhu zbraně a na povaze útoku.

Poznámka. Různá stadia neutralizace nebezpečí jsou někdy prováděna současně.

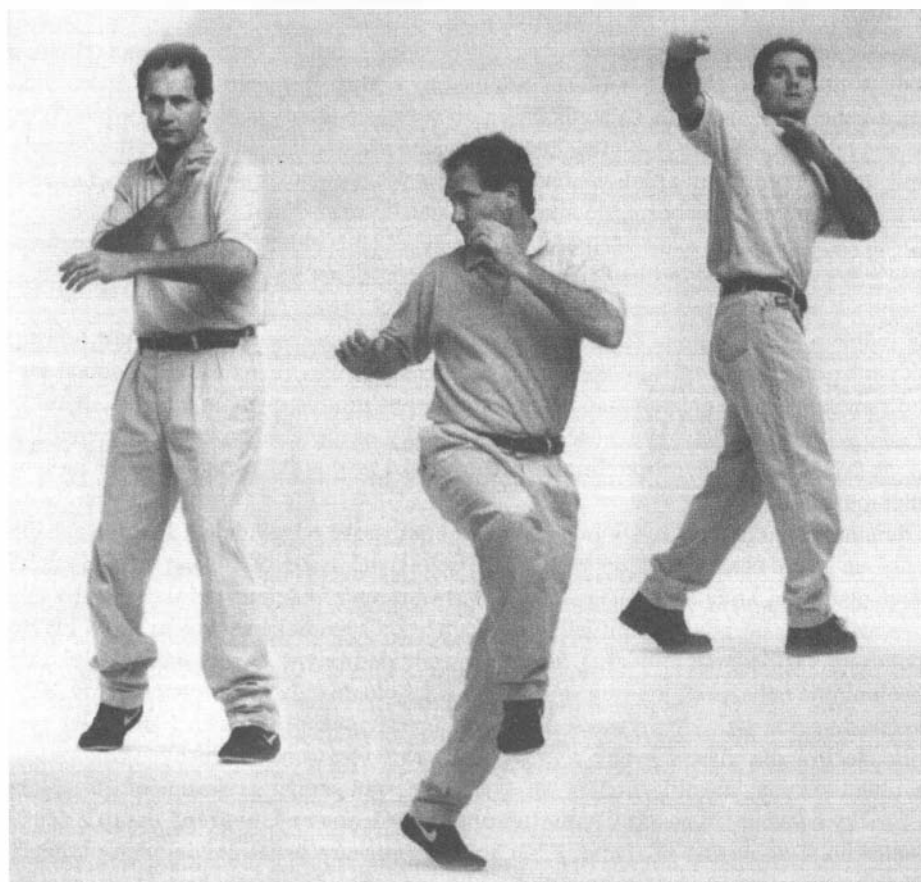
Dva příklady z kapitoly 1: *Obrana při napadení nožem*. U obou příkladů budeme analyzovat sebeobranou techniku a prošetříme hlavní principy neutralizace různých komponentů ohrožení.

1. **Obrana rukou proti bodnutí shora dolů, držení nože klasické, a protiútok.** V tomto případě je obrana spojena s protiútokem, jenž s obranou probíhá současně nebo bezprostředně po ní. První fází je zastavení útoku. Fází druhou (svázanou s první) je protiútok. V co nejkratším čase je třeba zvládnout ruku s nožem, aby tak bylo minimalizováno nebezpečí, že se útočník pokusí znovu bodat. Třetím stadiem je ukončení celého incidentu dalším protiútokem, odzbrojení protivníka a případné další kroky dle situace.
2. **Techniky založené na útoku** předstihujícím protivníka a vycházejícím z předvídaní jeho jednání; zahrnují stejná, a to i v případech, kdy tato stadia nejsou naprosto jasně a zřetelně definována. Příkladem budiž technika: *Bodnutí – kopnutí do slabin, držení nože klasické*

U tohoto typu techniky je obráncem proveden rychlý, razantní protiútok, při němž je útočník zasažen, utrpí bolestivé zranění a je zastaven před tím, než se dostane tak blízko, aby dokázal účinně použít nůž. Můžeme snadno rozeznat první dvě fáze: zastavení útočnicka a zaútočení na něho, přičemž obě fáze splývají do jedné plynulé akce. Konečné stadium incidentu je závislé na výsledku této akce.

DODATKOVÉ TRÉNINKOVÉ METODY; NÁVOD, JAK TUTO KNIHU POUŽÍVAT

KAPITOLA 13



Dodatkové tréninkové metody; návod, jak tuto knihu používat

Pravidla Krav Magy, na něž je kladen důraz

V úvodní kapitole této knihy jsme uvedli obecné principy, na kterých je systém *KM* založen. V této kapitole se budeme detailně zabývat specifickými principy zaměřenými na nácvik a co nejrychlejší a nejdokonalejší osvojení si všeho, co z praktikanta udělá na slovo vzatého přeborníka v boji zblízka.

Akce konané za situace a podmínek nevýhodných pro obránce

Do systému *KM* jsou vřazeny rozličné sebeobránné techniky, použitelné za podmínek, kdy je situace pro obránce horší než pro útočníka. Musí-li se například obránce vymánit z nebezpečí v případě, že ho útočník pevně drží, je-li tedy ve svobodě jednání podstatně omezen. Bráníte-li se vůči útočníkovi, jenž vás napadl, je třeba, abyste si uvědomil, že útok proti vám začal, vám nepřátelské a vás ohrožující jednání je v běhu, že se nacházíte ve velice nebezpečné situaci a že musíte okamžitě a bez sebemenšího prodlení začít konat na svou záchranu. Jakékoliv váhání, ohledy a obavy z případných následků vašeho příštího jednání nejsou na místě, neboť vaše liknavost může mít za následek vaše bolestivé nebo vážné poranění nebo i smrt.

V reálném životě máte někdy šanci reagovat na ohrožení značně rychle, neboť nástup útočníka/útočnicků proti vám zpozorujete s předstihem, to znamená, že sledujete útok od samého začátku nebo útočné jednání směřované proti vám podle určitých charakteristických znaků předvídáte a očekáváte. Techniky uvedené v této knize se vyrovnávají jak s oběma popsányými extrémními případy, tak i s celou škálou situací ležící na spojnici mezi nimi.

Obranná technika musí být účinná, rychlá a i pohybově odpovídající. Jakmile zahájíte akci na svou obranu, musíte neprodleně vyrukovat i s protiútokem nebo – utéci. Zapamatujte si a mějte stále na paměti, že vás vámi vedená defenzivní akce sama o sobě v zásadě uchrání před jedním jediným okamžitým specifickým útokem (před jedním pokusem vás bodnout či udeřit), nezbaví vás ale definitivně hrozby dalšího útoku ani neeliminuje nebezpečí, jež vám stále hrozí. Z tohoto důvodu klade systém *Krav Maga* velký důraz na provádění **vysoce účinných agresivních protiútoků** (jež v některých případech – dle vlastní úvahy a posouzení stavu věcí – nemusejí být vždy vedeny s plnou vervou, nakolik útočník ve své snaze vám ublížit prokazatelně psychicky i fyzicky ochabne) či na **vámi samotným/nou kontrolovaný, uvážený ústup** z dějiště incidentu. Tyto útočné akce musejí být konány zároveň s počáteční defenzivou, popřípadě na ni bezprostředně navazovat. Kombinace obrany s protiútokem je nejspolehli-

vějším řešením pro eliminaci ohrožení v celé jeho šíři. Koncepce současně probíhajícího protiútoků a obrany je základním stavebním kamenem většiny technik *KM*.

Dalším principem neoddělitelně provázaným s mnoha technikami *KM* je **zabránění útočníkovi v dalším použití zbraně**, omezení jeho schopnosti svobodně s ní nakládat. Vaší snahou musí být i bránění protivníkovi ve volném pohybu a konání, například zne-možnění, aby vás kopl, udeřil atd., i v bránění mu v tom, aby se zmocnil nějakého předmětu v okolí a jím jakožto zbraní vás napadl.

Trénink za pomoci partnera

Trénink v rámci systému *KM* sestává z následujících metod: praktikování úderů pěstí a kopnutí nohou za pomoci boxovacího pytle, rukavic a podobných tréninkových pomů-cek; nácvik technik „nasucho“ (bez partnera), duševní trénink pro nabytí adekvátní mentální roviny a psychické připravenosti atd. Hlavním a nejdůležitějším článkem řetě-zu příprav na možné napadení je nácvik obrany proti fingovaným útokům sparringpart-nera.

Na samém počátku má nácvik probíhat volně a **relativně pomalu**. Praktikant tak zís-kává šanci lépe chápat a strávit cviky, techniky, principy, na nichž je systém zbudován, i cit pro odlišnosti, jimiž se konfrontace vyznačují.

Nácviky musejí **simulovat realitu**, skutečné incidenty. I tak je nutné, aby se partici-panti vyvarovali úderů vedených značnou silou, nakolik není na místě, aby z tréninků odchá-zeli plní modřin, jizev, ubiti tak, že by nemohli plnit své běžné denní povinnosti ... nebo dokonce pro svá zranění zcela neschopni čelit útokům v reálném životě.

Poznámka: Necitlivý, příliš tvrdý trénink má na jeho účastníky vysloveně negativní dopad, jenž se projeví především na morálce, duševním stavu a celkovému postoji k dalšímu nácviku. Přitom právě na morálce a psychickém stavu jedince při skutečných konfrontacích nesmírně záleží. Není asi ani třeba zmiňovat, že **necitlivý, brutálně vedený trénink může být příčinou vážných, nevléčitelných ublížení na těle!** Proto každý, kdo nacvičuje prvky systému *Krav Magy*, je bezpodmínečně povinen řídit se pravidly uvedenými v kapitole 4: **Bezpečnost při tréninku**.

Praktikování s různými variacemi technik

Pokud je naším přáním osvojit si znalost a použití obranných a vyprošťovacích technik a protiútoků, měli bychom začít s nácvikem pevných, přesně ohraničených technik. Teprve po jejich částečném zvládnutí se může praktikant vydat na vyšší úroveň a začít nacvičovat lehce až středně odlišné variace základních útoků.

Výcvik by měl probíhat tak, že by praktikant stál uprostřed pomyslné koule a útoky proti němu by měly přicházet ze všech možných stran, úhlů, výšek a pozic. Tak by například v rámci odpovídající obrany a adekvátního protiútoků aplikoval určitou obrannou techniku proti specifickému útoků. Následovala by obranné techniky proti stejným nebo podobným útokům, přicházejícím z různých úhlů a vedeným v různých výškách. Nato by praktikant prováděl obranu opět proti stejnému typu útoků, ale ten-

tokrát při napadení za pohybu (v chůzi) nebo v podmínkách, kdy by jeho volnost pohybu byla omezena, například stoje u zdi či za stolem, lavicí, vsedě, vleže atd., přičemž by věnoval velkou pozornost protiútokům a jejich provázání s obranou.

Vzhledem k tomu, že na světě neexistují takové dvě osoby, které by ve stejné situaci jednaly stejně (dokonce ani jeden člověk se ve stejné situaci nezachová stejně jako předešle), lze doporučit výměnu partnera za někoho pokud možno se lišícího ve výšce postavy, váze, pohyblivosti atd. a neustrnout s nácviky u osoby jediné. Závěrečným stadiem této etapy tréninku by měla být obrana proti dvěma, případně více útočníkům.

Od techniky k principu a naopak

Principy vyprofilované v této knize mají široký záběr a dotýkají se dlouhé škály technik; některé z nich jsou přesně definované, jiné nikoliv. Po tom, co se naučíte základní principy, na nichž jsou specifické techniky stavěny, rozeznávat, budete postupem času schopni/vnímat i principy skryté, právě tak jako se budete orientovat v technikách na těchto nebo jim podobných principech založených.

Při praktikování cvičení mějte vždy na paměti principy, kterých se tato cvičení týkají. Vylepšíte si tak nejen znalost této techniky, ale dopad takové zkušenosti se nevyhnutelně projeví i ve zvládnutí technik dalších a oceníte ji i při nácviku variant útoků. Dovednost čelit útokům vedeným jinak než v případě útoku základního se blíží situacím, jaké nastávají v reálném životě a jež se vždy alespoň částečně liší od těch, které tvoří páteř *KM*.

Naučte se a zdokonalte v dovednosti používat v nejrůznějších situacích a pozicích několik technik. Tím se podstatně vystupňuje vaše schopnost jednat úspěšně a efektivně vždy, kdykoliv budete čelit útoku, ať proti vám vedenému jakýmkoliv způsobem. Nezapomínejte, že incidenty odehrávající se v reálném životě se pokaždé alespoň trochu od fingovaných tréninkových utkání liší.

Výsledkem kompletního tréninku by měla být vaše schopnost ovlivňovat a regulovat vlastní interní pochody, spojené s přijímáním rozhodnutí, nabýt rutinu v řešení nových problémů stejně jako si umět poradit při vyrovnávání se s nejrůznějšími variantami problémů, u nichž jsou vám postupy k jejich vyřešení známy.

Základní pravidla pro nácvik

Předně byste měl/a celou publikaci, již držíte v ruce, od začátku do konce pozorně pročíst a přesvědčit se, že jste plně porozuměl/a jejímu ústřednímu leitmotivu. Znovu upozorňujeme: Nalistujte si – před úplným začátkem fyzického nácviku – kapitolu 4: ***Bezpečnost při tréninku*** a pečlivě si ji projděte slovo od slova. Pouze v případě, že váš výcvik vede zkušený instruktor *Krav Magy*, můžete starost o bezpečí své i svých eventuálních partnerů ponechat plně na něm.

Neméně důležité je ujistit se, že plně chápete všechna vysvětlení vztahující se k jednotlivým technikám, jednotlivým snímkům a kresbám, cvičením a vůbec obsahu každé z kapitol. Doporučujeme, abyste si jednak každou z technik detailně prostudoval a následně rozebral ve snaze nalézt to, co mají společné (principy, na nichž jsou stavěny). Jsou to právě tyto podobnosti, co ze sbírky jednotlivých cvičení dělá uzavřený, logický, vysoce

praktický a vysoce účinný systém, použitelný v případě vašeho reálného ohrožení. Některé kapitoly obsahují podrobná vysvětlení a návrhy, jak proti specifickým útokům v nepřehledných nebo komplikovaných situacích postupovat. Velikost velmistra KM spočívá v jeho schopnosti řešit konfrontace minimem fyzické aktivity (z té, již vládne) i co nejmenším množstvím vynaložené síly. Stávají se případy, kdy lze protivníka porazit mentálně, aniž mezi ním a vámi došlo k sebemenšímu fyzickému kontaktu. Jakmile tuto knihu přečtete a získáte všeobecný přehled o nepřehledném množství ohrožení, z nichž některému vám může být souzeno čelit, nastane čas nacvičit specifické obranné techniky proti **specifickým útokům nebo specifickým hrozbám**, jakými je kupříkladu útočník s holí, nožem nebo pistolí. Z našeho pohledu je výhodné učit se obranným technikám tak, jak jsou řazeny v knize, již držíte v ruce, nicméně nelze zavrhnout ani postup podle jakéhokoliv jiného logického pořadí, pro vás z nějakého důvodu přijatelnějšího.

Nácvik bez partnera

Trénujete-li sám/sama, začněte pokaždé s nácvikem teprve po tom, co se cvičením rozehrějete, upravíte svůj krevní oběh, připravíte k reakci a na zátěž svaly a zvýšíte ohebnost a akční rádius svých kloubů. Vyvarujte se toho, abyste již v samém začátku diskvalifikoval/a sebe samého přílišnou zátěží kladenou na váš organismus, případně abyste si extrémními nároky na své svalstvo atd. ať okamžitě, ať s pozdějšími následky ublížili. Měl/a byste se předem, před samotným zahájením celé sestavy, poradit se svým lékařem a získat jeho ujištění, že jste z hlediska očekávané fyzické zátěže fit.

Po tom, co si zvolíte specifickou techniku a nastudujete si o ní z této příručky vše podstatné, představte si protivníka, jenž na vás útočí způsobem naznačeným na obrázcích. Vycházejte i ze stejného postoje, v jakém se na snímcích nachází obránce; z tohoto postavení pomalu opakujte pohyby, které provádí napadený na obrázcích. Můžete si vypomoci zrcadlem – poznáte tak, zda vaše pohyby a pozice jsou shodné s předlohou. Základní defenzivní technika bývá proveditelná jediným pohybem. Nakolik je ale některá z technik komplikovanější, složená ze dvou či většího počtu na sebe navazujících hnutí, můžete si ji bez obav rozdělit do řady jednoduchých pohybů. V takovém případě se řiďte podle snímků a k nim připojeného textového doprovodu. Je možné také nacvičovat každou z etap samostatně, a až v nich budete zblhlí, spojit jednotlivá stadia do jednoho plynulého celku, v kompletní obrannou techniku. Pomoci vašemu úsilí může i přihlížející osoba, jež vás – aniž se sama do provádění akcí fyzicky zapojila – upozorní na chyby, jichž se eventuálně dopouštíte.

Trénink s partnerem

Jakmile se seznámíte s technikou, jejím pojetím a učiníte si o ní svůj úsudek, natrénujete si ji proti imaginárnímu soupeři, můžete začít v nácviku s partnerem. Nejprve byste oba měli imitovat dění zobrazené na obrázcích a jednat pomalu. Váš partner – opatrně a citlivě – finguje útok s předstíraným záměrem přivodit vám zranění. Vy pomalu, klidně a obezřetně provádějte obrannou techniku, již jste se předtím sám/sama naučil/a;

jednání vaše i vašeho partnera by mělo připomínat zpomalený film.

Pamatujte: Vaše tělo by mělo být připraveno a ve stavu fyzicky se s protivníkem utkat. Abyste procvičil/a a znásobil/a svou údernost a rychlost jak při útoku, tak v obraně, zvláště v případech, že na vás „útočí protivník“ se zbraní, je třeba „útočnicka“ vybavit chrániči předloktí. Teprve tehdy a po nabytí zkušeností v průběhu pomalého, promyšleného nácviku můžete začít s obranou proti důraznějším, tvrdším a rychlejším útokům. Trénink s partnerem byste měl/a završit novým pročtením odpovídajících pasáží této příručky a věnovat pozornost především dodatkům vztahujícím se k dotyčné technice.

Tréninkové metody pro nácvik obranných technik proti

špičatým, ostrým a tupým předmětům

Až získáte rutinu v různých technikách a nebude vám dělat potíže je aplikovat, můžete postoupit do dalšího, vyššího stupně nácviku. Užitím pokročilejších tréninkových metod a didaktických bojových her zvýšíte svou schopnost rychle rozpoznat a oklasifikovat specifický útok, okamžitě rozhodnout o odpovědi na něj volbou vhodné a přiměřené obranné techniky i simultánního protiútku. Příklad:

Různá postavení: Váš partner v roli útočnicka mění při každém následujícím útoku své postavení. Útočí z různých vzdáleností, úhlů, aplikuje různé typy napadení, přičemž je ozbrojen holí nebo nožem.

Nečekaný útok: Váš partner ukrývá zbraň za zády, aby potom znenadání vyrazil do útoku. Vy, obránce, stojíte na místě, hledíte před sebe a necháte se od „útočnicka“ napadat z nejrůznějších pozic a vzdáleností, přičemž vám pokaždé zbývá jen málo času k tomu, abyste útok zpozoroval/a a začal/a reagovat. Tato metoda zlepší vaši bdělost, všímavost i schopnost reagovat nejen při nácviku, ale i v reálném životě vskutku bleskurychle. Vyjmenované vlastnosti vylepšíte právě reakcemi na napadení, při nichž neznáte dopředu jejich charakter.

Poznámka. V reálu nesmíte nikdy potenciálnímu útočnickovi (osobě podezřelé) dovolit, aby se k vám přiblížil tak těsně, že by vás mohl přímo ohrozit!

Mnohočetné útoky

V těchto případech útočník neútočí jednorázově, ale vede sérii útoků (stejných nebo různé povahy). Sebeobranou a protiútkem musíte neutralizovat obě hrozby, to jest specifické nebezpečí plynoucí z charakteru útoku i útočnicka samotného.

Znovu na tomto místě zdůrazňujeme, že promyšlený, kalkulovaný ústup v pravý čas a ve správném směru může někdy představovat to nejlepší vyřešení hrozícího konfliktu. Jistou alternativou tohoto řešení představuje udržení nebo zvětšení „bezpečné vzdálenosti“ mezi vámi a útočníkem i zaujetí takové pozice, ve které byste byl/a připraven k zahájení adekvátní obranné techniky, respektive protiútku.

Se zavřenýma očima

Stojíte se zavřenýma očima, zatímco „útočník“ je uprostřed útoku vedeného proti vám zbraní nacházející se právě ve vzdálenosti 40–50 cm od vašeho těla. V té chvíli vám dá

„útočník“ o této situaci vědět nějakým předem domluveným signálem. Jakmile po jeho zaznění otevřete oči, musíte bleskurychle identifikovat nebezpečí a proti specifickému útoku, vedenému „útočníkem“, aplikovat přiměřenou techniku. Popisovaný příklad představuje základní bázi tréninku obrany a protiútoky se zavřenýma očima.

Dodatkové tréninkové metody – hrozba střelnou zbraní

Poněvadž jste nacvičoval/a základní techniky obrany proti rozličným ohrožením ze strany útočníka ozbrojeného pistolí, puškou nebo samopalem a získal/a schopnost bránit se vůči ohrožení těmito zbraněmi v bazální podobě a dokážete chápat základní principy takové obrany, nic vám nebrání, abyste pokračovat v nácviku vytvářením podstatně „nebezpečnějších“ scénářů. Takový trénink vám dá rychlost v časném rozeznání útočného jednání a v přijetí taktických rozhodnutí a volby adekvátního způsobu reakce. Dodatkové tréninkové metody podstatně rozšíří rejstřík situací, v nichž se následně naučíte útočníkovi úspěšně vzdorovat. Můžete kromě toho do svého tréninkového plánu zařadit i některé z dříve popsaných cvičných metod pro obranu vůči útočníkovi ozbrojenému špičatým, ostrým či tupým předmětem.

Poznámka. Výrazy *pistole* a *střelná zbraň* zahrnují i takové palné zbraně, jakými jsou samopal a puška.

Tréninkové metody pro pokročilé

Neutralizace hrozby zbraní za situace, kdy vás útočník drží nebo postrkuje

Útočník vás drží a strká nějakým směrem a přitom vás ohrožuje střelnou zbraní. K tomu, abyste se vyprostil/a, je zapotřebí speciální technika, která bere v potaz to, že jste ve svých pohybech omezen/a, ... že se musíte bránit za chůze, ... že jste někam strkán nebo veden/a.

Praktikování neutralizace hrozby z různých směrů: Někdo, kdo s vaším napadením nemá nic společného, osoba nevinná, se nachází po vaší levici či pravici; odchýlíte-li nevhodným směrem útočnickovu zbraň, octne se taková osoba v linii střelby. V takové situaci musíte použít techniku, která bude mít za následek, že se zbraň spolehlivě vychýlí ve směru, v němž nedojde k ohrožení žádné z neúčastných osob kolem vás.

Neutralizace ohrožení ze sedu. Jedná se o významnou součást nácviku obranných technik; sedíte na židli a „útočník“ se nachází v relativně malé vzdálenosti od vás. Stejně tak dobře můžete sedět v motorovém vozidle. Druhá verze ostatně nastoluje situaci, ke které stále častěji dochází v celém světě, kdy je ohrožován řidič, pasažéři, případně jedni i druzí, a to jak útočníky zvenčí, tak vetřelcem uvnitř.

Přehrávání role útočníka. Čím lépe, věrněji a realističtěji váš partner hraje roli útočníka (poroučí, vyhrožuje, chová se a jedná nervózněji a popudlivěji, nelogicky, bláznivě, a dokonce vás „inzultuje“, strká do vás, škuje vámi), tím lépe pro vás z hlediska ovládnutí stresu během skutečné konfrontace.

Integrace (začlenění) a kombinace

Integrace a kombinace situací, technik a tréninkových metod: Věrnost a přesvědčivost, které váš partner vykazuje při napodobování útočnicka, hrají ve vašem přerodu ve zkušeného bojovníka klíčovou roli; čím méně toho při nácviku obranných technik víte o nadcházejícím útoku, tím z hlediska vašich příštích sebeobránných schopností lépe. Repertoár „útočnicka“ by proto měl obsahovat širokou škálu nejrůznějších útoků, jež by vám daly příležitost prostřídat vámi osvojené defenzivní techniky, jako například:

Obrana ze sedu proti útoku holí, jednou za pomoci židle, jindy „pouze holýma rukama“.

Obrana proti bodnutí nožem, kdy vás útočník prázdnou rukou drží za šaty a rychle po vás několikrát za sebou bodne. Vy se musíte ubránit před několikanásobným bodnutím a co nejrychleji přejít do protiútku.

Obrana se zavřenýma očima, kdy v samém počátku „násilného konfliktu“ máte přivřeny oči a otevřete je po zaznění předem domluveného signálu (jímž může být slovo, zapísknutí, lehký dotek nebo kupříkladu vámi registrované škubnutí, když se vás „útočník“ chopil za šaty). Je na vás, abyste okamžitě rozpoznal/a a uvědomil/a si charakter bezprostředního ohrožení a jal/a se prostřednictvím adekvátní obranné techniky provádět účinné a přesně cílené kroky ke své záchraně.

Obrana v posledním momentě; míváte překážku, za níž se ukrývá „útočník“. To, že jste napaden/a, zpozorujete na poslední chvíli. Je na vás v krátkém okamžiku, jenž je vám k dispozici, útok vedený proti vám zaregistrovat, pochopit jeho charakter i to, co útočník svým jednáním sleduje, zvolit vhodnou obrannou techniku a začít ji aplikovat, vést protiútok ... zvětšit mezeru mezi vámi a útočníkem ... přiměřeně podmínkám a specifickému typu útoku. Abyste rozšířil/a škálu možných scénářů a incidentů, tvořte různé cvičné situace; výběr, jenž následuje, představuje některé okolnosti a situace, které můžete za účelem vytváření tréninkových scénářů volně mezi sebou kombinovat:

- jeden typ útoku kombinovaný s jiným typem
- obránce zahajuje obranu a protiútok z bojového postoje nebo z postoje neutrálního
- změny úhlu útoku; změny útočnickovy pozice v průběhu napadení
- změny v dějišti incidentu (případně záměny dějiště incidentu, rozuměj: změny v místech, kde nácvik probíhá), změny v hodinách, ve kterých výcvik obvykle probíhá, střídání typu zbraně na straně útočnicka, vzájemná záměna zbraní
- záměna „útočnicka“, zařazení co největšího počtu „útočnicků“ do výcviku, kdy v průběhu jedné lekce jednoho „útočnicka“ střídá jiný a po něm další atd. V jednom okamžiku se vrhnou na obránce z různých úhlů a vzdáleností všichni „útočníci“ najednou; někteří útočí stejným způsobem a stejnou zbraní, zatímco jiní volí ve stejné chvíli způsob útoku odlišný

Existují další tréninkové techniky vypořádávající se s projednávanými krizovými situacemi, nicméně návody, jež jste právě pročetl/a, bohatě poslouží i při velmi náročných tréninkových plánech. Vy byste si ale měl/a zapamatovat, že motem zaručujícím kladné výsledky je: trénovat a trénovat. Nacvičujte, číňte tak ale s rozmyslem, kreativně a chytře; pak se úspěch nemůže nedostavit.

Duševní trénink

Hodláme-li se vyrovnat s problémem, jak někoho plně vycvičit v sebeobraně a naučit ho jednat ve vypjatých chvílích, kdy jde o jeho život, nesmíme jeho ani jeho partnera vystavit nebezpečí vážnějšího zranění. Jednak proto, že není dost dobře možné, aby jednou poraněný bojovník nastupoval do dalších cvičení tělesně fit, opakoval pasáž, při níž došel újmy na zdraví, a napravil chybu, již se předtím dopustil. Přesto je zapotřebí praktikanta uvést do realistických podmínek, nabudit v něm stres.

Proč asi musíme při nácvicích simulovat situace, v nichž vládne násilí a konfrontace? Nestačí nastudovat v klidu obranné techniky, aniž bylo zapotřebí uchýlovat se k něčemu, z čeho číší riziko a nebezpečí? Odpověď je bohužel záporná; klidné studium ani pokojný, nevzrušený nácvik technik skutečně nestačí. Duševní cvičení, či spíše trápení je nedílnou součástí systému KM, ve chvíli ohrožení nemáte co dělat jen s útočnickem a jeho zbraní, ale také se sebou, se svou psychikou a instinktivními reakcemi, což obojí se musíte naučit příslušně naprogramovat. To, jak si poradíte se svým strachem a stresem, má přímý vliv na vaši schopnost přijmout správné a rychlé rozhodnutí, jak si budete počínat, i na vaši schopnost vybavit si z paměti – třeba zcela podvědomě – adekvátní techniku a uplatnit ji proti útočnickovi. Zautomatizování potřebných reakcí dosáhnete opakovaným tréninkem, překonávat ohromení, nejistotu a úzkost přivyknete za podmínek co nejvíce se blížících podmínkám, za kterých se obvykle násilné konfrontace odehrávají.

Řekli jsme si již, že střetnutí s násilníky navodí u napadeného stres a dá průchod negativním emocím, jakými jsou úzkost, strach, nenávisť, zuřivost atd. Stres, jenž je odezvou organismu na výraznou tělesnou nebo psychickou zátěž; uplatňují se při něm vývojově staré mechanismy, jež měly umožnit přežití organismu v ohrožení. Trénink zaměřený na psychiku má za úkol zvýšit sebezvládnání, posílit schopnost potlačovat návaly vzrušení a zrychlit a zpřesnit proces rozhodování. Zapojením sympatického a parasympatického autonomního nervového systému, odpovědného za řízení tělesných funkcí (neovládaných přímo vůlí, ale zprostředkovaně – druhotně – duševními pochody), dochází ve vypjatých situacích k excitaci dřeně nadledvinek a následně k vyloučení velkého množství hormonu adrenalinu do krve. Důsledkem je zrychlení a posílení srdeční činnosti, zvýšení krevního tlaku, urychlení štěpení zásob energie, zvýšení síly svalů, psychických vlastností a obecně příprava organismu k boji nebo k útěku. V tomto stadiu napadená osoba **buď strne na místě, či se dá na útěk, nebo se začne bránit.**

Není vcelku zapotřebí prospěšnost či neprospěšnost první z variant reakcí na vážné ohrožení příliš zvažovat; nehybnost-strnutí, které může malým živočichům posloužit k záchraně života při setkání s predátory (předstírání smrti), je v případě člověka čelícího násilné konfrontaci vesměs zcela neúčinné. Pokud je však napadená osoba natolik disponována, že jí momentální stav její psychiky dovolí volit buďto útěk, nebo boj, je žádoucí, aby tento výběr proběhl kontrolovaně, po co nejkvalitnějším zhodnocení co největšího počtu stimulů přicházejících prostřednictvím smyslů do mozku, jinak řečeno, po tom, co si osoba, na niž je útočeno, udělá vyčerpávající obrázek o situaci. Toho

lze dosáhnout jedině tehdy, pokud její pozornost (schopnost vnímat vnější podněty) není příliš blokována emocemi a jejich následky (záplavou adrenalinu, s nímž si na zátěže krizových situací neadaptovaný organismus neví rady).

Je-li nechtěné strnutí nejméně vhodnou odpovědí na stav ohrožení, je zapotřebí ji z repertoáru možných reakcí vyloučit. Přestane-li se napadená osoba pohybovat, musí se tak dít z taktických důvodů, a nikoliv proto, že ztratila kontrolu nad svým počínáním.

Je známo, že někteří atleti dosahují lepších výsledků při nezávazném tréninku než v průběhu oficiálních sportovních soutěží. Děje se tak proto, že je nervové napětí v situacích, na něž nejsou předem připraveni, připraví o nezanedbatelnou část jejich fyzických a duševních zdrojů. Takoví sportovci si dostatečně nevěří, nejsou dobře adaptováni na podmínky, v jakých sportovní klání probíhají, nesoustřeďují se výlučně na výkony, jež se od nich očekávají, a nakonec z všechna tato pochybení platí ztrátou tolik potřebné energie a síly. Psychologové a specializovaní trenéři však takovým sportovcům obvykle dokáží sebedůvěru vrátit, pomohou jim získat lepší kontrolu nad psychikou a potažmo i nad stresem, jenž se jich zmocňoval.

Lidé nejrůznějších profesí, od herců, hlasatelů vystupujících před desetitisíci lidí na jedné straně po burzovní makléře, provádějící transakce v hodnotě mnoha miliard korun na straně druhé, připouštějí, že někdy jen s vypětím všech sil odolávají psychickému tlaku, pod jehož vlivem musejí svou činnost konat. Někteří z nich se proto zkratkově uchylují k drogám, čímž svůj duševní rozvrat jen dále prohlubují.

Jsou to ve značné míře právě interní duševní zdroje, jež nám v běžném životě umožňují jednat a fungovat efektivně a správně. Měli bychom být schopni se ovládat, při nebezpečných událostech se úspěšně vyrovnat se svými subjektivními emocemi a pocity a řešit problémy s dávkou určitého nadhledu. Nadto by každá konfliktní situace, kterou máme za sebou, pro nás měla představovat zdroj poučení, novou zkušenost tak, abychom při každé další dokázali „přečíst“ více faktů, abychom získali detailnější pohled, a tím se co těsněji přiblížili maximu správného rozhodování. Incidents by nás měly naučit chápat síly, které na nás působí, a měly by posilovat naše rozumové i podvědomé schopnosti.

Kompletní příprava na situace, v nichž je ohrožen náš život nebo zdraví, musí probíhat tak, aby nedošlo k vážnějšímu zranění, a tedy začleněním duševního tréninku do celkového cvičebního plánu. Jedině spojením fyzického, rozumového a duševního tréninku se lze dopracovat žádoucího výsledku.

Je známou skutečností, že lidský organismus reaguje na obrazy a představy nabuzené obrazotvorností či vzniklé v podvědomí stejným nebo velice podobným způsobem jako na odrazy skutečností přijaté prostřednictvím smyslu zvenčí. Tohoto faktu lze využít ke zvyšování vlastních schopností vyrovnávat se s nebezpečnými situacemi. Neexistuje zásadní rozdíl mezi našimi reakcemi na podněty zvenčí a těmi, jež sami v sobě nabudíme. Podvědomí, jež je zdrojem citů a pocitů, které při konfrontaci blokuje nebo přibrzdí mentální a fyzické schopnosti, je možné cvičit představivostí, vědomým vytvářením obrázků vypjatých situací.

K duševnímu cvičení angažujte svou představivost ve chvílích, kdy jste relativně v klidu a kdy se cítíte dobře. Kupříkladu sedíte-li v tramvaji, autobusu, letadle, v čekár-

ně u zubaře, ve chvílích volna. Představte si určité místo, vykreslete si na něm sebe samého i svého partnera-útočnicka, jenž se vás chystá napadnout. Vykreslete si v duchu co nejdetailnější obraz dresu, jež má na sobě, a snažte se představit si techniku útoku, kterou váš partner/útočnick proti vám hodlá použít, a vytvořte si obraz jeho zbraně. Pokuste se vyzorovat, v jakém mentálním stavu se nachází váš imaginární dvojník. Imaginací stavu ohrožení a představou, že jste zvolil/a vhodnou taktiku a adekvátní obrannou techniku, navyknete své nervy a svaly přiměřeně reagovat ve chvílích skutečného ohrožení. Důsledky duševního tréninku vám „přejdou do krve“, a pokud se někdy ocitnete v krizové situaci ohrožován útočnickem, i ve stresu budete jednat podvědomě a bez zbytečného zaváhání. Tento druh cvičení vám pomůže seznámit se s tím, jak se život a zdraví ohrožující situace vyvíjí a jakým dojmem působí, neboť při duševním tréninku jste vy sám aktérem i divákem současně. Postupně ve vás bude slábnout i stres jako reakce vašeho organismu na zátěžové situace a s ním i jeho dopady na vaši psychiku i somu.

Existují dvě cesty, jak obraz násilného incidentu nabudit a sledovat. 1. První možností je napodobení způsobu, jakým sledujete film v biografu nebo v televizi. Postavy včetně vás jednají a vy je svým vnitřním zrakem sledujete. 2. Druhou cestou je představa vaší aktivní účasti v potyčce; jste napaden, podle okolností se bijete nebo utíkáte, odzbrojujete útočnicka, zmocňujete se jeho zbraně či používáte zbraň svou. Tento způsob – druhý – je účinnější, neboť se více blíží obráncovu pohledu na situaci.

Technika

Představujte si týž incident s odlišnými variantami jeho ukončení; různícím se koncům přizpůsobte jednotlivá stadia útoku, stavu střetnutí i vaši sebeobrany. Nejprve „nechte“ imaginárního útočnicka nad vámi zvítězit a spatřete sebe samého „zraněného“, svíjejícího se a nemohoucího. „Vychutnejte“ bolest vycházející z rány, kterou vám útočnick zasadil, a snažte se nabudit v sobě pocit, že jste si své trápení sám zavinil tím, že jste neobstál ve střetnutí. Představujte si děj incidentu pomalu, velice pomalu, znovu a stále znovu a pokaždé o něco vylepšete svůj postoj a svou obranu. Postupně dospějte do fáze, kdy vaše obrana bude skutečně účinná a váš protiútok energický a rychlý. V samém závěru série si sebe samého představujte jako naprostého vítěze a opakovaně si v duchu přehrávejte film, v němž aplikací účinné sebeobrany a efektivního razantního protiútku nad útočnickem spolehlivě a přesvědčivě vítězíte.

Představa sebe samého jako vítěze by měla ve vaší fantazii početně převládat nad imaginacemi, v nichž se uvidíte poraněný a zdeptaný, konečný zápis ve vašem podvědomí musí být pozitivní. Skutečnost (rovněž zaznamenaná ve vašem podvědomí), že jste si vědom toho, že můžete být poraněn, poražen, zredukuje vaše obavy z téhož, budete-li někdy opravdu napaden. Vaše schopnosti jednat pod tlakem se následkem toho podstatně vylepší. Jakmile jednou dospějete do etapy, kdy ve svých imaginacích několikrát za sebou útočnicka vyřídíte, zvolte si další obrannou techniku, jinou situaci, jiného útočnicka a začněte znovu. Nechte se porazit ...

V pokročilých stadiích duševního tréninku si představte průběh celého incidentu, nikoliv jen jeho část. Tehdy můžete své imaginace propojit se skutečnou fyzickou akcí, to

znamená útok, akce, chování imaginárního protivníka/protivníků sledujete v suchu, a provádějte přitom fyzicky obranné akce, primární protiútoky, měňte taktiku. Snažte se „vidět“ podle okolností před sebou, vedle sebe atd. útočníka a „sledovat“, jak reaguje na vaše hnutí, i vysledovat, jaký dopad vaše akce na útočníka měly. Vše, o čem právě byla řeč, by mělo probíhat pomalu, se zaměřením na detail. Imaginární souboj vám do značné míry napomůže rozpohybovat obrazy vytvořené v duchu a představuje cestu k nabytí množství nejrůznějších scénářů incidentů.

Dodatkem je třeba podotknout, že všeho, o čem jsme v této pasáži hovořili, lze dosáhnout běžným fyzickým tréninkem obranných technik a protiútoků a nácvikem boje zblízka. I tak se zvyšuje vaše pohotovost, rozhodnost i připravenost v oblasti mentální. Čím důraznější a tvrdší fyzický trénink, tím podstatnější kladné dopady na psychiku v požadovaném směru.

Na závěr je třeba podotknout, že vzdor významu a váze duševního tréninku je to nakonec jen a jen vaše tělo, vaše svaly, co bude vykonávat fyzické akce a odpovídat za manuální část vašich aktivit směřujících k záchraně vašeho života a zdraví. Z tohoto důvodu nelze fyzickou stránku vašich příprav na eventuální střetnutí s násilníkem/násilníky zanedbávat; schopnost absorbovat útok, ignorovat a překonat bolest jako eventuální důsledek zranění hraje nezanedbatelnou roli. Všestranným tréninkem, fyzickým i duševním, se dopracujete stavu, kdy budete schopni/na úspěšně čelit útočníkovi, dokážete ho v případě potřeby přemoci, aniž jste ztrácel/a drahocenný čas váháním nebo emocionální brzdou.

SKUTEČNÁ UDÁLOST

Nikdy svého protivníka nepodceňujte! Bývalý světový šampión v šachu projížděl ve vlaku jednu ze zemí střední Evropy, když ho muž sedící v kupé naproti němu vyzval, aby si s ním zahrál šachy. Šampión pochopitelně odmítl, neboť k sehrání partie s neznámým outsiderem neviděl žádný důvod.

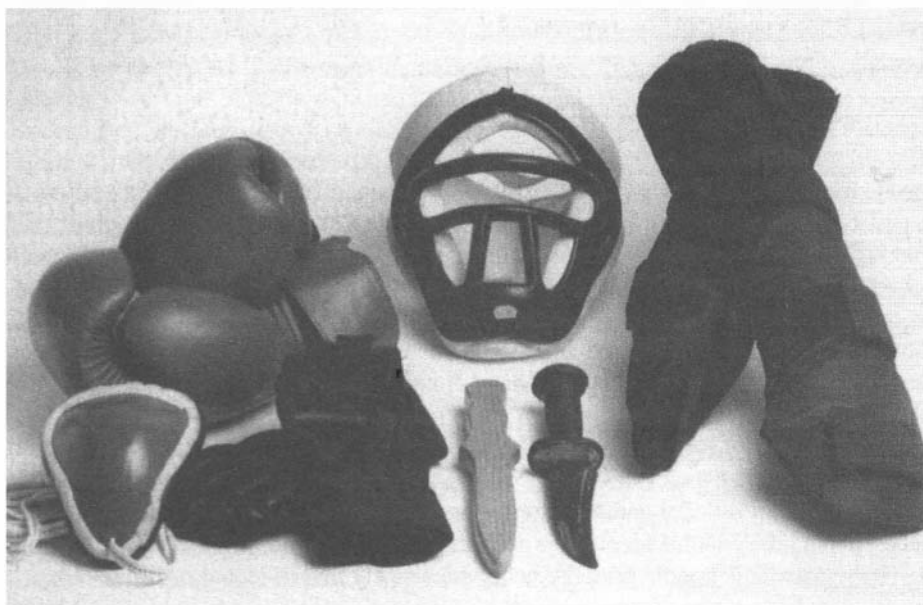
Osobně poznal největší světové šachové špičky a byl si jist, že nabízená partie by byla příliš nerovnou, jednostrannou záležitostí, v níž by neznámý muž neměl sebemenší šanci. Odmítl, avšak spolucestující na něho nepřestal naléhat. Uvolil se tedy sehrát jednu jedinou partii. Šampión hrál bez zájmu, nedbale a nepozorně a prohrál. Neznámý muž ho vybídl, aby si s ním zahrál ještě jednou; odmítl, ačkoliv si byl jist, že kdyby hrál naplno, snadno by ho porazil. Muž žadonil a žadonil, až ustoupil; tentokrát hrál, jak nejlépe uměl, a opět prohrál. Tentokrát to byl on sám šampión, kdo požádal o další partii.

Vzdor veškeré snaze, přesto, že vložil do hry všechno svoje umění, prohrál i potřetí. Zeptal se spoluhráče: „Kdo, člověče, jste? Kde jste se naučil šachy takhle hrát?“ Muž odpověděl, že pochází z malé vesničky a že nikdy nebyl za hranicemi. Nehrál nikdy s nikým jiným než s některým ze svých přátel.

Vyslovil hlubokou lítost nad tím, že se bude muset rozloučit, neboť vlak přijíždí do stanice, kde bude vystupovat. Poděkoval za příjemné chvíle, které strávil nad partiemi, zvedl se a vystoupil z vlaku. Bývalý šampión na podivný zážitek, který ho tenkrát ve vlaku kdesi ve střední Evropě potkal, dodnes vzpomíná.

BEZPEČNOST PŘI TRÉNINKU

KAPITOLA 14



Bezpečnost při tréninku

Při nácvičku sebeobránných technik a všeobecně boje zblízka se nelze zcela obejít bez fyzického kontaktu (lehkého, až plného) s jedním nebo více partnery. Z toho důvodu, ve snaze předcházet eventuálním škodám na zdraví, se při tréninku používá řada nejrůznějších pomůcek, jako: boxovací pytle, boxerské a baseballové rukavice, ochranné masky, vycpávky, chrániče a suspensory, ochranné bandáže, speciální cvičební úbory atd. „Suchou“ cestu v ochraně před zraněním představují speciálně upravené techniky, vylučující ve své metodice kontakt praktikanta s kýmkoliv či čímkoliv, co by kladlo pohybům, hnutím a manévřům trénujícího odpor; takže ten při jejich nácvičku bije do vzduchu, kope do vzduchu, podniká výpady do prázdna ...

Metou jsou v tomto směru taková opatření, jež by cvičencům umožnila provádět nácvik všech bojových prvků, aniž došli vážnější újmy na zdraví. Prvotní podmínkou je vhodné místo k tréninku, za ním následuje: odpovídající chování borců, potřebné vybavení, postupné zvyšování fyzické zátěže a náročnosti nácvičku. Splnění těchto podmínek je předpokladem pro vyvarování se největšího nebezpečí a minimalizaci vyhlídek na to, že si cvičící z nácvičku odnese vážnější zranění. V této kapitole se budeme otázkami bezpečného tréninku zabývat dopodrobna.

V balancování mezi dvěma protichůdnými pojetími – tréninkovými metodami a scénáři, jež se mají co nejtěsněji blížit stresujícím násilným konfliktům, k jakým dochází v běžném životě, na jedné straně a metodami oproštěnými od všeho, co by trénujícímu borci nebo jeho partnerovi mohlo přivodit vážnější poranění, *Krav Maga* totiž v tomto ohledu nemůže slevit a musí trvat přinejmenším na kombinaci obou přístupů – určitá část tréninku musí nezbytně probíhat v podmínkách a atmosféře co nejpodobnějších podmínkám a atmosféře násilného konfliktu.

Prověrka fyzické zdatnosti

Prověrka zdravotního stavu je jak pro cvičence, tak pro trenéry nutností, obojí musí být po fyzické stránce pro aktivity *KM fit*. To vůbec neznamená, že by lidé ať s lehčími, ať s podstatnějšími omezeními nemohli podle kurikula *KM* trénovat, ovšem jedině podle pokynů vycházejících z jejich zdravotního stavu a s medicínským dohledem. V Izraeli například existují tréninkové kurzy pro osoby tělesně postižené, trpící vážnějšími zdravotními potížemi, a není přitom brán zřetel na to, zda k nim došlo v důsledku válečného dění a válečných útrap, nebo zda tito lidé neduhy trpí od mala. Dlužno podotknout, že nezřídka praktikanti s tělesnými vadami či neduhy skládají zkoušky s až překvapivě dobrými výsledky!

Každý cvičenec by měl před tím, než začne s nácvičkou *KM*, projít lékařským vyšetřením. Každý lékař zjišťující stav zájemce o nácvik systému *KM* by si pak měl být vědom značné fyzické i duševní zátěže i stresu působícího na kardiovaskulární aparát, které jeho klienta jako příštího adepta boje zblízka čekají. Na tomto místě je třeba zdůraznit, že osoby nacvičující podle příručky nebo videokazety musejí jednat opatrně; trénují-li

samy nebo třeba i s partnerem, tak i tak postrádají odborný dohled a nejsou jim k dispozici ani zkušenosti, rady a varování, jimiž své svěřence zahrnuje odborný trenér.

Místo pro trénink

Místem, kde probíhá výcvik technik *KM*, může být klubovna, tělocvična, trávník, pláž u moře nebo rybníka, váš obývací pokoj atd. Místo pro trénink musí odpovídat typu tréninku.

Než začnete s nácvikem, odstraňte z takového místa vše, o co by se cvičenec/ci mohli zranit. Pokud trénujete v tělocvičně se žíněnkami, zkontrolujte si, zda žíněnky jedna ke druhé těsně přiléhají, že mezi nimi není prázdná mezera a že je vyloučena možnost, že by se pod nápořem cvičenců odsouvaly stranou. Lze doporučit pokrytí celé plochy se žíněnkami pevně nataženým a dobře založeným plátnem, takže vzniklá plošina je prostá záhybů, propadlin, proláklín a trhlin.

Místo sloužící k tréninku musí být dobře větratelné a větrané, při cvičení by měla být k dispozici přiměřená zásoba pitné vody, přičemž je třeba mít na paměti, že cvičenci za veder musejí mít možnost uhasit žízeň třeba i několikrát v průběhu nácviku.

Poznámka. Vchod a východ z místa pro trénink (v budově, v ohrazeném prostoru) musejí být tak široké, aby jimi bez obtíží – nakolik by třeba i jen nešťastnou shodou okolností došlo ke zranění – prošly dvě osoby nesoucí osobu třetí.

Lékárnička, ať příruční, nebo stabilně fixovaná, musí být při každém tréninku snadno na dosah. Musí obsahovat vše, co k první pomoci náleží, s přizpůsobením široké škále poranění, lehkých i vážných, k nimž může eventuálně při nácviku bojových umění dojít. Přístup k lékárnice musí být volný a všichni účastníci musejí být obeznámeni s místem, kde se nachází.

Cvičenec *Krav Magy* by měl nacvičovat na různých místech včetně míst, kde by mohl čelit skutečné násilné konfrontaci. Pokud tak nečiní, vliv neznámého prostředí může způsobit částečnou blokádu jeho mentálních schopností a – následně – utrpí i jeho kapacity fyzické. Dostanete-li se někdy na nové, vám neznámé místo pro trénink, neváhejte a prověřte si ho z hlediska zřejmých i skrytých nástrah a jiných riskantních předmětů, konfiguraci terénu nevyjímaje. Samozřejmě že si zjistíte, kde se i v takovém případě nachází lékárnice.

Není třeba se příliš šířit o tom, že místo, kde probíhá trénink, by mělo odpovídat vybavením i po stránce hygienické a sanitární, což v praxi představuje zdroj neznečištěné vody k umytí, respektive osprchování, a místo, kde lze konat potřebu.

Cvičební úbor a zevnějšek

Oblečení a vybava musejí být přiměřené tréninku a naopak. Před tím, než začne lekce, jsou cvičenci povinni odložit veškeré předměty (i klenoty a bižutérii), jež by mohly zapříčinit zranění jich samotných nebo dalších účastníků. Výjimkou nejsou ani náramkové hodinky, prsteny, náušnice, náramky.

Poznámka. Zvláštní obezřetnost a odpovídající kroky musejí být podniknuty, pakliže některý cvičenec (muž či žena) nosí brýle, má dlouhé vlasy, dlouhé nehty atd.

Úbor by měl být estetický a úplný, neobnošený, prost trhlin a děr a bez doplňků, jež by mohly ohrožovat spoluúčastníky nácviku (přezky, spony, zipy, vyčnívající kapsy).

Ochranné pomůcky by měly vždy odpovídat typu cvičení. Bandáže, ochranné vesty, chránítka, kryty, masky musejí být bez ostrých hran a je třeba řádně je připevňovat, v žádném případě však pomocí spínacích špendlíků

Je záhodno, aby – s ohledem na vše, co bylo až dosud o úborech řečeno – cvičenci nacvičovali v různých typech oblečení, od plavek a lehkého letního oděvu po teplé zimní šatstvo. Je-li účelem tréninku připravit se důkladně na eventuální napadení v reálném životě, je zapotřebí umět použít obranné techniky a další prvky boje zblízka za každých okolností, například i tehdy, kdy je pohyblivost praktikanta omezena těžkým zimním kabátem nebo když je naopak za veder díky minimálnímu oblečení vnímavost vůči fyzickému kontaktu s útočníkem zejména u nezakrytých partií těla podstatně zvýšena.

Rozehřátí. Účelem rozeřtí je připravit cvičence fyzicky i duševně na trénink. Rozehřívání má odpovídat typu cvičení, jež bude následovat. Mělo by být postupné a obsahovat aktivaci různých partií těla.

V momentě, kdy jste napaden/a, nemůžete si pochopitelně na útočníkovi chvilku času rozeřtí vyprosit. Ve zlomku vteřiny musíte být fyzicky i mentálně připraven/a jednat. V takových chvílích vám ale na pomoc přichází pomocník nad jiné účinný; je jím totiž sympatikus, váš vlastní autonomní nervový systém. Jeho hlavní náplní je bleskově dodat do krevního oběhu vašeho organismu stimulancia, jako je adrenalin. Nedodrží-li cvičenec někdy při samostatném tréninku tuto podmínku, je zapotřebí, aby se na začátku nácviku vyhybal příliš energickým či namáhavým aktivitám, jež by ho mohly zdravotně poškodit, a aby organismus na zátěž adaptoval postupně.

Před vlastním nácvikem lze doporučit 10–15minutovou strečinkovou rozcvičku, jež zrychlí práci kardiovaskulárního systému, zvýší průtok krve cévami a znásobí zásobení svalů a mozku kyslíkem a makroergními fosfáty, jako jsou ATP (adenosintrifosfáty, nositelé a přenašeči energie). Strečink prostřednictvím působků sympatiku zvyšuje i flexibilitu svalů a kloubů. K doplnění rozeřtívacích cviků neškodí připojit několik dřepů, kliků, sedů nožmo z lehu. Právě tak jako strečink je vhodná k rozeřtí některá z bojových her a některé základní techniky *Krav Magy*.

Chování – sebekázeň,

dodržování instrukcí a pokynů cvičitele

Pakliže trénujete s partnerem/y, aniž byl přítomen instruktor, je na místě určit, kdo z vás lekci povede. Taková osoba se nazývá vedoucí lekce.

Klíčem k tréninku bez zranění je správné chování. Jeho základem je sebekázeň a podřízení instrukcím vedoucího lekce.

Varování. Trénujete-li ať už s partnerem, nebo sám/a podle písemných pokynů, nepřítomnost zkušeného instruktora by pro vás měla být výzvou k zesílení pocitu odpovědnosti a k bezpodmínečnému dodržení pravidel bezpečnosti.

Instrukcemi se musíte řídit proto, aby skupina byla stejnorodá a chování žádného jejího člena nevybočovalo ze standardu; početnější skupina cvičících by měla mezi jednotlivci nebo páry udržovat bezpečnou vzdálenost, tj. vzdálenost, při níž by nedocházelo ke vzájemným kolizím.

Při nácviku určité techniky, útoku a protiútoků by si jednotliví frekventanti měli vždy zachovat chladnou hlavu; nesmějí se nechat dopálit jednáním partnera (protivníka) a jednat v záchvatu zuřivosti, ve vzteku nebo ze strachu a nesmějí samozřejmě proti svému partnerovi vyrukovat s útokem, jenž nebyl předem dohodnut. Sebekázeň zahrnuje zároveň i nepřekročení rámce výcviku, podřízení pokynům a instrukcím vedoucího i upřímnou starost o partnerovo zdraví a pohodu.

Bezpečnostní pravidla

a omezení v některých oborech tréninku

Cvičenec musí být emocionálně, fyzicky a technicky schopen a připraven zdolat obtížnost lekce. Pokud se někdo z jakékoliv příčiny domnívá, že by konfrontační podmínky nezvládl nebo nebyl schopen vyrovnat se se kterýmkoliv z požadavků na něj v průběhu lekce kladených, neměl by se do žádné z takových aktivit pouštět. Vedoucí lekce si musí být vědom celkových i momentálních schopností a omezení každého z cvičenců a zachovat se podle toho.

K provádění některých aktů, jakými jsou úder a kopnutí do vzduchu, je zapotřebí využívat přiměřené, nepřehnané kvantum síly a neustálá sebekontrola; jedině tak se lze vyhnout možnému poškození nebo zranění kloubů, šlach a svalů. Ruka zasazující úder do vzduchu nesmí být například uvolněna nad svůj maximální dosah, neboť by mohlo dojít k poškození nebo vyhození kloubu z jeho lůžka.

Při nácviku musí být pod kontrolou i síla úderů do boxovacího pytle a dalších pomůcek. Útočící končetina si musí zvyknout na otřes způsobený kolizí s terčem a obvykle nějaký čas trvá, než si můžete dovolit bít značnou silou rychlými úder. Stává se pohříchu při tréninku i při reálných incidentech až příliš často, že po úderu pěstí bojovník zpozoruje, že si poranil zápěstí.

Při nácviku ve skupině každý manévr vyžadující ke svému provedení rozsáhlejší prostor – seskoky, pády, povalení soupeře, kotouly, hody, kopnutí – musejí všichni účastníci provádět stejným směrem, aby se vyvarovali vzájemné kolize. Pády a povalení se musejí odehrávat na přiměřeně měkkém povrchu.

Pokud se na cvičišti nachází velký počet lidí, takové akce jako povalení partnera musejí být koordinovány s ostatními participanty. Rovněž je v takových případech zapotřebí sledovat prostor, do kterého hnutí směřuje, a vyhnout se tak možným kolizím s jinými cvičenci. Za žádných okolností nesmí být cvičenec silou svalen směrem na druhé frekventanty.

Varování. Pokud se tak neděje na zvláštní výzvu, nesmí žádný ze cvičenců silou dopadnout na svého partnera po tom, co ho kupříkladu srazí na lopatky či prostě povolí na zem.

Žádná partie těla, a obzvlášť ne ty zranitelné se nesmějí stát terčem silového útoku. Musíte mít na paměti, že dopad úderu, kopnutí na různé osoby je různý a velice se případ od případu liší. Někteří lidé mají silné nátury a i tělesně jsou silnější než jiní, slabší a citlivější. Následně se liší i tolerance, jakou ten který cvičenec při zásahu vykazuje. Tak jako tak útok za použití značné síly proti zranitelným partiím těla bez ohledu na náuru ránu inkasující osoby má skoro pokaždé za následek poranění, někdy dokonce s trvalými následky.

Poznámka. Cvičenec nesmí nikdy bodat proti nechráněnému obličejí svého partnera rukou bez boxerských rukavic, a tím méně napjatými prsty.

Svého partnera musíte okamžitě přestat škrtit, okamžitě povolit zámek (v řeckořímském zápase sevření hlavy protivníkovou paží), páky, úchopy, jakmile vydá předem domluvený signál, jako je jisté slovo či zvuk, poklepání rukou atd. Takovéto typy útoků nesmějí být kromě toho prováděny rychle a s maximem použité síly, nýbrž pomalu a postupně, opatrně a s ohledem na partnerovy reakce. Teprve po tom, co ten který borec dosáhne určitého vyššího stupně rutiny v obranných cvicích a je i tělesně dostatečně statný na to, aby snesl razantnější zacházení, je možné proti němu nastoupit s intenzivnějšími útoky.

Při nácvicích s holí musí být hůl hladká, nenalomená, prosta jakýchkoliv výstupků a výčnělků nebo odštěpujících se třisek.

Namísto kovových nožů musejí být k nácviku obranných technik zpočátku používány výhradně nože gumové. Teprve po nabytí zkušeností a rutiny lze k nácviku užít nože dřevěné. Až po kompletním zvládnutí technik boje s nožem mohou cvičenci trénovat s noži ocelovými, a to s největší opatrností.

Poznámka. Tréninkové pomůcky musejí být udržovány v pořádku, kompletní a vždy adekvátní té které specifické aktivitě.

Kdykoliv je třeba, cvičenec si nasazuje nebo obléká ochranné pomůcky přiměřeně své fyzické kondici a zvládnutí techniky boje i stupně ohrožení.

Zápas i celá lekce musejí být přerušeny okamžitě, jakmile některý z cvičenců ztratí nad sebou a svým jednáním kontrolu. To ve svých důsledcích znamená, že při nácviku musí být neustále přítomna odpovědná osoba, sledující veškeré dění v prostoru cvičiště. Znovu může být přerušená lekce obnovena teprve tehdy, až cvičenci nabudou ztracenou emocionální, mentální a fyzickou rovnováhu a sebekontrolu.

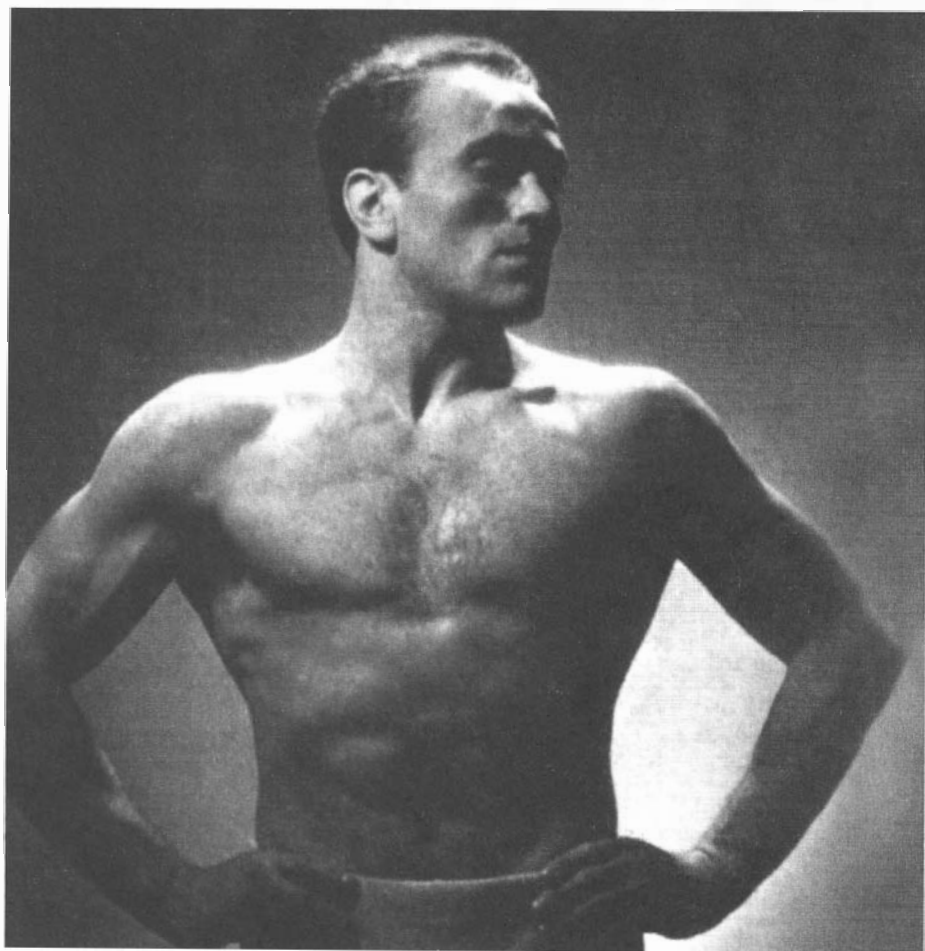
Při provádění kterékoliv techniky, při fingovaných konfrontacích si partneři musejí navzájem plně věřit, a navíc musí jeden druhému pomáhat v dosažení jeho cíle, kterým je zvládnutí problematiky sebeobrany a boje zblízka jako celku, zvýšení úrovně praxe, rutiny i znalostí. Lze toho dosáhnout jedině bez zbytečných překážek, jakými je nemístná, destruktivní soutěživost, touha předvádět se i každá snaha po vyrovnání účtů nebo po pomstě za utrpěné příkoří.



Některé ochranné pomůcky: mřížka na hlavu, používaná především při cvičném boji vedeném silou, rukavice pro použití nácviku ran do boxovacího pytle, regulérní boxerské rukavice, chrániče holení, suspenzor, cvičné dřevěné a gumové nože.

O AUTORECH

KAPITOLA 15



Něco málo o autorech

Imrich („Imi“) Sde-Or, zakladatel Krav Magy,

se narodil roku 1910 v Budapešti, která v té době byla centrem Rakousko-Uherska. Dětství prožil v Bratislavě, hlavním městě Slovenska, v rodině, pro niž sport, zákony a vzdělání na středoevropské úrovni znamenaly mnoho. Samuel Lichtenfeld, Imiho otec, byl svéráznou osobností – ve 13 letech utekl ke kočujícímu cirkusu a strávil následujících 20 let řeckořímským zápasem, vzpíráním a předváděním své síly. Cirkus byl pro něho školou, v níž se setkával s lidmi provozujícími nejrůznější sporty, mezi nimi některé krajně neobvyklé. Byli to právě tito lidé, kdo Samuela naučil tomu, co sami znali, i ovládat některé bojové sporty.

Podněcován otcem pěstoval Imi širokou škálu sportů. Ze všeho nejdříve exceloval v plavání, potom v gymnastice, ještě později v zápase a boxu. Roku 1928 Imi zvítězil ve slovenském šampionátu v zápase juniorů a 1929 v šampionátu dospělých borců (v lehké a střední váze). Ve stejném roce zvítězil i v národním šampionátu v boxu a v mezinárodní soutěži v gymnastice. Během následující dekády se Imiho atletická aktivita zaměřila především na zápas, v němž fungoval ve dvojí úloze, jako zápasník i jako trenér. Každý rok mu přinesl nějaké vítězství ...

V polovině třicátých let se poměry v Bratislavě začaly 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 zabránit antisemitským násilníkům, aby vstupovali do čtvrti obývané Židy, útočili na obyvatelé a páchali i jiné zlo. V období mezi lety 1936 až 1940 Imi participoval v bezpočtu násilných střetnutí ...



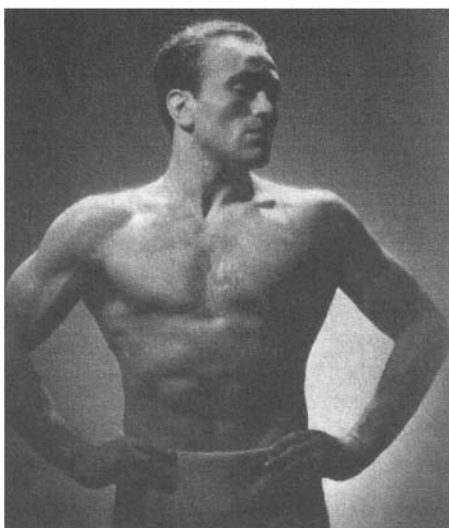
Samuel Lichtenfeld, Imiho otec, vede skupinu židovských zápasníků s medailemi s Imim v čele při oslavě vzniku československého státu



Samuel Lichtenfeld, Imiho otec, předvádí s jedním z policistů techniku zatčení a zneškodnění

a obraně proti útokům nožem. Během tohoto období trénoval Imi také několik elitních jednotek *Hagany* a *Palmachu* (úderné jednotky *Hagany* – předchůdci speciálních jednotek IDF) včetně *Pal-Jam* a dále různé skupiny policejních důstojníků.

V roce 1948, kdy vznikl Stát Izrael a byly zformovány IDF, se Imi stal hlavním instruktorem instituce pro zvyšování a udržení fyzické kondice a *Krav Magy* ve škole IDF pro fyzickou a bojovou přípravu ... V IDF působil Imi přibližně 20 let; v té době vyvinul a zdokonalil svou unikátní metodu sebeobranu a boje zblízka. Osobně trénoval špičky policejních a vojenských sil.



Imi Sde-Or před třícítkou na vrcholu svého boxerského, zápasnického a veslařského umění

V roce 1940, kdy se stal díky svým aktivitám trnem v očích místních úřadů, Imi opustil domov, rodinu a přátele a nalodil se na poslední loď s emigranty, již se podařilo prorazit nacistickou blokádu. Plavidlo, na němž se vezl Imi, byla stará říční loď jménem *Pentcho*; přesto na ní hledaly spásu stovky a stovky uprchlíků ze střední Evropy, jež měla dopravit do Izraele, tehdy nazývaného Palestina. Imiho soukromá odysea na její palubě i potom byla naplněna množstvím otřesných zážitků a trvala dva roky.

V roce 1944 Imi začal s tréninkem bojovníků v oblastech, v nichž byl na slovo vzatým expertem: zvyšování fyzické kondice, plavání, zápasu, používání nože

Po tom, co ukončil svou aktivní službu, začal upravovat a modifikovat systém *Krav Maga* pro civilní použití. Jím vypracovaná metodika byla zpracována tak, aby byla použitelná muži i ženami, chlapci i děvčaty, aby ti všichni mohli s její pomocí zachránit své životy a přežít útoky násilníků bez vážnější újmy, ať bylo pozadí útoku jakékoliv, kriminální, nacionalistické nebo jiné. Aby umožnil přístup ke svým metodám co největšímu počtu lidí, založil Imi dvě tréninková střediska, jedno v Tel Avivu a druhé v Netanji, svém bydlišti.

Dokonce i v posledních letech svého života dohlížel Imi osobně na průběh tréninků, které vedli ti, kdo dosáhli vysokých stupňů v *Krav Maze*. Imi monitoroval tréninkové programy a sledoval jejich

vylepšování, při němž přispíval radou a znalostí.

Imi, učitel, bojovník a velký člověk, odešel jako 87letý 9. ledna 1998 brzy ráno v nemocnici, kam se dostal o pět hodin dříve. Jeho druh a přítel, Eyal Yanilov, seděl vedle jeho lůžka až do konce.

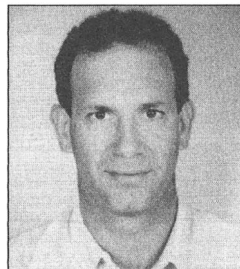


Imi Sde-Or jako vedoucí (šéf) instruktor Krav Magy a fyzického tréninku v Izraelských obranných silách

Poznámka: Sde-Or je Imiho příjmení v hebrejštině. Znamená přesně totéž co Lichtenfeld = lehké pole.

Eyal Yanilov

(narozen roku 1959) studoval *Krav Magu* pod osobním vedením jejího zakladatele, Imiho Sde-Ora (Lichtenfeldta), a stal se jeho asistentem začátkem osmdesátých let. Vzhledem k tomu, že je v *KM* činný od roku 1973, je nyní služebně nejstarším instruktorem. Yanilov je jediným člověkem na světě, který dosáhl nejvyššího stupně (Master level 3/Expert level 8), a je držitelem unikátního diplomu „Founder's Diploma of Excellence“ (tento diplom obdrželi pouze dva lidé). Již jako velice mladý vyučoval Eyal v tréninkovém studiu, které Imi svěřil Elimu Avikzarovi, mnohokrát asistoval velmistrovi při lekcích a někdy ho i zastupoval. Později, když ho Imi ustavil hlavou *Krav Maga Professional Committee*, zodpovídal Eyal za přípravu a doplnění učebních plánů *KM*. V této roli měl Eyal za povinnost předávat informace a nové poznatky s podněty, seznamovat se změnami v technikách i s posledními tréninkovými metodami ostatní vedoucí instruktory. V roce 1984 velmistr Imi Sde-Or přídělil Eyalovi povinnost připravovat kompletní edice na téma disciplíny *Krav Maga* (tato kniha je jejich částí). Od té doby až do Imiho smrti v lednu 1998 byli oba muži hluboce zaangażováni v sepisování pravidel *KM* a v postupném vybrušování jejich technik.

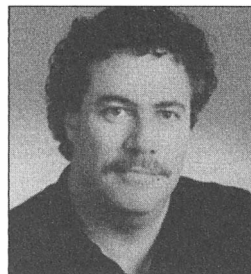


Od chvíle, kdy řídil první kurs pro instruktory sebeobranu pro Američany v roce 1981, Yanilov předal své znalosti a zkušenosti velkému počtu instruktorů *KM* a pořádal množství kursů sebeobranu pro instruktory v mnoha zemích celého světa pod patronací izraelského ministra školství a Mezinárodní federace *Krav Maga* (*International Krav Maga Federation, IKMF**). Eyal spolu s nejpokročilejšími studenty, kteří ve svých zemích působili jako vedoucí a šéfinstruktoři, představovali páku, díky níž se *KM* začala šířit po celém světě. Yanilov je předsedou a šéfinstruktořem *IKMF* a hlavou Mezinárodní školy *Krav Magy*. V těchto funkcích má na starost rozvoj a rozšiřování systému. Jinak je Yanilov absolventem školy pro trenéry a instruktory Wingateského institutu pro sport a fyzickou výchovu a kromě toho je inženýrem elektro. Řadu let cvičil v boji zblízka příslušníky elitních jednotek a speciálních protiteroristických komand a působil současně jako učitel v koležích pro instruktory a učitele tělesné výchovy. Od počátku osmdesátých let přednášel Eyal různým zájmovým i profesním skupinám na nejrůznějších seminářích a v kursech jak pro normální občany, kteří přicházeli, aby se naučili sebeobraně, tak pro celé vojenské a policejní jednotky, příslušníky soukromých ochranek i bezpečnostních jednotek v Izraeli, Evropě, Jižní Americe a ve Spojených státech. V tomto kontextu se Eyal zaměřil a specializoval na vylepšení bojových zkušeností a praxe i povšechných schopností příslušníků takových skupin. Předmětem jeho hlavního zájmu je nyní výchova budoucích instruktorů *KM* ve světě a také každou iniciativu v tomto směru kdekoliv ve světě projevenou vítá a podporuje.

* *IKMF & International School of Krav Maga, P.O.Box 2661, Netanya 42126, Israel;*
Fax: +972-9-8910863; webové stránky: www.krav-maga.com.

Redaktor: Darren Levine

Darren R. Levine (narozen 1960) je nevyšší výkonný důstojník (Chief Executive Officer) a hlavní instruktor (Chief Instructor) výcvikového střediska *Krav Magy* National Training Center* v Los Angeles. Levine je nejvýše postaveným instruktorem Krav Magy ve Spojených státech. V roce 1981 se D. Levine účastnil prvního mezinárodního kurzu instruktorů *Krav Magy*, určeného pro kandidáty nepocházející z Izraele, který byl sponzorován izraelským ministerstvem školství, a na který dohlížel velmistr Imi Sde-Or (Lichtenfeld).



Levina cvičili velmistr Imi, Eyal Yanilov, a další významní civilní a vojenští instruktoři *Krav Magy*. První stupeň experta (černý pás) získal v roce 1983, stupeň plnohodnotného instruktora (od ústavu Wingate Institute of Physical Education and Sport) v roce 1984, mistrovský stupeň 1 (černý pás 6. stupně) v prosinci 1997. Darren je jedním z nejlepších instruktorů *Krav Magy* na světě a patří rovněž mezi vybrané osobnosti, které dosáhly nejvyšších ocenění: je jedním z pouhých dvou držitelů prestižního diplomu Founder's Diploma of Excellence.

Ve spojených státech Levine učil sebeobraněmu a bojovému uplatnění *Krav Magy* tisíce civilistů všech věkových skupin. Kromě toho se ve velké míře věnoval výcviku příslušníků místních, státních a federálních bezpečnostních agentur, včetně jednotek pro speciální operace a protiteroristické jednotky.

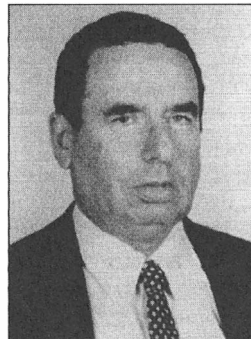
Na základě svého důkladného obeznámení jak s *Krav Magou*, tak s potřebami pracovníků bezpečnostních složek, zejména v USA, Levine ve Spojených státech vyvinul základní výcvikový program *Krav Maga* pro bezpečnostní účely. Kromě toho významným způsobem přispěl k rozšíření *Krav Magy* mezi severoamerickými civilisty.

Vedle své práce spojené s *Krav Magou* slouží Levine jako právní zástupce (Senior Deputy District Attorney) pro distrikt Los Angeles. Levine má na starosti divizi pro speciální operace (Special Operations Division), v níž je zodpovědný za stíhání vážných a násilných trestných činů spáchaných proti důstojníkům.

* Krav Maga National Training Center, Los Angeles, California, Tel. (310) 966-1300; webové stránky: www.kravmaga.com.

Vydavatel: Zvi Morik

Zvi D. Morik (narozen 1947) se *Krav Maga* začal učit v roce 1967 přímo pod vedením jeho zakladatele Imi Sde-Ora. S tímto velmistrem se poprvé seznámil ve výcvikovém studiu, které Imi otevřel pro civilisty v Tel Avivu poblíž Dizengoffova náměstí. V dalších letech byl Zvi Imiho žákem, načež se na více než třicet let až do velmistrovny smrti stal jeho blízkým asistentem a osobním přítelem. Jako mladý muž byl Zvi hluboce ovlivněn Imiho pozoruhodnými vlastnostmi vychovatele, experta na bojová umění a výjimečného člověka a byl okouzlen jeho vynikající, oslnivé osobností.



Během univerzitních studií Zvi zdokonalil svou znalost *Krav Magy*, přičemž využíval privilegia učit se pod velmistrovým osobním dozorem, který byl vskutku nevyrovnatelný (a také s jeho tehdejšími staršími asistentem a instruktorem, Eli Avikzarem). O dvacet let později, když Eyal Yanilov, Imiho nejvýznamnější žák, zahájil v Tel Avivu vlastní výuku *Krav Magy*, pokračoval Zvi ve výcviku pod jeho vedením.

Poté, co Zvi Morik úspěšně ukončil univerzitní studia (matematiky, statistiky a ekonomie) si ho Imi Sde-Or vybral jako svého asistenta při vytváření organizace *Krav Maga*. V roce 1978 byl jedním z mála zakladatelů asociace *Israeli Krav Maga Association*, v níž působil jako první hlavní sekretář a později jako mluvčí a ředitel pro styk s veřejností. Za svou oddanost, s níž plnil tyto úlohy, byl Zvi později asociací vyznamenán čestným černým pásem.

Krátce nato Zvi založil vlastní vydavatelskou společnost *Dekel Academic Press* a stal se profesionálním vydavatelem. Velmistr Imi ho požádal, aby se ujal redigování a vydávání publikací o *Krav Maze* v Izraeli i zahraničí, což byla nabídka, které se Zvi bez váhání chopil. Stojí za zmínku, že od poloviny 80. let byly různé disciplíny *Krav Magy* systematicky tříděny, což si vzal na starost především Eyal Yanilov, který se také později jako spoluautor připojil k Imimu Sde-Orovi při sepisování knih o *Krav Maze*. V roce 1990 vydal Zvi Morik první nástin edice o *Krav Maze* v angličtině, v podobě abstrakta pod značkou *Tamar Books*. V roce 1992 následovala publikace v hebrejštině *Jak se bránit proti útokům nožem autorů Imiho Sde-Ora a Eyala Yanilova*. Zesnulý Jicchak Rabin, tehdejší izraelský předseda vlády a ještě předtím náčelník štábu izraelských obranných sil, který Imiho znal a respektoval jako výukové aktivity jako hlavního armádního instruktora *Krav Magy*, vyznamenal tuto knihu napsáním úvodu.

V tomto období se Zvi, který se stal Imiho osobním poradcem a jedním z jeho nejbližších přátel, neúnavně snažil naplnit sen svého učitele o zpřístupnění znalosti *Krav Magy* každému, kdo by toto bojové umění mohl potřebovat v okamžicích nebezpečí. Za tímto účelem bylo vydavatelství *Dekel* přeměněno na mezinárodní vydavatelskou společnost (jmenuje se *Dekel Publishing House** a byly do ní začleněny značky *Dekel Academic Press* a *Tamar Books*) a Zvi Morik se začal účastnit hlavních událostí na vydavatelské scéně a mezinárodních knižních veletrhů. Spolu s několika svými kolegy

založil novou vydavatelskou asociaci, **Israel Publishers' Union**, byl jmenován jejím prezidentem a momentálně je zodpovědný za kontakty Unie se zahraničím.

Kniha *Jak se bránit proti ozbrojenému útoku (How to Defend Yourself against Armed Assault)* je výsledkem společného vydavatelského podniku, na němž se v polovině roku 1999 dohodly **Dekel Publishing House** a americký vydavatel **Frog Ltd.** Od počátku bylo plánováno, že tato kniha bude v blízké budoucnosti přeložena do dalších jazyků, aby mohla být užitečná všem lidem na celém světě, kteří se zajímají o *Krav Maga*.

* Dekel Publishing House, P. O. Box 45094, Tel Aviv 61450, Izrael;
Fax: +972-3-5273011, web: www.dekelpublishing.com.

NĚKTERÉ TERMÍNY A POJMY

POUŽITÉ V SYSTÉMU KM

DODATEK

Některé termíny a pojmy použité v systému KM

Postoje

Výchozí postoje

Startovní postoj:

Výchozí postoj, z nějž obránce vychází při aplikaci obranných technik a protiútoků

Neutrální startovní postoj (též: neutrální postoj):

Vzpřímené tělo, ruce snížené, chodidla souběžně, rozkročená na šířku ramen. Tento postoj se používá proto, poněvadž simuluje postoj přirozený a neprozrazuje útočníkovi, jakým způsobem se bude dotýčný po napadení bránit

Běžný startovní postoj (zvaný též běžný bojovný postoj):

Chodidla vzdálená od sebe na šířku ramen zaujímají polohu mírně našikmo, jedna noha je mírně vykročena vpřed (postavení chodidel vychází v tomto případě ze dvou postojů), a tedy i postavení chodidel je něčím mezi oběma z nich:

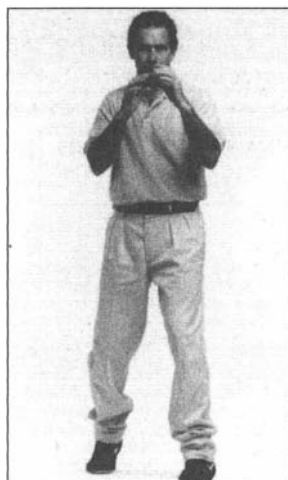
1. chodidla v linii za sebou, kdy špička nohy vzadu je od paty nohy vepředu vzdálena o 15–33 cm
2. obě chodidla souběžná, vzdálena od sebe na šířku ramena.

Pata nohy vzadu je pozdvižena, kolena mírně pokrčena, noha vpředu mírně stočena dovnitř, ruce pozdviženy do výšky ramen nebo krku, přičemž každá z rukou je držena před vnitřní stranou stejnostranného ramene (pravá-pravé ...) a v přiměřené vzdálenosti od něho. Polovina až třetina tělesné váhy spočívá na přední noze.

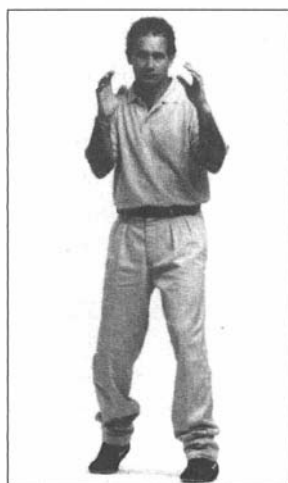
Poznámka. Jedná se o obecnou formuli, individuální postoj se od ní může mírně lišit, zejména v případě konfrontace.

Startovní postoj pro obranu zevnitř

Podobný předešlému s tím rozdílem, že vodorovná vzdálenost mezi rukama je o něco málo větší a každá z rukou se nachází přibližně před odpovídajícím ramenem.



Běžný startovní postoj



Startovní postoj pro obranu zevnitř

Účel: Používá se jako postačující výchozí postoj při nácviu obranných technik založených na obraně zevnitř proti přímému bodnutí. Tento postoj evokuje útočníka k útoku na střed těla, mezi obráncova ramena, jemuž se lze snáze ubránit.

Startovní postoj pro obranu zvenčí

Podobný běžnému startovnímu postoji vyjma polohu rukou. Každá z rukou se nachází před opačným ramenem (levá před pravým ...), tělo může být mírně natočeno

Účel: Používán jako zcela vyhovující pro nácvi obranných technik na bázi obrany zvenčí proti přímému bodnutí



Startovní postoj pro obranu zvenčí

Kroky a technika přesunu/postupu

Úkroky stranou, postup/přesun pomocí úkroků

Technika postupu/přesunu z neutrálního postoje prostřednictvím krátkého nízkého poskočení na jedné noze, nejčastěji v případech, kdy druhá noha současně uštědřuje protivníkovi kopnutí. Nohu vpředu je možné z běžného startovního postoje přesunout vpřed stejným způsobem (viz výše).

Křížení, postup/přesun křížením

Postup/přesun vpřed pomocí krátkého nízkého poskočení při současném zkřížení nohou za účelem nabytí vhodné vzdálenosti od protivníka a požadovaného akčního rádia pro kopající nohu. Tohoto hnutí lze dosáhnout pohyby připomínajícími úskoky stranou, popsanými výše. Když noha vzadu předkročí před nohu, jež byla vpředu, nazývá se tento pohyb „křížení vpředu“. Když ale tato noha zůstane za nohou vpředu a tam ji překříží, nazývá se tento manévr „křížení vzadu“. V okamžiku, kdy se vpřed pohybující noha, ať vpředu, či vzadu, dotkne země, druhá noha je již ve vzduchu, na cestě k cíli, aby kopla kolenem nebo celou nohou.

Krok následující

Rovněž krok z rodiny úkroků. Rychlý postup, při němž chodidlo vzadu se přesune dopředu a vymění si místo s chodidlem vpředu. Ve stejném momentě, kdy se přesunované chodidlo dotkne země, druhá noha (obvykle jde o nohu, jež byla původně vpředu) již míří ke svému cíli.

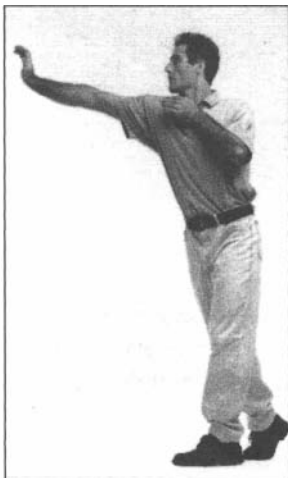


Postup křížením vzadu

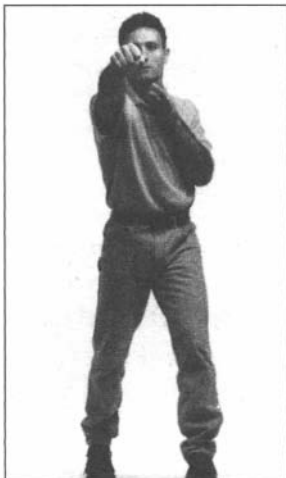
Bodání

Bodnutí přímé

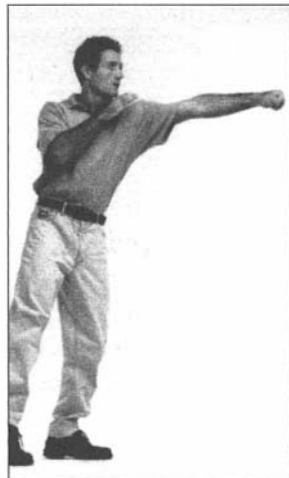
Bodnutí, při kterém ruka vystřelí od ramene přímou cestou k cíli a kdy loket zůstává dole tak dlouho, jak je to možné. Když je bodající ruka téměř v cíli, pěst se mírně stočí; nato ruka couvne zpátky pohybem připomínajícím zákluz děla vypalivšího ránu. Tento zákluzu podobný pohyb, v *KM* praktikovaný ve většině bodnutí, podstatně zvýší rychlost a údernost bodnutí; důsledkem je silnější náraz do cíle a silnější i jím způsobený otřes. Bodnutí je obvykle prováděno spodkem dlaně nebo sevřenou pěstí, kdy se do



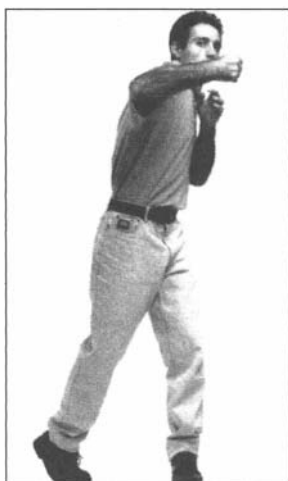
Bodnutí přímé dlaní pravé ruky



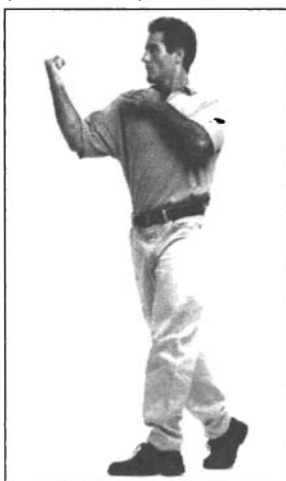
Bodnutí přímé pravou rukou, pozorované zepředu



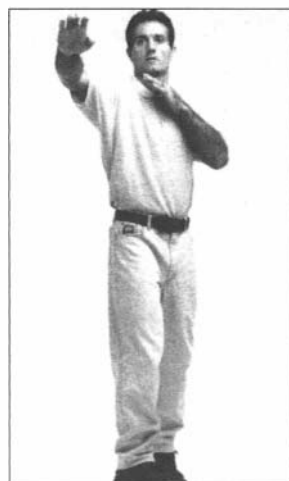
Bodnutí přímé levou rukou



Bodnutí s rozmachem pravou rukou (hák pravou rukou)



Bodnutí „zvedák“ pravou rukou

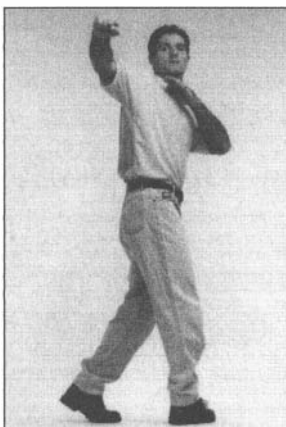


Seknutí ze strany

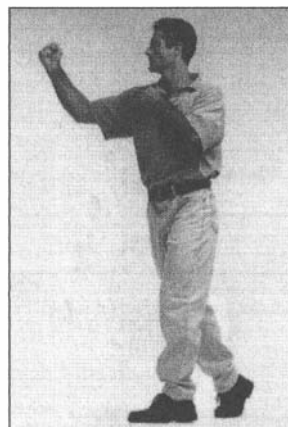
cílové oblasti bije klouby ukazováku a prostředníku.

Bodnutí hákem

Pěst putuje dopředu půlobloukem pohybem, jenž ji na cestě k jejímu cíli provede kolem jakékoliv překážky. Tělo se při bodnutí natáčí a funguje jako čep, váhu těla útočník vkládá do úderu. Pěst bijící ruky je situována s malíčkem dolů a palcem nahoru, bodnutí je dovršeno úderem kloubů ukazováku a prostředníku.



Bodnutí „kladivem“ vodorovně?



Bodnutí „kladivem“ dolů?

Bodnutí „zvedák“

Pěst směřuje vzhůru k cíli, obvykle pohybem šikmo dopředu. Útočníkovo tělo vyrazí prudce vší vahou ve směru bodající ruky a dodá bodnutí důraz.

Seknutí ze strany

Bodnutí provedené vnitřní hranou ruky. Cílovou plochu zasáhne svalovina situovaná pod malíčkem. Tento typ bodnutí lze směřovat dopředu, dolů, stranou, dovnitř i zpátky, vodorovně i svisle.

Bodnutí „kladivem“

Provádí se stejným způsobem jako seknutí, ale zařatou pěstí. Toto bodnutí může být vedeno buď ve vodorovné rovině, nebo svisle.

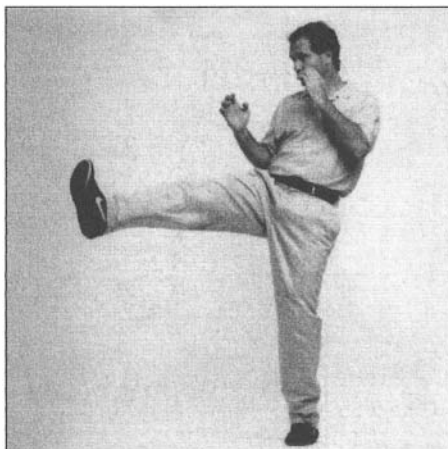
Kopnutí

Klasické kopnutí

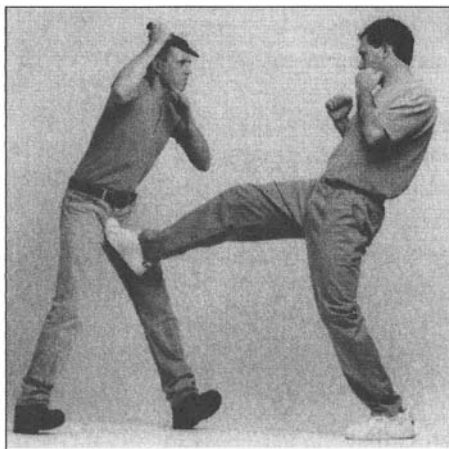
Překvapivě rychlé, přesné kopnutí, směřované dopředu a nahoru. Úder zasadí břicho pod palcem nebo nárt (při kopnutí do slabín).

Kopnutí s rozmachem

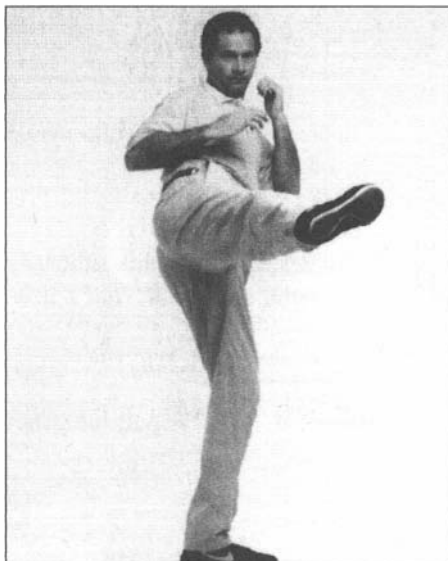
Překvapivě rychlé, přesně zacílené nebo široce rozmáchlé kopnutí, při němž noha na cestě k cíli opisuje půloblouk. Kopající při tomto kopnutí natáčí pánev. Noha udeří břichem pod palcem nebo nártem, případně holení (při menší vzdálenosti od protivníka).



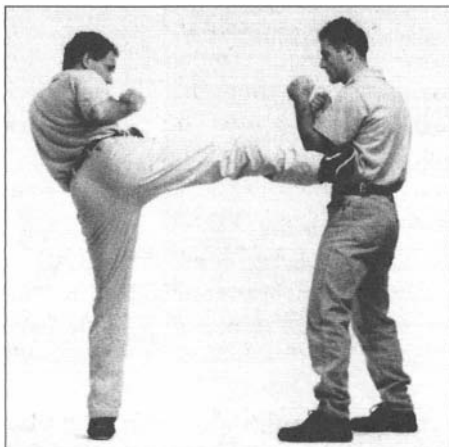
Klasické kopnutí dopředu



Ukázka použití klasického kopnutí



Kopnutí s rozmachem při pohledu zepředu



Zásah do žeber kopnutím s rozmachem

Kopnutí úkrokem

Přímý útok kopnutím, noha putuje k cíli přímo. Chodidlo se pozvedne, načež pata prudce udeří do země hnutím, jakým se rozmačkává láhev z umělé hmoty. Kopající pozvedne koleno vzhůru (k tělu) a vystřelí patu přímo dolů a směrem k cíli, přičemž do kopnutí vloží podstatnou část váhy těla. Kopající nohu obrátí po kopnutí rychle stáhne zpět. Kopnutí úkrokem může být vedeno směrem dolů (úkrokem, např. proti protivníkově holeni), dopředu (obránné kopnutí vpřed), stranou (do boku) či zpátky (obránné kopnutí nazad).

Kopnutí stranou (do boku)

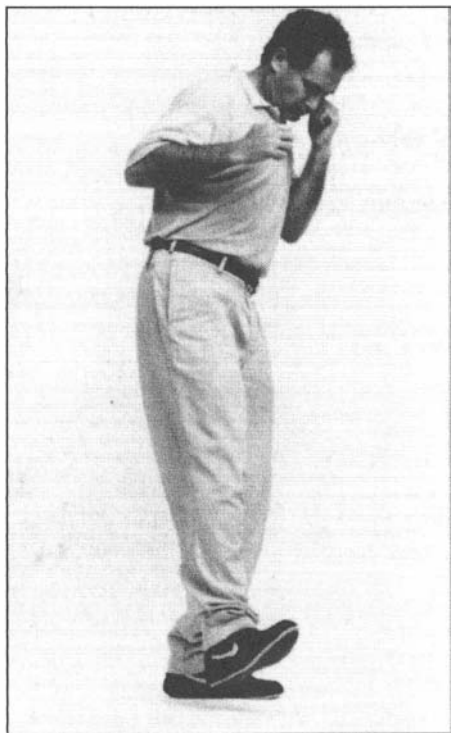
Při tomto druhu kopnutí směřuje úder do místa, které se nachází po obráncově boku; kopnutí stranou je jednou z variant kopnutí úkrokem. Kopající pozvedne koleno vzhůru a dopředu a přetočí nohu v kyčli fungující v tomto případě jako otočný čep. Noha nasměrovaná natočením k úderu stranou udeří tvrdě patou do cíle. Současně se pro získání větší extenze rovněž natočilo chodidlo nohy, na níž obránce stál, směrem k cíli se posunula kyčel kopající nohy a do strany se mírně naklonilo obráncovo tělo. Po úderu nohou se chodidlo „zákluzově“ rychle vrací zpátky prakticky po stejné dráze, po jaké při kopnutí směřovalo k cíli.

Obranné kopnutí nazad

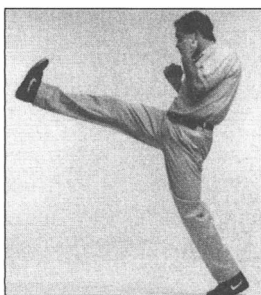
Tento typ se rovněž řadí do rodiny kopnutí úkrokem. Pata z polohy u zadku vyrazí k cíli přímou dráhou asi tak, jak zadníma nohama kolem sebe kope kůň. Tělo je při kopnutí ohnuto v zadku, a aby kopající viděl za sebe, hledí dozadu podél ramene nebo pod paží.



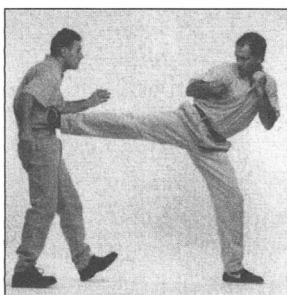
Pozvednutí kolena k zasazení kopnutí úkrokem



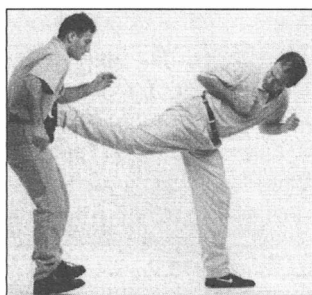
Ukázka úkroku dolů; chodidlo se pozvedne, načež pata prudce udeří do země pohybem připomínajícím drcení láhve z umělé hmoty



Obranné kopnutí vpřed



Kopnutí stranou (do boku)



Obranné kopnutí nazad

Obranné techniky

Obrana zvenčí

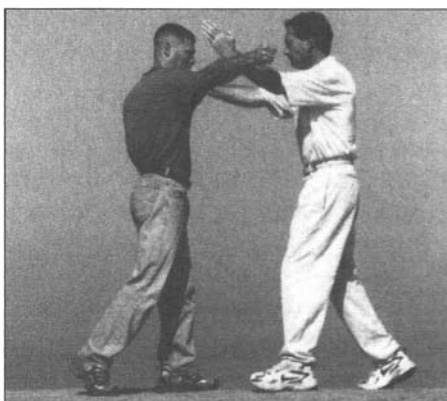
Akce, jež má za cíl odchýlit stranou nebo zcela zastavit útok. Z polohy u těla vyrazí bránící končetina (např. předloktí) směrem od těla, nahoru nebo dolů.

Obrana zevnitř

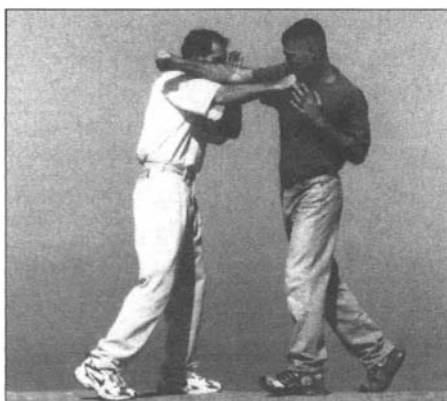
Akce, jež má za cíl odchýlit (či zastavit) útok. Bránící končetina vyrazí vpřed vstříc útočící končetině a přesměruje ji tím, že jí v ostrém úhlu či úhlu blížícím se 90° překříží dráhu.

Obrana bodnutím („píkou“)

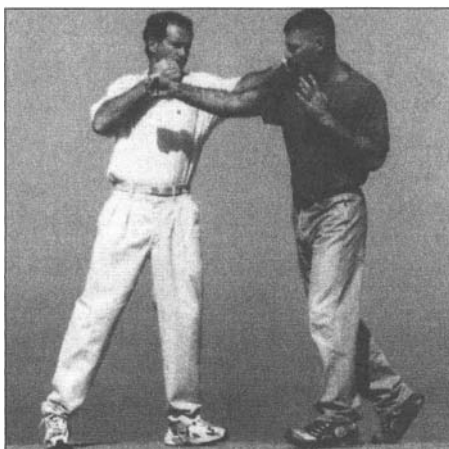
Jedná se o variantu obrany zvenčí, při níž se bránící končetina setká s končetinou útočící v ostrém úhlu a sklouzne po ní, přičemž útočnickovu končetinu odkloní z její dráhy. Tato technika se vyznačuje přímou dráhou a průběhem, jako je tomu u přímého bodnutí.



Obrana zvenčí proti přímému bodnutí



Obrana zevnitř se simultánním protiútokem, nasazená proti přímému bodnutí



Obrana zevnitř se sklouznutím, ukončená úderem do čelisti



Obrana bodnutím (píkou“) při napadení sekerou

Hnutí rukou

Obrácení dlaní

Otáčivý pohyb předloktí a ruky podle osy rovnoběžné s předloktím, jehož následkem se palec ocitne vně, pravá ruka se natáčí v souladu s ručičkami hodin, levá se pohybuje proti v protisměru.

Páčení

Vykroucení kterékoliv partie těla z kloubu nad přirozený rozsah proto, aby použití tlaku způsobilo protivníkovi bolest (případně mu dotýčnou partii úplně vykloubilo), v takovéto extrémní poloze ji udržovat, respektive donutit protivníka, aby se pohyboval směrem, jež diktuje obránce.

Páka „kavalír“

Ohnutí útočnickova zápěstí spolu s jeho zkroutením vzhůru palcem napřed vytvoří mocnou páku, jejímž působením protivník okamžitě padne na zem.

Výroky velmistra Imiho Sde-Ora

➤

- *Ten, u něhož „NE“ neznamená skutečné NE, ani „ANO“ neznamená skutečné ANO*
- *Řekni lidem pravdu a ti ti ji vpálí rovnou do obličeje*
- *Člověk si nepotřebuje zjednávat mír s přáteli, nýbrž s nepřáteli*
- *Rovné účty dělají dobré přátele*
- *Silák má vždycky spoustu kamarádů*
- *Ne každý z těch, co chodí po dvou, je opravdu člověk*
- *Ten, kdo píše celé své jméno velkými písmeny, není muž*
- *Neexistují na světě dvě přesně stejné věci. Dokonce i bratři-dvojčata se od sebe trochu liší. Dokonce ani dva šrouby ze stejné výrobní linky nejsou zcela identické. Dokonce jedna a táž osoba může smýšlet a jednat v různých momentech různě.*
- *Dřív, než se začneš dvořit nějaké ženě, měl bys vědět, měl by sis zjistit, kdo je její otec, kdo jsou její bratři a někdy dokonce i to, kdo je její milý ...*
- *Někdy se muž ohlédne za ženou a změní to celý jeho život a někdy se neohlédne a také to celý jeho život zcela změní*
- *Nejezdím do ciziny proto, abych se podíval na pamětihodnosti; jezdím tam, abych se potkával s lidmi*
- *Pane vrchní, přineste mi dvoje z toho, co mi doktoři zakazují*
- ***Každý by chtěl být na místě toho druhého.*** *Zatímco mladý, svalnatý gymnasta prováděl v cirkusové aréně akrobatické kousky na visuté hrazdě, dole v hledišti seděl na nejdražším sedadle s doutníkem v ústech a překrásnou dívkou v objetí bohatý, tlustý obchodník. Boháč hleděl na mladíka a v duchu si říkal: Dal bych všechno za to, kdybych byl jako tenhle mladej atlet, kterému nic na světě neříká pane. Mladík, který si z hrazdy obchodníka všiml, si pro sebe mumlal: Chtěl bych být na jeho místě, bejt takovej „pracháč“, co má takové bohatství a takovou nádhernou dívku a může si dovolit platit nejdražší sedadlo a v cirkuse sedět na něm a čučet na nešťastného chudého mladého ubožáka, jako jsem já, a ktorej dává denně svůj život všanc pro pár centů.*

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

Krav Maga – souhrn bojových technik pro boj zblízka a osobní sebeobranu, původně vyvinutý pro potřeby *IDF*, Izraelských obranných sil, a pro další národní bezpečnostní služby a složky. Přizpůsobený civilním potřebám tak, aby uvedené metody dokázali úspěšně uplatnit normální občané, mladí i staří, muži i ženy, jako takoví nedisponující obzvláštní fyzickou silou, učí, jak se vypořádat s útočníkem ozbrojeným nožem, sekýrou, hrdlem láhve, jinými bodnými, řznými a sečnými nástroji a zbraněmi, tupým nástrojem – palicí, holí, kamenem –, střelnými zbraněmi – pistolí, samopalem – výbušninami – granátem. KM předvádí i zákroky podnikané ve prospěch třetí osoby a demonstruje, jak má občan reagovat, je-li napaden dvěma ozbrojenými útočníky.

