

Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Výukový program sebeobrany

Vedoucí diplomové práce: **PaedDr. Ludvík MICHALOV**

Jméno a příjmení autora: **Petr BENÍŠEK**

Studijní obor: **Tělesná výchova a sport**

České Budějovice, březen 2009

University of South Bohemia in České Budějovice
Pedagogical faculty

Department of physical education

BACHELOR THESIS

Tutorial programme selfdefence

Leadership of the thesis: **PaedDr. Ludvík MICHALOV**

Author of the thesis: **Petr BENÍŠEK**

Major: **Physical education and sport**

České Budějovice, March 2009

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce:	Výukový program sebeobrany
Pracoviště:	Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU
Autor:	Petr Beníšek
Studijní obor:	Tělesná výchova a sport
Vedoucí práce:	PhDr. Ludvík Michalov
Rok obhajoby:	2009

Anotace:

Úkolem této bakalářské práce je vytvořit krátkodobý výukový program sebeobrany, který vychází z prvků nejznámějších bojových umění a úpolových sportů, mezi něž řadíme například karate, judo a aikido. Program je sestavený pro potřeby široké populace a klade si za cíl, ve dvanácti lekcích, zvýšit připravenost běžného občana odolávat agresivním útokům na život a zdraví..

Klíčová slova: Úpolová cvičení, karate, judo, aikido, výukový program.

Bibliographical identification

Název bakalářské práce: Tutorial programme selfdefence.

Department: Department of physical education

Autor: Petr Beníšek

Supervisor: PhDr. Ludvík Michalov

The year of presentation: 2009

Anotation:

Theme of diploma work is a short course of self-defence. Who element proceed from several martial arts. It was created and aggregated for needs broad population.

Keywords: combatant sports, karate, judo, aikido, training program.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma: Výukový program sebeobrany, vypracoval samostatně a uvedl v ní veškeré prameny, ze kterých jsem při zpracování této bakalářské práce čerpal.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě archivované pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne

.....

podpis diplomanta

Poděkování:

Děkuji vedoucímu své diplomové práce PaedDr. Ludvíku Michalovovi za odborné vedení a veškeré cenné rady a připomínky, které mi v průběhu zpracování této práce poskytl.

OBSAH

1. ÚVOD	9
2. TEORETICKO – METODOLOGICKÁ ČÁST	10
2.1 METODOLOGIE	10
2.1.1 Cíl práce	10
2.1.2 Úkoly práce	11
2.1.3 Metody práce	12
2.1.4 Rozbor literatury a pramenů	13
2.2 CHARAKTERISTIKA, DIDAKTIKA A ALPLIKACE ÚPOLŮ	14
2.2.1 Základní charakteristika a dělení úpolů	15
2.2.2 Bojová umění a bojové sporty, přehled, historie	16
2.2.2.1 Západní bojové sporty.....	16
2.2.2.2 Východní bojová umění a sporty	17
2.2.2.3 Moderní aplikované disciplíny	20
2.2.2.4 Historie sebeobrany v ČR	21
2.2.3 Didaktika sebeobrany.....	22
2.2.3.1 Didaktické zásady ve výuce sebeobrany.....	22
2.2.3.2 Vyučovací principy	24
2.2.3.3 Doporučená struktura hodiny při výuce sebeobrany	25
2.2.4 Organizace cvičení.....	26
2.3 PSYCHOLOGICKÉ, MORÁLNÍ A PRÁVNÍ ASPEKTY SEBEOBRANY	26
2.3.1 Obecné zásady a principy v sebeobraně	26
2.3.1.1 Násilný incident, rozpoznání hrozby	26
2.3.1.2 Hodnocení situace	29
2.3.1.3 Fyzická a duševní reakce ve stresu	27
2.3.1.4 Neutralizace hrozby	28
2.3.2 Zdravotní způsobilost	28
2.3.3 Morální bezúhonnost	28
2.3.4 Právní prostředí – Nutná obrana a krajní nouze	29
2.4 TECHNIKÉ ELEMENTY VE VÝUCE SEBEOBRANY	30
2.4.1 Technika postojů	30
2.4.1.1 Základní pohotovostní postoj.....	30
2.4.1.2 Bojový střeh	31
2.4.2 Technika pádů (Ukemi-vaza).....	31
2.4.2.1 Ai-cuki	32
2.4.2.2 Yoko-ukemi	32
2.4.2.3 Ushiro-ukemi	33
2.4.3 Technika úderů (Cuki, uchi)	33
2.4.3.1 Přímé údery (Cuki)	33
2.4.3.2 Obloukové údery (Uchi)	34
2.4.3.3 Údery loktem (Empi)	35
2.4.4 Technika kopů (Geri-vaza)	36
2.4.4.1 Přímý kop (Mae-geri)	36
2.4.4.2 Obloukový kop (Mawashi-geri).....	36
2.4.4.3 Kop kolenem (Hiza-geri)	36
2.4.5 Technika bloků (Uke-vaza).....	37
2.4.5.1 Dvojitý blok (Džodan-kamae)	37

2.4.5.2.	Obloukový blok vnější (Soto-nagashi-uke)	37
2.4.5.3.	Obloukový blok vnitřní (Soto-gyaku-nagashi-uke)	38
2.4.5.4.	Spodní blok (Gedan-barai).....	38
2.4.6.	Technika hodů a strhů (Nage-vaza)	39
2.4.6.1.	Hod přes stojnou nohu (Ó-soto- gari)	39
2.4.6.2.	Hod přes boky (Ogoshi)	40
2.4.7.	Páky a odváděcí techniky.....	40
2.4.7.1	Páka na zápěstní kloub (Kote mawashi)	41
2.4.7.2	Horní na loketní a ramenní kloub	41
2.4.8.	Komplexní obranné kombinace	42
2.4.8.1.	Komplexní obranná kombinace proti úchopu jednou rukou.....	43
2.4.8.2.	Komplexní obranná kombinace proti úderu hákem	44
2.4.8.3.	Komplexní obranná kombinace proti kopu do genitálií	44
2.4.8.4.	Komplexní obranná kombinace proti škrcení	46
3.	VÝZKUMNÁ ČÁST	46
3.1	CHARAKTERISTIKA SOUBORU	46
3.1.1	Probandi	46
3.2	METODIKA TESTOVÁNÍ.....	47
3.2.1	Zdůvodnění volby metod	47
3.2.2	Charakteristika testu hodnocení pohybových dovedností v sebeobraně..	47
3.2.3	Pokyny pro testování.....	49
3.2.4	Způsob aplikace diagnostických metod	49
3.2.5	Význam použitých diagnostických metod	50
3.3	VÝUKOVÝ PROGRAM SEBEOBRANY	50
3.3.1	Cíle výukového programu.....	50
3.3.2	Charakteristika výukového programu.....	50
3.3.3	Skladba výukového programu	50
3.3.4	Metodika výukového programu sebeobraný.....	51
3.3.4.1	Nácvik techniky	51
3.3.4.2	Metodický postup pro nácvik jednotlivých technik.....	51
3.3.5	Skladba vyučovací jednotky	52
3.4	STATISTICKÉHO ZPRACOVÁNÍ DAT	53
3.4.1	Použité statistické postupy	54
3.4.2	Statistické zpracování výsledků	54
4.	VÝSLEDKOVÁ ČÁST A DISKUSE	55
4.1	VLASTNÍ VÝSLEDKY	55
4.2	DISKUSE.....	61
5.	ZÁVĚR	63
6.	BIBLIOGRAFICKÝ SEZNAM	64
	PŘÍLOHY	68

1. ÚVOD

Potřeba bezpečí, patří k základním a nejdůležitějším lidským potřebám, již od počátku lidské civilizace. Ani v současnosti, státní systémy, zákony a společenské normy, nemohou občanovi, vždy zaručit bezpečnou existenci. Bojová umění a sporty slouží nejen k naplnění této potřeby, ale také nabízejí jakousi přidanou hodnotu v podobě zlepšení a rozvoje fyzických schopností, zvýšení emoční stability a v neposlední řadě také kulturního a sociálního rozvoje.

Bakalářská práce je koncipována jako výukový program, využívající prvky z různých bojových umění a sportů, složený s důrazem na snadné a rychlé osvojení jednoduchých prvků a jejich případné reálné použití. Program může být využit dospělou populací bez větších předchozích zkušeností v bojových uměních, která se profesně vystavuje většímu nebezpečí napadení (lékařský personál, pedagogičtí pracovníci v zařízeních pro problémovou mládež, pracovníci protialkoholních a protidrogových léčeben a podobně), kteří nemají pravidelný výcvik sebeobranu organizovaný zaměstnavatelem jako Policie ČR, Armáda a bezpečnostní agentury.

V bakalářské práci vycházím ze svých zkušeností z více než dvacetileté praxe ve východních bojových uměních, jako je karate, aikido, judo, muay-thai a západních, moderních aplikovaných sportech, box, kickbox, MMA, K1. V minulosti jsem působil v elitních útvech Policie ČR, kde jsem se setkával se zvoleným tématem v rámci výkonu svého povolání. V současnosti vedu pátým rokem na Vyšší odborné škole zdravotní v rámci tělesné výchovy kurz sebeobranu.

V demokratické společnosti, ve které se právě nacházíme, nás provází řada negativních jevů, které platíme jako daň svobodě. Jedním z nich je vysoký počet násilné trestné činnosti, viz. Tabulka 1. Vyšší připraveností můžeme těmto jevům čelit nebo alespoň zmírnit jejich následky. Oproti období první republiky, kdy "pravděpodobnost, že běžný občan byl nucen se s použitím fyzického násilí bránit, byla u mužů 1:500 a u žen 1:400"¹ se nebezpečí zvýšilo pro muže téměř dvašedesátkrát a pro ženy zhruba

¹ ŠPIČKA, I., NOVÁK, I., *Nutná obrana - držení a nošení zbraně*, Praha: Střelecká revue, roč. XXXIII., č. 3, 2001,

jednatřicetkrát. Z objektivního pohledu musí být člověk bránící svá práva v situaci nutné obrany schopen se účinně bránit nespravedlivému násilí útočníka tak, aby přitom sám nesl jen minimální riziko újmy.

Tabulka 1. Násilná trestná činnost v České republice v letech 2000 - 2006

Název trestné činnosti	Počet trestných činů v roce 2000	Počet trestných činů v roce 2001	Počet trestných činů v roce 2002	Počet trestných činů v roce 2003	Počet trestných činů v roce 2004	Počet trestných činů v roce 2005	Počet trestných činů v roce 2006
Úmyslné ublížení na zdraví	7 194	7 065	7 321	6 853	7 180	6 439	5 765
Rvačky	21	41	29	14	24	26	18
Násilné trestné činy celkem	21 996	21 709	23 555	22 358	23 579	21 684	19 171

Součástí výukového programu sebeobrany jsou nejen technické a taktické postupy jak odvrátit útok na život, zdraví nebo jiný zájem chráněný zákonem ale i zvýšení právního povědomí v otázkách sebeobrany. Především poučení o okolnostech vylučujících protiprávnost, vymezení pojmů nutná obrana a krajní nouze.

1. TEORETICKO – METODOLOGICKÁ ČÁST

2.1 METODOLOGIE

2.1.1 Cíl práce

Cílem výukového programu sebeobrany je ve dvanácti lekcích zvýšit schopnost cvičenců čelit napadení jedním nebo několika útočníky a optimální a přiměřené řešení

konfliktní situace s ohledem na právní prostředí České republiky. Kurz je sestaven tak aby techniky v něm obsažené byly zvládnutelné průměrně fyzicky vybavenému člověku, bez ohledu na pohlaví ve věku od 15 let. Program zohledňuje jak technickou přípravu, tedy nácvik technik sloužících k odvrácení útoku protivníka, tak i taktickou přípravu, výběr optimálního, nejefektivnějšího, ale přiměřeného postupu řešení obranné situace. Program si neklade za cíl získání mistrovství v provádění mnoha technik, jako spíše praktické a použitelné zvládnutí poměrně jednoduchých postupů aplikovatelných v proměnlivých podmínkách. Program se nezabývá obranou proti útočníkovi vybavenému zbraní, tedy např. nožem či střelnou zbraní, neboť tato problematika je velmi široká a také značně diskutabilní a vyžádala by si vlastní studii.

2.1.2 Úkoly práce

- teoretické zpracování zadané problematiky – vymezení cílů, úkolů a metod práce
- kompletace potřebného množství dat, teoretických pramenů a literatury (literatury zabývající se problematikou úpolových sportů a bojových umění, pro obecné aspekty práce literatury z oblasti pedagogiky, didaktiky tělesné výchovy, sportovního tréninku a fyziologie člověka)
- návrh a tvorba výukového programu, včetně rozboru technik, organizace cvičení a metod práce
- výběr vhodné skupiny testovaných osob:

Zkoumaná skupina - tzn. skupina studentů, která bude zařazena do 3 měsíčního výukového programu sebeobranu

- realizace výukového programu v praxi
- provedení výstupního testování pomocí zvolené testové baterie, za účelem zjištění konečné úrovně zvládnutí praktické znalosti prvků sebeobranu
- vyhodnocení výsledků a závěr práce, vytvoření textové podoby práce

Podmínky úspěšnosti výukového programu

Podmínkou úspěšného absolvování programu bude, že jedinec získá v konečném bodovém hodnocení vybraných technik výukového programu výsledné průměrné ohodnocení do průměru 3.

Navržený výukový program sebeobrany bude prakticky využitelný a bude považován za úspěšný při zvládnutí min. 75 procenty probandů, kteří získají min. hodnocení vyjádřené průměrnou známkou mezi hodnotami 1 až 3.

Předpokládáme, že úspěšnost absolvování výukového programu sebeobrany bude shodná u mužů i u žen.

2.1.3 Metody práce

„Metoda je cílevědomý, záměrný postup, přesně vymezené myšlení a jednání, jimž se dosahuje určitého cíle, poznání či řešení. Specifickým znakem metody je, že představuje převážně souhrn racionálních, logických postupů a do jisté míry i technických úkonů a operací.“² Pro vytvoření této bakalářské práce bylo použito hned několik pracovních metod:

Metoda testování a měření

„Testy mohou zjišťovat stav jednoho nebo více jevů, či pomáhat sledovat vývoj určité vlastnosti v jistém časovém úseku. Měření znamená ve svém nejširším významu přiřazování čísel předmětům nebo jevům podle pravidel.“³

Metoda testování a měření byla jednou z použitých metod této práce a její pomocí jsem hodnotil úroveň, respektive změny v pohybové zdatnosti a motorické výkonnosti vybrané skupiny studentů, skupiny testované, zařazené do výuky sebeobrany. K tomuto účelu byl vytvořen soubor testů pohybové dovednosti v sebeobraně.

Metoda pozorovací a srovnávací

„Pozorování“ je uvědomělé a cílevědomé vnímání skutečnosti. Pozorování a popis jsou základem veškerého poznání a vědecké práce. Srovnání je výklad shod, podobností a rozdílů mezi několika jevy.“⁴

² ŠTUMBAUER, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta, s. 19.

³ tamtéž s. 38.

⁴ ŠTUMBAUER, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta, s. 29.

Tato metoda je využita nejen v průběhu výukového programu, ale také při konečném porovnání výsledků a schopnosti zvládnout pohybové dovednosti a znalosti technik sebeobrany.

Obsahová analýza písemných pramenů

Tato metoda je velmi důležitá především pro teoretickou část práce, neboť umožní získat veškerá potřebná data a informace a na jejich základě provést rozbor použité literatury nezbytné pro sestavení výukového programu i celé bakalářské práce.

2.1.4 Rozbor literatury a pramenů

Před vypracováním bakalářské práce s tématem: výukový program sebeobrany bylo nezbytně nutné prostudovat široké spektrum odborné literatury a také informací dostupných na webových stránkách ministerstva vnitra a ministerstva spravedlnosti, pro získání širokého informačního základu o dané problematice. Vedle zkušeností získaných na základě mnohaletého praktikování bojových umění, jsem tak vycházel především z rozboru teoretických dat, pramenů a literatury, které byly pro vypracování této práce nezbytné. Především se jednalo o tituly z oblasti úpolů, úpolových sportů a sebeobrany, ale také z oblasti dalších vědních oborů, jakými jsou například teorie sportovního tréninku, psychologie, teorie a didaktika tělesné výchovy a pedagogika.

Zdroje literatury použité pro vytvoření této práce jsem čerpal především z fondů Státní vědecké knihovny v Českých Budějovicích a to zejména tituly zabývající se tematikou bojových umění a úpolových sportů. Například FOJTÍK, I.: *Budó, moderní japonská bojová umění*, Naše vojsko 2001, nebo ŠPIČKA, I.: *Kapitoly z mentální přípravy*, Praha: Alogodos 1998 a NÁCHODSKÝ, Z.: *Učebnice sebeobrany*, Praha: Futura 1992. Ale také tituly s oblastí sportovního tréninku jako je CHOUTKA, M., DOVADIL, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha. Karolinum. Dále jsem čerpal literaturu z Ústřední knihovny Pedagogické fakulty v Českých Budějovicích, která mi poskytla cenné rady v oblasti teorie psaní vědeckých prací, ŠTUMBAUER, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta a FRÖMEL, K.

(2004). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého, fakulta tělesné kultury a v neposlední řadě odbornou publikaci FOJTÍK, I., MICHALOV, L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. Dalším zdrojem informací byly publikace z mé domácí knihovny: KÖSSL, J., ŠTUMBAUER, J. a WAIC, M. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury: Světové dějiny TK*. Praha: FTVS UK, 1994, 89 s., FU NAKOSHI, G.: *Karatedo. Má životní cesta*, Naše vojsko, Praha 1994, LIND, W.: *Tradice Karate*, Comenius, Brno 1996.

2.2 CHARAKTERISTIKA, DIDAKTIKA A APLIKACE ÚPOLŮ

2.2.4 Základní charakteristika a dělení úpolů

„Úpoly jsou tělesná cvičení, v nichž se v přímém střetnutí s protivníkem usiluje o překonání jeho odporu či jeho přemožení. Dochází v nich ke vzájemnému kontaktu s protivníkem, v některých případech prostřednictvím zbraní. Společným znakem většiny úpolů je vývoj z válečných a bojových dovedností, kdy cílem bylo zabití nebo bezvýhradné podrobení nepřítele.“⁵ V současnosti jsou úkoly úpolových aktivit odlišné od pojetí jejich vzniku. Mohou sloužit jako prostředek rozvoje pohybových schopností, či zdravotní tělesná cvičení a v neposlední řadě jako součást sebeobranu. „Jevoť si úpoly zachovávají s bojovými činnostmi řadu společných rysů. Ve své většině však již neslouží k přemožení nepřítele, ale k duševnímu, fyzickému a zdravotnímu rozvoji cvičenců a ke zvýšení zdatnosti a odolnosti.“⁶ Základní snahou úpolů účelně, tedy s co nejehospodárnějším využitím sil, popřípadě zbraní, vedoucích k dosažení základního cíle, kterým je překonání protivníkovu odporu. „Z fyziologického hlediska jsou úpoly charakteristické rozdílnou složitostí pohybových struktur od jednoduchých až po velmi složité, koordinačně náročné pohybové řetězce.“⁷ Fyziologické dopady (adaptační změny) úpolových cvičení, úzce souvisejí s konkrétním druhem pohybové činnosti, specifické pro danou úpolovou činnost. Úpolová cvičení, v kterých převažují údery a

⁵ FOJTÍK, I., MICHALOV, L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, s. 8.

⁶ FOJTÍK, I., MICHALOV, L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, s. 8.

⁷ FOJTÍK, I., MICHALOV, L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, s. 8.

kopy rozvíjí především rychlostní schopnosti a kloubní pohyblivost (box, karate, taekwondo). Úpoly, při nichž dochází k úchopu soupeře (judo, zápas).

2.2.5 Dělení úpolových cvičení

Průpravné úpoly

„Průpravné úpoly jsou nejjednoduššími a nejpřístupnějšími formami úpolů bez sportovního zaměření. Nevyžadují žádný specifický nácvik a mimo plnění cílů TV poskytují celkovou přípravu pro sportovní úpoly a sebeobranu. Liší se však jednoduchostí provedení a menší náročností na užití taktiky. Průpravné úpoly se dělí podle charakteru pohybové činnosti na přetahy, přetlaky, úpolové odpory a úpolové hry.“⁸

Sportovní úpoly

„Sportovní úpoly jsou charakteristické přesným vymezením pravidel, evidencí výsledků soutěží a pravidelným konáním soutěží různého významu.“⁹ Některé sportovní úpoly jsou součástí olympijských her a zároveň se v nich konají i veškeré další soutěže (box, džudo, zápas). Jiné sportovní úpoly mezi olympijské sporty nepatří a pořádají se v nich buď vlastní mistrovství světa či jednotlivých kontinentů (karate) anebo pouze mistrovství některých států či oblastí (sumo).

Sportovní úpoly dělíme na:

- a) „sportovní úpoly s užitím zejména úderů částmi těla (box, savate, karate, taekwon-do, thajský a barmský box aj.)
- b) sportovní úpoly s užitím zejména chvatů a znehybnění (džudo, různé druhy zápasu, sumo, brazilské jiu-jitsu aj.)
- c) sportovní úpoly s užitím zejména zásahů zbraněmi (šerm, kendo, arnik aj.)“¹⁰

Sebeobrana a bojové akce úpolového charakteru

„Tato forma úpolů si ponejvíce zachovala charakter původních bojových činností, v nichž v krajním případě může jít o život účastníků. Na rozdíl od předchozích

⁸ FOJTÍK, I., MICHALOV, L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, s. 11. ISBN 80-7040-204-0

⁹ tamtéž s. 11.

¹⁰ tamtéž s. 12.

dvou hlavních skupin se v sebeobraně usiluje o narušení rovnosti podmínek ve prospěch obránce. Bojové akce úpolového charakteru tvoří součást výcviku zvláštních jednotek téměř všech armád světa, jakož i policejních a bezpečnostních složek.“¹¹

2.2.6 Bojová umění, bojové sporty, přehled, historie

Bojová umění vznikala nejprve jako potřeba co nejefektivněji ubránit svůj život nebo majetek. Během staletí se prvotní jednoduché postupy obrany vyvíjeli do ucelených forem, institucionalizovali se, dostávali se do nich prvky rituálního a náboženského charakteru. Fyzická forma měla svůj morální a etický přesah. Přesto a nebo právě proto se nám mnoho těchto odlišných systémů dochovalo a mi z nich můžeme čerpat pro potřeby současnosti.

2.2.2.1 Západní, evropská bojová umění

Západní bojová umění mají dlouhou tradici sahající, až do starověku. První záznamy o technických detailech boje dvou mužů jsou prakticky stejně staré jako nejstarší záznamy o jiných stránkách života lidí. Techniky boje vznikaly empiricky, v bojích o území, o úlovek, o ženu, o sociální postavení nebo vůdcovství ve skupině. Už na nástěnných malbách, které se našly u egyptské vesnice Ben-Hasan a jsou stejně staré jako egyptská civilizace, vidíme prakticky všechny dnes používané zápasnické chvaty; údaje o "sportovních" soubojích Asyřanů pocházejí před 4000 let. Nejrozvinutější antická civilizace rozkvétá v 7. století před n.l. v Řecku. Starořecké bojové umění - pankration, jak ho známe ze zachovaných maleb na amforách, z reliéfů nebo ze soch. Dnes jsou nejrozšířenějšími představiteli západních bojových umění, sportovní formy: Zápas a box.

Zápas

Zápas patří historicky k nejstarším sportům lidské společnosti a byl také trvalou součástí starověkých Olympijských her a samozřejmě součástí i her novodobých. Zápas ve své současné podobě je definován jako tělesné cvičení, pro nějž je charakteristickou zvláštností překonávání odporu soupeře. V klasifikaci tělesných

¹¹ tamtéž s. 11.

cvičení je zařazen do skupiny úpolů. Způsob zápasu a jeho technické aktivity jsou určeny pravidly. Ve své moderní podobě je reprezentován dvěma způsoby: zápasem v klasickém stylu (řecko-římském) pro mužské složky a ve volném stylu pro mužské a ženské složky. V praktické sebeobraně můžeme velmi dobře využít zápasnické prvky a to především z „volného stylu“, jako jsou porazy a přehozy bez úchopu za oblečení útočníka, úniky ze sevření na zemi a podobně.

Box

Box je moderní olympijský sport, jehož tradice však sahá, až do starověku. V boxu se dva soupeři snaží zasáhnout svého protivníka údery pěstí v prostoru vymezeném provazy, zvaném ring. Na olympijských hrách v roce 668 př. n. l. se objevil předchůdce boxu, tzv. pěstní zápas. V Anglii 18. století se objevil poprvé box, jehož pravidla v roce 1857 upravil markýz z Queensberry. Takto upravená pravidla se stala základem dnešní podoby boxu. V Americe se box oficiálně provozuje od roku 1888, na program olympijských her se dostal v roce 1904. Téměř 200 národních federací je součástí International Amateur Boxing Federation (IABA), která vznikla roku 1946. Box je v dnešní době spíše sportem a také masovou diváckou zábavou, přesto účinnost jeho technik je nezvratná a postupy výuky je možno úspěšně začlenit do sebeobranného kurzu.

2.2.2.2 Východní bojová umění

Kolébka východních bojových umění se nachází v Asii. Povodí řeky Indu patří mezi nejstarší obývané oblasti světa. V letech 2500 - 1700 před n.l. se zde rozvíjí pokročilá civilizace s mnoha městy. Indická společnost se rozděluje postupně na kasty. Z nich pro nás má největší význam kasta kšátrijů (bojovníků), patřící spolu s kastou bráhmánů k aristokracii. Kšatrijové byli cvičeni v indickém boji pěstmi – vadžramušti. Dodnes je v jihoindickém státě Kérala velmi populární kalaripajat, bojové umění využívající podmyty, kopy a údery, které má ve svém obsahu i používání zbraní. Všechna asijská bojová umění jsou úzce svázána s východními filozofiemi, zejména s buddhismem. Vývoj bojových umění v Číně probíhal po několik tisíciletí. Hlavní vliv zde zřejmě hrála střetnutí mezi nomádskými kmeny v severní Číně na jedné straně a obyvatelstvem usedlým v povodí na straně druhé. Čínské formy boje asimilovaly i některé prvky severních a jižních sousedů. Lukostřelba a zápas byly oblíbenými

činnostmi čínských severních sousedů. Kniha ritu, psaná v době dynastie Čou (1066 - 403 př.n.l.), se zmiňuje o bojových uměních, ale nezabývá se detaily. Je nepopiratelné, že počátky bojových umění Dálného východu jsou v Číně, tj. skutečné počátky, nikoli legendární. Silný zdravotní aspekt, který čínská bojová umění obsahovala, se postupně oslabil, zachoval se převážně jen bojový aspekt, ač jsou zvláště v Číně zdravotní ohledy v bojových uměních dosud patrné. Koncem 5. stol. n.l. či začátkem 6. stol. n.l. přichází do Číny buddhistický kněz Bodhidharma (čín. Ta Mo, jap. Daruma) a přináší základy boje beze zbraně, z něhož se později vyvinulo šaolinské kenpó, které dalo základ mnoha moderním bojovým uměním a sportům jako je karate a taekwondo.

Jiu Jitsu

Jiu Jitsu je rozsáhlý z Japonska pocházející bojový systém, který využívá jak techniky hodů, techniky páčení, techniky úchopů tak i techniky úderů. Ve více než 100 školách (Ryu) a stylových směrů (Ryu ha) se upřednostňují různé skupiny technik. Tak je např. Tenshin shinyo ryu je známá především úderovými a blokovacími technikami, pro Kito ryu jsou charakteristické techniky hodů a pro Daito ryu techniky páčení. Dnes se vyučuje Jiu jitsu ve vojenských, policejních a bezpečnostních jednotkách, ve svém původním významu jako vojenský systém boje z blízka nebo také jako sebeobrana pro civilisty. Často pod moderními názvy jako je Musado, Allkampf jitsu nebo Krav maga.

Aikido

Aikido je jedním z nejmladších japonských bojových umění. Aikido vytvořil Morihei Ueshiba (1883 – 1969). Aikido je čistě sebeobranné umění, nenalézají se v něm devastující údery rukou či kopy nohou ani tvrdé a přímé bloky jako v jiných bojových uměních. Útok se neklade odpor, směr a energie útoku je prodloužena, vyvedena a ukončena vhodnou technikou. Aikido využívá sílu útočníka proti jemu samému a výsledkem není fyzická likvidace protivníka, ale jeho dokonalá kontrola. Aikido je nesoutěžní bojové umění, což znamená, že se v něm nepořádají závody ani turnaje.

Judo

Judo je japonské bojové umění a také moderní olympijský sport, který vytvořil Jigoro Kano ze jiu-jitsu. Judo bere od ju-jitsu (“jemné umění”) princip použití oponentní síly. Zakladatelem Judo jako sportovního odvětví byl profesor Jigoro Kano (1859-1938). Poznatky, které Jigoro Kano shromáždil studiem starých materiálů, ale i při své praxi Jiu-Jitsu utřídil, přizpůsobil tehdejším poznatkům tělovýchovného procesu a vytvořil vlastní systém, který nazval Kodokan-judo. Na rozdíl od jiu-jitsu neobsahuje judo žádné techniky úderů (atemy), ani nejnebezpečnější páky na klouby, z důvodu snadnější aplikace do sportovního prostředí. Přesto jsou techniky juda velmi účinné a dobře použitelné pro sebeobranu, zejména pak techniky hodů a podmetů.

Karate

Karate je bojové umění, využívající především úderů, kopů a bloků. Do dnešní doby se zachovalo v mnoha podobách, ať již jako tradiční sebeobranný systém (karate-do), nebo jako sportovní karate. Karate pochází s ostrova Okinawa v tichomoří. Okinawa byla 400 let okupována Japonci a domorodé obyvatelstvo nesmělo nosit zbraně. Vytvořilo si vlastní systém boje beze zbraně, „To-de“ a s použitím rolnických a domácích nástrojů „Kobudo“. Karate je ve své původní nesportovní formě, stále velmi účinné bojové umění, vhodné pro sebeobranu zejména pro svou jednoduchost a účinnost při boji na velkou a střední vzdálenost.

Taekwondo

Taekwondo je moderní bojové umění pocházející z Koreje. Je charakteristické především velkým množstvím technik kopů často vykonávaných ve výskoku. V roce 1955 došlo k setkání zástupců škol, aby vytvořili jednotný styl, jednotné bojové umění. Pro jednotné bojové umění byl na návrh generála Čong Ho Hi přijat název taekwondo. V současnosti se taekwondo rozštěpilo na dvě neslučitelné organizace, WTF (Jižní Korea) a ITF (Severní Korea). WTF (World Taekwondo Federation) jde spíše cestou sportovního rozšíření taekwondo a bylo zařazeno do stálého programu OH v Sydney i v Athénách. Taekwon-do ITF více zdůrazňuje tradiční sebeobranné hodnoty.

Muay Thai

Muay Thai (Thajský box) je bojové umění, které se zrodilo v Thajsku na pozadí války a bojů se sousedními kmeny Barmánců, Khmérů a Vietnamců. První historický

záznam o Muay Thai se datuje z roku 1767 a bojovníkem byl legendární Nai Khanom Dtom (Khanomtom). Thajský box vznikl úpravou thajského vojenského umění. V dobách míru se zbraně složily a vojáci se cvičili především v boji s holýma rukama. Moderní způsob Muay Thai se zrodil v roce 1930, kdy se zavedla pevná pravidla: nošení kožených rukavic, počet kol v zápase, váhové kategorie. Dnes je thajský box především plnokontaktním bojovým sportem, který si přes svou tvrdost a jednoduchost získává čím dál tím větší pozornost pro svou efektivitu jak ve sportovním boji, tak v sebeobraně. Ve většině moderních sebeobraných systémů jsou začleněny některé prvky Muay Thai, zejména nízké kopy, techniky úderů lokty a koleny.

2.2.2.3 Moderní, aplikované disciplíny

Všechny novodobé bojové sporty a sebeobrané systémy mají předobraz v tradičních bojových uměních a sportech. Způsoby, metody a cíle jejich vzniku se značně liší a jejich praktická použitelnost je též značně odlišná. Vznikají buď to jako konglomerát prvků několika východních umění, např. - Allkampf Jitsu a Musado – výběr technik z Jiu Jitsu, Judo, Karate, Taekwondo. Vytvářejí dojem, že jde nejen o sebeobraný systém, ale o zcela nové bojové umění s etickým přesahem. Druhá metoda jde cestou co největšího zjednodušení bojových prvků a názvosloví, odstranění ritualizovaných prvků (kata, tull, pomse, formy) a důrazem na účelnost a okamžitou aplikovatelnost v boji – Krav maga, PFS. Třetí cestou jdou moderní bojové sporty jako je Kickbox, K1 a zejména MMA (Martial Mix Arts), které přejímají ty prvky z jakýchkoliv bojových umění a sportů, západních i východních, které jim nejlépe zaručí vítězství v prostředí sportovního boje.

Brazilské Jiu Jitsu

Brazilské Jiu Jitsu, také známé jako Gracie Jiu Jitsu, je varianta jiu jitsu vyvinutá v Brazílii v polovině 20 století rodinou Gracie. Světovou proslulost a uznání BJJ získal syn Helia, Royce Gracie, když vyhrál mnoho plnokontaktních utkání se šampióny mnoha bojových umění, kteří ho často váhově převyšovali o několik desítek kilogramů. Dnes se trénink technik boje na zemi BJJ stal povinnou součástí přípravy každého bojovníka na zápasy v Mixed Martial Arts. Pro praktickou sebeobranu má BJJ jeden

z neúčinnějších a nejpropracovanějších systémů technik boje na zemi. Vyniká možnostmi úniků ze zdánlivě bezvýhodných pozic.

Kickbox

Vznik kickboxu je datován do 60. -70. let minulého století. V této době došlo k mohutnému rozvoji různých bojových umění a vznikl požadavek na vznik platformy, na které by mohly být porovnány schopnosti představitelů různých bojových umění. Postupně došlo k převzetí klasických boxerských technik, které jsou kombinovány s technikami nohou. Kickbox umožňuje ve sportovních podmínkách sloučitelnost různých úderových a kopajících bojových stylů. Ukazuje jejich účinnost a využitelnost ve standardních podmínkách sportovního boje.

Mixed Martial Arts

Soutěže v MMA jako je například japonská DREAM nebo americká UFC, jsou sportovní utkání co nejméně omezená pravidly a chrániči těla, tak aby se pojetí zápasu co možná nejvíce blížilo skutečnému boji. Vnikly v USA na konci minulého století jako pololegální zápasy různých stylů BU. V těchto zápasech se každý s bojovníků snažil prosadit svůj bojový styl, ať již to byl zápas, box, karate, judo ... dnes jsou tyto soutěže organizovány jako velké mezinárodní show, kde se utkávají sportovci komplexně připravení na tento styl zápasu, kteří trénují boj ve stoji - údery, kopy, bloky, tak i porazy a hody a též boj na zemi.

2.2.2.4. Historie sebeobran v ČR

V Československu byl v r. 1919 hlavně zásluhou Vysokoškolského sportu v Praze zahájen pravidelný výcvik jiu-jitsu. Jedna z prvních publikací byla příručka Edmunda Varyho " Umění sebeobran v domě i na ulici" a zejména "Jiu-jitsu - umění japonské sebeobran a zocelení" v překladu dr. Jaroslava Říhy. Po Vysokoškolském sportu to byla armáda, která měla zájem o praktické uplatnění tohoto sebeobranného systému. Zařazuje do svého branně - tělovýchovného programu cvičení jiu-jitsu, které od r. 1922 zprvu vedl anglický instruktor a později škpt. Novák společně s náčelníkem ČOS Františkem Pechátem. V r. 1925 vydává Ministerstvo národní obrany "Sebeobranu" v učebnici "Služební předpisy branné moci". Tato učebnice byla sice zpracována pro potřeby vojenské školy, ale měla vliv na šíření juda mimo armádu.

Vůbec první samostatný kurs jiu-jitsu se konal ve školním roce 1923/24 ve Vysokoškolském sportu v Praze. Kurs, který měl 15 frekventantů pod vedením Jurije Pričkina se stal základem prvního kroužku juda (zatím při oddílu zápasu) u nás. V roce 1928 se začali scházet studenti z Akademické menzy v kroužku, který učil sebeobraně pod vedením studenta obchodní akademie Adolfa Lebedy.

2.2.7 Didaktika sebeobran

Tak jako v každém pedagogickém procesu je nutné i při nácviu technik sebeobran

dodržovat obecně platné didaktické principy. „Úpoly obecně, a taktéž i každou jednotlivou úpolovou disciplínu, je třeba nacvičovat a studovat v určité posloupnosti.“¹²

Při výuce sebeobran

je nutno klást důraz na plnou koncentraci při samotné výuce. Je třeba mít na paměti, že úpolová cvičení napodobují skutečné bojová střetnutí a s tím souvisí i vyšší bezpečnostní rizika jejich výuky.

2.2.7.1 Didaktické zásady ve výuce sebeobran

„Didaktické (vyučovací) zásady jsou definovány jako obecné požadavky, které v souladu s cíli výchovy a zákonitostmi vyučovacího procesu určují charakter vyučování a ovlivňují přímo i nepřímo jeho efektivitu.“¹³ Již J. A. Komenský vyslovil řadu didaktických zásad, jejichž platnost je dodnes uznávána. Z velkého množství je v současnosti největší důraz kladen na následující vyučující zásady: zásada názornosti, zásada uvědomělosti, zásada přiměřenosti, zásada soustavnosti a zásada trvalosti.

Zásada názornosti

„Podstata názornosti spočívá ve vzájemném působení první a druhé signální soustavy a znamená účelné využívání všech prostředků k rychlému a pokud možno nejdokonalejšímu vytvoření správné představy o pohybu.“¹⁴

Při výuce sebeobran

se zásada názornosti uplatňuje především na počátku vyučovacího procesu. Jedná se především o ukázky jednotlivých technik prováděné

¹² FOJTÍK, I., MICHALOV, L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, s. 17. ISBN 80-7040-204-0

¹³ tamtéž s. 124.

¹⁴ tamtéž s. 106.

různou rychlostí a z různých úhlů pohledu, popřípadě se zdůrazněním klíčových fází pohybu.“¹⁵ Uvedená zásada sleduje, aby výuka (technik, taktiky) probíhala na základě přímého smyslového vnímání a aby se na její poznávání podílel co největší počet smyslů“ Ke správnému pochopení a naučení se vyučované techniky je třeba umožnit cvičencům vstřebávat nové poznatky nejen slovem ale i dotykem či vizuálně (ukázkou).

Zásada uvědomělosti a aktivity

„Uvědomělost je výsledkem poznání a vědění člověka. Uvědomělost násobí síly člověka k překonávání překážek a obtíží, rozvíjí jeho schopnosti, posiluje jeho vůli, vede ho k uvědomělému podřizování vlastních zájmů celku a ukázně ho.“¹⁶

Tato zásada si klade za cíl podnítit u studentů vlastní aktivitu a zájem o výuku. Bez vhodné motivace bude studium sebeobraně povrchní a mechanické a těžko student porozumí základním principům a podstatě sebeobraně.

Zásada přiměřenosti

Při výběru náročnosti procvičovaných technik, vyučovacích metod a organizačních opatření je důležité respektovat věkové a vývojové zvláštnosti, zdravotní stav, pohlaví, zformované zkušenosti, vrozené schopnosti a celkový tělesný a duševní vývoj. „V úpolech se jedná zejména o zjištění, zda je žák schopen určenou fází realizovat vcelku bez velkých obtíží, či zda je pro něho příliš složitá či příliš jednoduchá. Je-li pro žáka příliš složitá, postupujeme rozdělením na jednodušší úseky, jež nacvičujeme nejprve izolovaně a teprve pak je spojíme v celek.“¹⁷ Pokud tedy cvičenec nezvládá přehoz přes záda (Ogoshi), rozdělíme pohyb na nástup do hodů a samotný hod, který nacvičujeme každý zvlášť a po úspěšném zvládnutí spojíme do jedné techniky.

Zásada soustavnosti

„Zásadu soustavnosti realizujeme jednak umístěním úpolů do výuky pokud možno v pravidelných intervalech, jednak tématickým opakováním určitých

¹⁵ FIRST, R., KRÁL, P., KRÁL, P. (2002). *Průpravná cvičení v sebeobraně*. Praha: Policejní akademie ČR, s. 7. ISBN 80-7251-105-x

¹⁶ KOSTKOVÁ, J. a kolektiv (1978). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 105. ISBN 17-160-78

¹⁷ FOJTÍK, I., MICHALOV, L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, s. 19. ISBN 80-7040-204-0

výcvikových fází až do jejich uspokojivého zvládnutí. Celkovému záměru přispívá i občasné zařazování některých prvků úpolových cvičení do průpravné části hodiny.¹⁸ Při výuce si cvičenci osvojují učivo lépe, pokud je správným způsobem uspořádáno a práce vyučujícího je soustavná podle předem logicky uspořádaného plánu výuky.

Zásada trvalosti

Výuka musí být vedena tak, aby proces osvojování si nových poznatků a schopností byl co nejtrvalejší a aby si je cvičenec také mohl vždy vybavit a také prakticky použít. „Trvalost znalostí a pohybových dovedností nespočívá jen v mechanickém opakování (i když v motorickém učení hraje velkou roli), ale hlavně na řízení celého vyučovacího procesu.“¹⁹

2.2.3.2 Vyučovací principy

Obecné principy výuky zajišťující odpovídající zatěžování ve cvičební jednotce jsou: princip všestrannosti, systematičnosti, postupně se zvyšujícího zatížení a cykličnosti. Všechny tyto principy jsou zároveň uplatnitelné i při výuce sebeobrany a to v závislosti na druhu a charakteru sebeobrané aktivity.

2.1.7.3 Doporučená struktura hodiny při výuce sebeobrany

Výukový program sebeobrany se skládá z vyučovacích (tréninkových) jednotek, z nichž respektuje danou strukturu, která rozděluje jednotku na přípravnou, hlavní a závěrečnou část. „V tréninkových jednotkách se uskutečňují v konkrétní podobě, dlouhodobé tréninkové záměry.“²⁰

Přípravná část

¹⁸ tamtéž s. 19.

¹⁹ FIRST, R., KRÁL, P., KRÁL, P. (2002). *Průpravná cvičení v sebeobraně*. Praha: Policejní akademie ČR, s. 8.

²⁰ CHOUTKA, M., DOVADIL, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha. Karolinum. s. 247.

„Přípravná část má zajistit příznivé předpoklady pro průběh celé tréninkové jednotky, tzn. připravit organismus i psychiku sportovce na tréninkové zatížení a plnění hlavního úkolu tréninkové jednotky.“²¹

Přípravná část se dále dělí na část úvodní a průpravnou.

Úvodní část má seznámit studenty s náplní hodiny a úkoly ve cvičební jednotce. V lekcích sebeobrany je důležité v této části upozornit na bezpečnostní etická pravidla výuky, také ji lze využít k poučení o základních zákonných pravidlech a ustanoveních týkajících se sebeobrany. Tato část trvá obvykle 1/10 celkového času, tedy kolem 9 minut.

Průpravná část tvoří přibližně 2/10 celkového cvičebního času, což odpovídá rozsahu zhruba 18 minut. Hlavním úkolem této části je příprava cvičenců na hlavní část vyučovací hodiny. Do této části lze zařadit i průpravné úpoly, pádová technika a vždy by mělo být zařazeno protahovací cvičení jako prevence zranění.

Hlavní část

Hlavní část se zaměřuje na nácvik a výcvik technik sebeobrany a je složena ze cvičení, která jsou zařazována v následujícím pořadí: koordinační cvičení (nácvik nové techniky sebeobrany), rychlostní a rychlostně silová cvičení (opakování naučené techniky), posilovací cvičení, vytrvalostní cvičení (např. mnohonásobné opakování již naučené techniky). Hlavní část vyučovací jednotky zaujímá 5/10 až 6/10 celkového cvičebního času, což odpovídá rozsahu 44 až 54 minutám.

Závěrečná část

„Závěrečná část zajišťuje plynulý přechod od vysokého tréninkového zatížení k postupnému uklidňování a návrat všech funkcí k normálnímu“²²

Závěr hodiny by měl obsahovat cvičení na uvolnění svalů a nervového napětí, jako je protažení zkrácených a posílení oslabených svalů, dechová cvičení, která lze převzít z bojových umění, ze kterých je výukový program sebeobrany sestaven a pedagogický závěr, který obsahuje zhodnocení cvičební jednotky a úkoly pro příští hodinu.

²¹CHOUTKA, M., DOVADIL, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha. Karolinum. s. 248.

²²CHOUTKA, M., DOVADIL, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha. Karolinum. s. 249.

2.2.4 Organizace cvičení

Při přípravě a v průběhu výukového programu sebeobranu musí být kladen velký důraz na zachování bezpečnosti při cvičení, bez omezení reálného použití vyučovaných technik a postupů. Toto umožní pouze přesné vymezení pravidel, dodržování povelů a instrukcí vedoucího výuky.

2.3 PSYCHOLOGICKÉ, MORÁLNÍ A PRÁVNÍ ASPEKTY SEBEOBHRANY

2.3.1 Obecné zásady a principy v sebeobraně

Situace, která vyžadující obranné chování nastává v případě akutního ohrožení zdraví, života nebo majetku osob. Obranné chování nemusí nutně znamenat násilné řešení konfliktu mezi útočníkem nebo útočnický, ale správným postupem lze v některých situacích násilné konfrontaci předejít. Proto jsou součástí sebeobraného kurzu nejen techniky vedoucí k překonání fyzického odporu ale též správné vyhodnocování a následné předcházení a vyhýbání se možným nebezpečím. Jestliže dojde k fyzickému řešení konfliktu, je třeba mít právní povědomí o ustanoveních týkající se této situace, aby obrana byla přiměřená povaze útoku.

2.3.1.1 Násilný incident, rozpoznání hrozby

„V okamžiku zaregistrování hrozby násilného incidentu, proběhne dlouhý řetěz reakcí, který vystřídá neméně dlouhý sled stádií postupných příprav k akci. Prvořadou podmínkou pro spuštění takového reakčního motoru, je uvědomění si všech rizik a nebezpečí. Pokud dojde ke správnému určení stupně ohrožení, je vysoká šance zvolit z několika nabízejících se způsobů jednání ten nejvhodnější a i v pozdějších fázích incidentu dokázat adekvátně přizpůsobit jednání nové situaci, jenž se změnila v důsledku zásahu.“²³

V průběhu učení podle pečlivě vypracovaných tréninkových metod, doplněných vhodným praktickým nácvikem, je možné podstatně zlepšit vlastní technickou i duševní

²³ VIDRNA, J., NÁCHODSKÝ, Z. (2001). *Pracovník justice v ohrožení*. Praha: Ministerstvo spravedlnosti ČR. s 16.

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 stádií uvědomování a rozhodování. Nejdůležitější je znásobení schopnosti správně se rozhodovat a ve správném čase aplikovat správnou obrannou techniku.

2.3.1.2 Hodnocení situace

„Násilný konflikt může nastat zcela neočekávaně a bez předchozích varovných signálů. V tomto případě musí obránce jednat reflexivně a intuitivně. Napadený musí využít zautomatizované vzorce chování, nacvičené tréninkovým drilem, řízené podvědomě.“²⁴

Pokud ohrožení hrozí, avšak přímo nenastalo, využijeme dostatek času a prostoru pro volbu optimálního postupu.

2.3.1.3 Fyzická a duševní reakce ve stresu

„Taktickým cílem jednání každého napadeného člověka v reálně nebezpečné situaci by měla být orientace vůči útočníkovi v tom smyslu, aby ovlivnil jeho psychický stav a vyvolal u něj činnost výhodnou pro úspěšné splnění obranného zásahu.“²⁵

Pod dojmem bezprostředně hrozícího nebezpečí se člověka zmocňují emoce, strach nebo vztek, které ovlivňují nebo zbrzdí pochody, jenž se odehrávají v mozku. Ve stavu silné úzkosti se pozornost zaměří směrem dovnitř a následkem toho duševní ale i fyzická aktivita poklesne, svaly kontrahují neúčelně, vnímání okolí je chybné, proces rozhodování je zpomalen a závěry, k nimž mozek dospěje, jsou nesprávné a nesprávné je i jejich plnění.

Velký význam má nabytí zkušeností a praktických dovedností v každé z následujících možností tak, aby v rámci každého scénáře spolehlivě fungovaly. Je důležité zaregistrovat potencionální nebezpečí v předstihu, projevit dostatek potřebné sebekázně a eventuálnímu střetu se raději vyhnout. Jako přímý účastník násilného

²⁴ VIDRNA, J., NÁCHODSKÝ, Z. (2001). *Pracovník justice v ohrožení*. Praha: Ministerstvo spravedlnosti ČR. s. 19.

střetnutí, vyhledat optimální, efektivní a bezpečnou cestu k rychlému opuštění scény, probíhající pod plnou kontrolou vůle. V případě boje o život svůj nebo někoho jiného, využít neomezeně všechny znalosti a dovednosti nabyté během nácviků obranných technik.

2.3.1.4 Neutralizace hrozby

V případě napadení nebo existence ohrožení, musí obránce provést vše pro to, aby neutralizoval veškeré eventuality, že bude zraněn. První stádium: Zabráněním útočnickovi, aby zasáhl svůj cíl. Např. zabránění úderu pěstí, úchopu za hrdlo, probodnutí nožem. Druhé stádium: Zabránění útočnickovi v okamžitém opakování podobného útoku nebo útoku jiné povahy. V případech ohrožení zbraní nebo útoků jimi vedených je obvykle potřeba získat kontrolu nad zbraní. Třetí stádium: Závěr akce, vytvoření takové situace, v níž útočník nemůže nebo nechce pokračovat v útocích.

2.3.2 Zdravotní způsobilost

Prověrka zdravotního stavu a fyzického fondu je pro cvičence nutností. To neznamená, že by lidé s lehčími nebo podstatnějšími omezeními nemohli sebeobranu trénovat. Ovšem jediné podle pokynů vycházejících z jejich zdravotního stavu a s medicínským dohledem. Každý cvičenec by měl před tím, než začne s nácvikem sebeobranu, projít lékařským vyšetřením. Každý lékař zjišťující stav zájemce o nácvik sebeobranu by si měl být vědom značné fyzické i duševní zátěže i stresu působícího na kardiovaskulární aparát, které cvičence jako zájemce o výuku boje zblízka čekají. Před začátkem kurzu sebeobranu je nutné navštívit odborného lékaře, pro posouzení, zda je cvičenec schopen kurz absolvovat. Viz. Příloha č. 14.

2.3.3 Morální bezúhonnost

U potencionálně problémových jedinců, hlásících se do kurzu nikoliv z důvodu sebeobranu ale proto, aby zvýšily svůj útočný potenciál a je předpoklad zneužití získaných zkušeností, doporučuji povinnost předložit čistý výpis z rejstříku trestů. Pokud by i přesto byla během lekcí zpozorována snaha o útočné pojetí kurzu nebo bezohledné chování, doporučuji s tímto jedincem lekce ukončit.

2.3.4 Právní prostředí – Nutná obrana a krajní nouze

Současná právní úprava poměrně široce zajišťuje našemu občanovi možnost beztrestně chránit osobní integritu, včetně například domovní svobody, majetku a cti pro případy, kdy je donucen nebezpečí, které těmto výsadám hrozí, účinně odvracet.

Pravděpodobně nejužší se praktické využití sebeobrany týká některých paragrafů zákona č. 140/1961 Sb., trestního zákona a zákona č. 141/1961 Sb., o trestním řízení soudním (trestní řád). Jisté souvislosti mezi sebeobranou a jejími následky lze v některých případech najít i v zákoně č. 200/1990 Sb., o přestupcích.

Možností napadení i obrany proti nim je velké množství. Může však při tom dojít i ke stejnému množství vybočení z mezí nutné obrany a krajní nouze a tím k protiprávnímu jednání s následným postihem.

Seznámení s paragrafy:

§ 13 trestního zákona, nutná obrana: „Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajícím útok na zájem chráněný tímto zákonem, není trestným činem. Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.“²⁶

§ 14 trestního zákona, krajní nouze: „Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému tímto zákonem, není trestným činem. Nejde o krajní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil.“²⁷

Porovnání nutné obrany a krajní nouze:

Porovnáme-li nejprve trestně právní instituty nutnou obranu a krajní nouzi, pak zjistíme, že podstatný rozdíl mezi nimi je jednak v příčině odvracení útoku, když u nutné obrany je odvracen útoku osoby, avšak u krajní nouze pouze nebezpečí, které nelze za daných okolností odvrátit jiným způsobem. Další zásadní rozdíl mezi nutnou obranou

²⁶ § 13 trestního zákona č. 140/1961 Sb. ve znění pozdějších předpisů

²⁷ § 14 zákona č. 140/1961 Sb. ve znění pozdějších předpisů

a krajní nouzí je ve způsobeném následku. Zatímco jednání v nutné obraně připouští za určitých podmínek jakýkoli následek, jednání v krajní nouzi následek limituje (jednáním v krajní nouzi tedy nesmí vzniknout stejná nebo větší škoda nežli ta, která hrozila.

Pomoc v nouzi:

„Za jednání v nutné obraně podle § 13 trestního zákona považujeme i tzv. pomoc někomu v nouzi. Jsou to takové případy, kdy nebezpečí trvá nebo přímo hrozí ostatním osobám (např. člen rodiny, kamarádka). I tehdy je možno v rámci tohoto institutu trestního práva útoky odvracet.“²⁸

2.3 TECHNICKÉ ELEMENTY VE VÝUCE SEBEOBRANY

2.4.1 Technika postojů

Všechny údery i kopy vychází z obranného postoje tzv. gardu. Z hlediska povahy útoku, vzdálenosti a nebezpečnosti, rozlišujeme dva druhy postojů, základní pohotovostní obranný postoj a bojový střeh.

2.4.1.1 Základní pohotovostní postoj – G1



Základní pohotovostní postoj použijeme v případě, že napadení nebo jiná násilná konfrontace hrozí, ale ještě nenastala a útočník nebo útočníci nejsou v přímé tělesné blízkosti. Postoj se příliš neliší od běžného přirozeného držení těla, odlišuje se pouze v podstatných detailech, které umožňují rychlý přechod do plného obranného postoje, případně vyhnutí se útoku, útěku a podobně. Obránce je rozkročen přibližně na šíři ramen s předsunutou nohou o vzdálenost o málo větší než je šíře ramen. Tento postoj

²⁸ Zdroj: VIDRNA, J., NÁCHODSKÝ, Z. *Pracovník justice v ohrožení*. (2001) Praha. Ministerstvo spravedlnosti ČR. s. 22

zaručuje poměrně dobrou stranovou i předozadní stabilitu. Nohy jsou lehce pokrčené v kolenou, což umožňuje rychlé a snadné přemísťování. Praváci předsunují levou a leváci pravou nohu ke směru ohrožení, horní část těla je natočena o 45° aby se zmenšil profil postavy směrem k prostoru, ze kterého očekáváme ohrožení. Zadní ruka, u praváků pravá, u leváků levá je položena na břicho v oblasti žaludku a přední ruka spočívá na ní.

2.4.1.2 Bojový střeh (gard, kamae) – G2



Bojový střeh vychází z pohotovostního obranného postoje. Kolena se více pokrčí a těžiště lehce poklesne. Pokrčené paže se zdvihnou do úrovně brady, lokty jsou přitisknuty k tělu. Přední ruka vysunuta směrem k centru ohrožení, prsty lehce pokrčeny.

2.4.2 Technika pádů (Ukemi-vaza)

Zvládnutí základních prvků pádové techniky je nezbytné z důvodu bezpečného absolvování celého kurzu sebeobrany. Umožní nám nácvik technik hodů, bez zvýšeného rizika zranění. Z počátku při výuce je nutné využívat změkčený bezpečnostní povrch (tatami) nebo gymnastické žíněny. Po dokonalém zvládnutí pádové techniky můžeme opatrně ověřit účinnost prvků na tvrdším podkladu, trávě, koberci a podobně. Techniky pádů jsou založeny na ochraně citlivých částí těla, rozložení energie pádu do co největší plochy a osvojení dobrých návyků zabraňujícím zlomeninám. Techniku pádů musíme ovládat tak, že její provedení je čistě reflexivní záležitostí. Intenzivnímu procvičování pádů se věnujte tak dlouho, dokud zcela neodstraníte svůj strach z pádů.

2.4.2.1 Pád vpřed (Mai-ukemi) – P1

Mae-ukemi (či zempo-kaiten-ukemi) je pád vpřed kotoulem. Asi nejčastěji prováděný. Uplatníme ho při pádu dopředu, když naše tělo může rotovat do kotoulu. Rozdělujeme jej na pravou a levou variantu. U pravé varianty padáme přes pravou ruku

mírně ohnutou do oblouku a levá ruka slouží v první fázi jako pojistka vedle. Hlavu máme přitisknutou na hrudníku, abychom se neudeřili do zátylku, a nohy jsou natažené vedle sebe. Úder kotníky o sebe není nic příjemného. Celé tělo se v průběhu pádu stočí do pěkného kulatého kotoulu. Následuje úder levou rukou dlaní o zem pro odvedení energie pádu, a pokud máme možnost, přejdeme opět do stoje. V případě, že nás soupeř na zemi podrží či se prostě pro to rozhodneme, končí pád v leže na zemi po odplácnutí levé ruky.

1. Průpravná cvičení

- a) Gymnastický kotoul vpřed
- b) Gymnastický kotoul vpřed letmo
- c) Gymnastický kotoul vzad
- d) Naskočení do vzporu na pažích s prohnutím v bedrech tzv. rybička

2. Pád vpřed (Ai-ukemi)

Popis techniky:

- a) Nácvik postavení dolních a horních končetin v kleku
- b) Provedení pádu vpřed z kleku
- c) Nácvik pádu vpřed ze stoje
- d) Pád vpřed přes nízkou překážku (cvičenec v poloze klek sedmo)

2.4.2.2 Pád stranou (Joko-ukemi) – P2

Joko–ukemi je pád stranou opět s dvěma variantami. U pádu vpravo protáhneme pod sebe nataženou pravou nohu (směrem doleva) a současně s dopadem těžiště na zem udeříme pravou rukou dlaní dolu. Hlavu udržujeme nad zemí. Nohy dopadají vedle sebe, kdy pravá noha je natažená a levá noha je mírně ohnutá v koleni a dopadá chodidlem na zem.

- a) Nácvik pádu stranou z dřepu
- b) Nácvik pádu stranou ze stoje

2.4.2.3 Pád vzad (Uširo-ukemi) – P3

Ushiro–ukemi je pád vzad. Snažíme se co nejrychleji snížit své těžiště a sedáme si co nejblíže za paty. Zakulatíme záda a v okamžiku dotyku lopatek o zem udeříme oběma rukama o zem dlaněmi dolů. Hlava je přitisknutá k hrudníku. Nyní můžeme opět

vstát dopředu nebo přitiskneme hlavu k jednomu rameni a přes druhé rameno se překulíme vzad.

- c) Návnik pádu vzad ze sedu s návnikem tlumení obouruč a správnou polohou hlavy
- d) Návnik pádu vzad z hlubokého dřepu do lehu na zádech
- e) Pád vzad z kleku do kleku
- f) Pád vzad ze stoje vzpřímeného

2.4.3 Technika úderů (Cuky, uchi)

Osvojení technik úderů a kopů a pochopení jejich mechanismů je důležité nejen pro použití v případě vlastní sebeobraně protiackce ale také k návniku obrany a krytí před těmito útoky. Techniky úderů rozdělujeme podle dráhy a směru úderu a podle dopadové, tedy úderové plochy. Mezi základní techniky řadíme přímé údery na hlavu a tělo tzv. direkty (jap. tsuky), obloukové údery na hlavu a tělo ze strany tzv. háky (jap. kagi-tsuky), obloukové údery na hlavu a tělo zespoda tzv. zvedáky (jap. ura-tsuky), seky hranou ruky (jap. uke) a údery loktem (jap. empi-uči).

Úderové plochy použitelné v praktické sebeobraně jsou první dva metakarpové klouby ruky u úderů sevřenou pěstí, dlaň ruky, malíková hrana dlaně u seků a loketní kloub u úderů lokty.

Při výuce postupujeme od přímých úderů (direkty) k obloukovým úderům (háky, zvedáky, seky) až k úderům pomocí loktů.

2.4.3.1 Přímé údery (Cuki) - U1



Z obranného postoje vysuneme přední ruku sevřenou v pěst po co nejkratší dráze před sebe do úrovně brady a zpět současně s vykročením přední nohy. Předloktí úderové paže by se mělo při úderu pohybovat tak, aby jeho podélná osa ležela na přímce tvořící dráhu úderu. Místo dopadu úderu je před středem těla, ramena se nesmí vysunout

dopředu. V poslední fázi úderu pěst rotuje okolo své osy o 180° z výchozí polohy, která je dlaní vzhůru, do konečné, která je dlaní dolů. Rotace se zpravidla nemá začít dříve, než loket úderové ruky opustí úroveň hrudníku.

a) Nácvik předního úderu do vzduchu tzv. stínování.

b) Nácvik předního úderu do úderových terčů – lap.

Zadní přímý úder – z obranného postoje vysuneme zadní ruku sevřenou v pěst po co nejkratší dráze před sebe do úrovně brady a zpět současně s rotací v bocích a otočení na zadní noze.

c) Nácvik zadního úderu do vzduchu tzv. stínování

d) Nácvik zadního úderu do úderových terčů – lap

e) Nácvik kombinace předního a zadního úderu do vzduchu

f) Nácvik kombinace předního a zadního úderu do úderových terčů

2.4.3.2 Obloukové údery (Uchi) – U2



Z obranného postoje provedeme úder rukou pokrčenou v úhlu 90° ze strany v úrovni brady.

g) Nácvik předního obloukového úderu do vzduchu tzv. stínování

h) Nácvik předního obloukového úderu do úderových terčů – lap

i) Nácvik zadního obloukového úderu do vzduchu tzv. stínování

j) Nácvik zadního obloukového úderu do úderových terčů – lap

k) Nácvik kombinace předního a zadního oblouk. úderu do vzduchu

l) Nácvik kombinace předního a zadního oblouk. úderu do úderových terčů

2.4.3.3 Údery loktem (Empi-uchi) – U3



Spodní a stranový úder loktem - z obranného postoje vedeme úder loktem přední rukou max. pokrčenou paží přímo vzhůru ve vertikální rovině, poté vedeme zadní paží úder loktem v horizontální rovině.

- a) Nácvik spodního úderu loktem do vzduchu tzv. stínování
- b) Nácvik spodního úderu loktem do lap
- c) Nácvik stranového úderu loktem do vzduchu tzv. stínování
- d) Nácvik stranového úderu loktem do lap
- e) Nácvik kombinace spodního a stranového úderu loktem do vzduchu
- f) Nácvik kombinace spodního a stranového úderu loktem do lap

2.4.4 Technika kopů (Geri-vaza)

Techniky kopů skýtají mnoho výhod, jako je zapojení velkých a silných svalových skupin, větší dosah technik, než u úderů pažemi a chráněná dopadová plocha, obvykle obuví. Zároveň však nácvik správné a hlavně účinné techniky kopů vyžaduje nepoměrně více času než je u nácviku technik úderů paží. S výškou dopadu kopu stoupá riziko ztráty rovnováhy, upadnutí a tedy získání taktické nevýhody. Vysoké kopy navíc vyžadují značnou flexibilitu dolních končetin, převyšující rozsah běžné populace a také vhodné oblečení. Pro účely sebeobraného kurzu jsou nejefektivněji využitelné nízké kopy na dolní končetiny, genitálie a kopy koleny.

2.4.4.1 Přímý přední a zadní kop (Mai-geri) – K1



Z obranného postoje zvedneme pokrčenou přední nohu a poté vykývneme holení do úrovně podbřišku, totéž zopakujeme zadní nohou.

- a) Střídavý nácvik kopů do vzduchu přední a zadní nohou
- b) Střídavý nácvik kopů přední a zadní nohou do úderových terčů

2.4.4.2 Nízký obloukový kop (Gedan mawashi-geri) – K2



Z obranného postoje provedeme kop holení po oblouku do výšky stehna střídavě přední a zadní nohou

- a) Střídavý nácvik kopů do vzduchu přední a zadní nohou
- b) Střídavý nácvik kopů přední a zadní nohou do úderových terčů

2.4.4.3 Kop kolenem (Hiza-geri) – K3



Z obranného postoje provedeme kop kolenem do výše pasu za současného přitažení pomocí paží horní poloviny těla

- a) Střídavý nácvik kopů do vzduchu přední a zadní nohou

- b) Střídavý nácvik kopů přední a zadní nohou do úderových terčů

2.4.5 Technika bloků (Uke-vaza)

K nácviku bloků přicházíme, až po zvládnutí technik úderů a kopů a zvládnutí spolupráce ve dvojicích. Při tréninku na úderových terčích, lapách dochází k pozitivnímu osvojení reflexního návyku zachycování úderů a kopů. Při technice bloků vycházíme z jednoduchých, přirozených a reflexních pohybů. Základem se stává univerzální dvojitý kryt, srážení přímých úderů a blokování obloukových úderů a kopů.

2.4.5.1 Dvojitý kryt (Djodan-kamae) - B1



Dvojitý kryt je krajní řešení v nepřehledné situaci, umožňuje v co největší míře omezit následky opakovaných útoku na tělo a hlavu. Při nácviku dvojitého krytu vycházíme z obraného postoje, mírně snížíme těžiště, obě paže přitiskneme k horní polovině těla tak, abychom si chránily nejsnáze zranitelná místa na těle, pomocí dlaní chráníme oči a uši.

Nácvik: Na signál zaujmout dvojitý kryt, ve dvojicích jedna strana útočí kombinacemi lehkých útoků v boxerských rukavicích, druhá strana používá dvojitý kryt.

2.4.5.2 Obloukový blok vnější (Soto-nagashi-uke) - B2



Srážení je způsob vykrývání přímých útoků rukou. Vycházíme z jednoduchých reflexních pohybů ze shora dolů.

Nácvik:

1. Nácvik srážení útoků na hlavu přední rukou
2. Nácvik srážení útoků na hlavu zadní rukou
3. Nácvik srážení útoků na tělo přední rukou
4. Nácvik srážení útoků na tělo zadní rukou
5. Nácvik srážení rozlišných útoků na tělo i hlavu

2.4.5.3 Obloukový blok vnitřní (Soto-gjaku- nagashi-uke) – B3



Blokování je zkřížení dráhy dopadající ruky nebo nohy tedy zamezení dopadu a újmy na zdraví. Blokovat můžeme většinu obloukových úderů i kopů. K blokování se snažíme využívat zejména přední ruku, kterou vykrýváme útoky přicházející z pravé i z levé strany, zatím co zadní ruku si snažíme uvolnit pro protiútok.

Nácvik:

1. Nácvik blokování oblouk. úderů na hlavu z pravé strany
2. Nácvik blokování obloukových úderů na hlavu z levé strany
3. Nácvik blokování obloukových úderů na tělo z pravé strany
4. Nácvik blokování obloukových úderů na tělo z levé strany
5. Nácvik blokování obloukových úderů po libovolných útocích

2.4.5.4 Spodní kryt (Gedan-barai) – B4



Kryt spodního pásma vnější stranou předloktí vedený shora dolů. Krycí ruka je v náprahu pokrčená u ucha na opačné straně hlavy. Předloktí po dopadu na soupeřovu

útočnou končetinu rotuje. Kryt chrání zepředu nebo ze strany střední nebo spodní část těla.

2.4.6 Technika hodů a strhů (Nage-vaza)

Přehozy a hody použijeme v případě boje na krátkou vzdálenost z důvodu odpoutání se od útočníka a jeho pacifikaci.

2.4.6.1. Hod přes stojnou nohu (Ó-soto-gari) - H1



Popis techniky: Obránce vychýlí útočníka vpravo vzad a pravou dolní končetinou podmete jeho pravou dolní končetinu, čímž ho hází na záda.

Postup: Obránce vykročí svou levou nohou přibližně 20 cm od pravé nohy útočníka na spojnici jeho chodidel. Jestliže obránce stojí příliš daleko, nemá dobrý kontakt se soupeřem. Jestliže naproti tomu vykročí levou na vzdálenost těsnější, může jen obtížně provést nápřah pravou nohou před podmetením a je též velmi labilní. Na vykročenou levou nohu přenesou obránce plně váhu těla a pokrčí koleno. Levou rukou táhne pravý rukáv útočníka kolmo k zemi, předloktím pokrčené pravé paže lehce udeří na hrudník útočníka (ruka stále drží límec) a zatlačí ho vzad. Výsledkem práce obou paží je vychýlení útočníka vzad, takže stojí na patách a většinou váhy spočívá na pravé noze. Pravým ramenem je obránce v kontaktu s pravým ramenem útočníka, osy ramen obou soupeřů jsou rovnoběžné. Trup je vzpřímen, poněkud předkloněn, ale nesmí se uklánět. Pro celkové správné postavení je důležité, aby chodidlo levé nohy bylo rovnoběžné s chodidly útočníka, nemělo by směřovat stranou. Okamžitě poté, co obránce přenesou váhu na levou (resp. současně s dokročením levé) provádí nápřah pravou a zášvihem této dolní končetiny podmetá pravou nohu, rukama táhne k zemi a vede útočníka do pádu na záda.

Poznámka k nácvičce: Ó soto gari nacvičujeme nejprve na místě, teprve později za pohybu. Zde je zvláště nutné nacvičovat zpočátku odděleně úlohy útočníka a obránce, neboť pád vzad vyvolává u začátečníků obavy.

Chyby:

Nástup v záklonu bez vychýlení soupeře.

Chybné postavení levé nohy daleko od soupeře nebo naopak příliš blízko.

Vychýlení pažemi bez kontaktu boku s tělem soupeře.

2.4.6.2. Hod přes boky (Ogoshi) – H2

O goši je jeden ze základních porazů, prováděných kyčlemi. Klasické provedení je z obranného střehu. Obránce vychýlí soupeře vpřed, provede obrat zády k němu se současným podřepem a napnutím kolen. Prací paží a předklonem ho hodí.

Postup

Obránce pravou ruku položí otevřenou dlaní na bedra útočníka, dlaní a předloktím pravé paže jej pevně přitiskne na obě své hýždě a dolní část zad, napnutím v kolenou a mírným předklonem ho hází přímo před sebe.

Chyby

Nástup daleko od soupeře bez dostatečného kontaktu.

Nástup do chvatu s napnutýma nohama v kolenou.

Nástup do chvatu v předklonu.

Nástup do chvatu na zatížených patách.

2.4.7. Páky a odváděcí techniky

Páka je uvedení kloubu do nepřírozené polohy. Páky jsou určeny ke znehybnění útočníka a k jeho transportu na kratší vzdálenost. Páky působí na zápěstí, loketní kloub, rameno i dolní končetiny.

Teorie páčení: Každý kloub má pohybové hranice. Pokud se tato hranice překročí, vzniká v kloubu bolest, a ta se zvětšuje, čím více se kloubem pohybuje do nepřírozené polohy a nakonec dojde k jeho poranění - vykloubení, natržení kloubního vaziva. Při páčení se tedy dostanou dvě části spojené kloubem do nepřírozené polohy, to znamená nasazení páky. Úkolem je tedy vyvolat v kloubu útočníka bolest, nebo kloub poranit, a tím učinit útočníka bezbranným. Bolest je nepříjemná, a proto ten, kdo ji musí

snášet, se jí snaží zbavit. Při nasazení páky je proto rozhodující dosáhnout co nejdříve takového stupně bolesti, která zlomí útočnickovu odvahu a vůli.

Využití páky v sebeobraně: Útočníka je možné prostřednictvím bolesti způsobené páčením dostat do polohy, ve které už není nebezpečný - na břicho, záda, kolena či odváděcí držení. Útočníka je možné přinutit, aby zaujal polohu určenou obráncem - využívá se strach z bolesti při dalším pohybu. Útočníka lze učinit neschopným dalšího boje tím, že kloub zraníme.

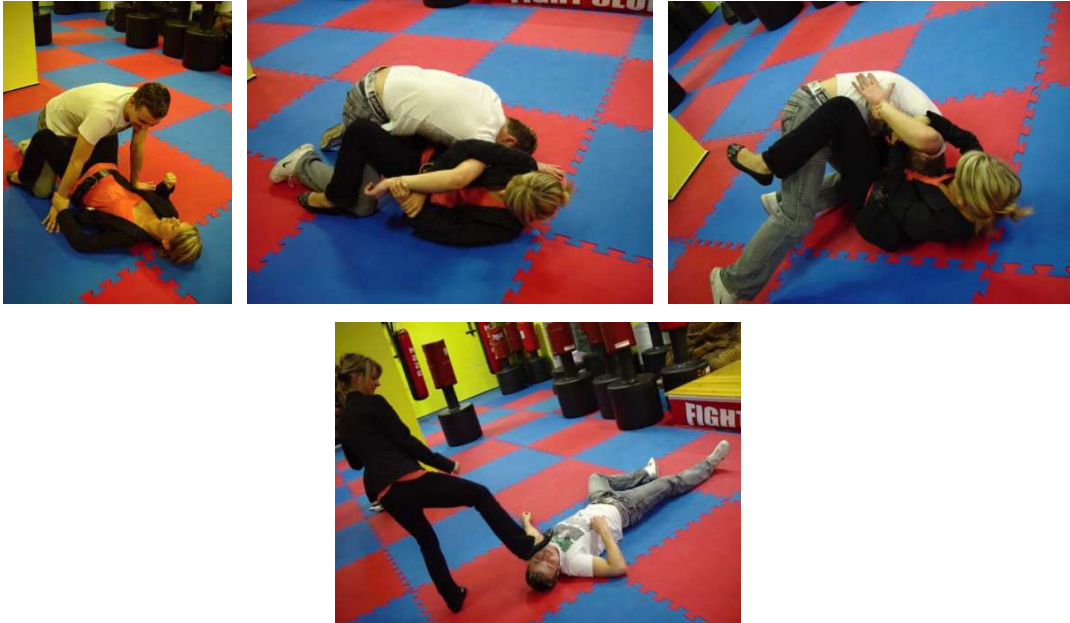
Při obraně postupujeme podle taktických zásad, které usměrňují chování obránce tak, aby nezahajoval boj za situace pro něj nevýhodné. Vyváděcí páky se provádějí v čase po útoku. Páky musíme provádět také ve správné vzdálenosti, abychom dosáhli co nejúčinnějšího páčení.

2.4.7.1 Páka na zápěstní kloub (Kote mawashi) – S1

Tato technika není zcela jednoduchá, ovšem při správném provedení funguje naprosto spolehlivě. Práce se účastní obě ruce a technika se provádí celým tělem. Síla celého těla je zaměřena na zápěstí útočníka, působení síly je však na zápěstí i loket.

Provedení: útočník uchopí pravou rukou, pravé zápěstí obránce, který provede úkrok levou nohou vlevo a přísun pravou nohou k levé se současným podřepem a spodním obloukem pravou paží. Pravou paží pokračuje v oblouku vzhůru, při tom je útočník vychýlen vpřed vpravo. V poloze nad hlavou uchopí drženou pravou rukou zápěstí a levou dlaní provede zdola tlak do pravého lokte tak, aby došlo k pokrčení tohoto lokte směrem ke spánku útočníka. Z této polohy následuje sek pokrčenou paží obránce se současným vykročením pravou nohou k levé straně v podřepu výkročném levou nohou, ohnutý předklon, upažit. Otočením sklopené ruky z této polohy do polohy prsty směrem vpřed a dolů dovede útočníka do lehu na břicho.

2.4.7.2 Páka na loketní a ramenní kloub – S2



Kimura, někdy označovaná jako gjaku ude garami nebo sankaku-garami, "trojúhelníková zápletka" je páka na loketní a ramenní kloub, z pozice pod útočníkem. Úspěšným nasazením této páky můžeme zcela zvrátit nevýhodnou situaci ve svůj prospěch.

Provedení: Kontrolováním soupeřova těla a tlačení ramene kolmo od útočnicka zpět, uchopíme pravou rukou oponenta levou rukou. Druhou rukou vyvineme tlak na soupeřovo rameno a poté provlečeme pod uchopenou rukou a pevně sevřeme své zápěstí a zámek dotáhneme.

2.4.8 Komplexní obranné kombinace

Po nácviku všech druhů základních technik, přistupujeme k jejich řetězení. Jednotlivé prvky, házecí, úchopové, vyprošťovací, úderové a kopací spojujeme do maximálně účinných sestav bez ohledu na to, z jakého bojového umění pocházejí. Tvrdost techniky volíme s ohledem na aktuální situaci, faktor ohrožení a počet útočníků. V některé situaci, po úspěšném odražení útočnicka a jeho kontrole například pákovou technikou, kdy není předpoklad, že bude agresor v útoku pokračovat, lze sebeobranou akci ukončit bez většího zranění útočnicka. V případě, že je oponentů více, může vyžadovat situace nejen kontrolu pohybu útočnicka například pákou nebo držení v chvatu ale také zabránění jeho možné opětovné útočné akce bez dalšího fyzického kontaktu například pomocí úderů na citlivé oblasti a získat tak možnost bránit se

ostatním útočníkům. Variant útoků a způsobů jejich řešení je nespočetně mnoho. Uvádím zde pět typických způsobů napadení a příklady jejich řešení, které jsou aplikovatelné na další situace. Komplexní obraná kombinace vždy obsahuje vždy vykrytí útoku, odvrácení hrozby a zneškodnění jeho nebezpečné povahy, dále vlastní protiakci ukončenou plnou kontrolou útočníka a zamezení opakování útočného chování.

2.4.8.1 Komplexní obranná kombinace proti úchopu jednou rukou – KOK1



Úchop jednou rukou má nejčastěji dvě varianty. Úchop za zápěstí a úchop za oděv na přední straně hrudního koše. Úchop za zápěstí použije agresor obvykle v případě tažení nebo zabránění aktivního odporu napadeného. Pokud je útočník muž, napadeným touto technikou bývá obvykle žena nebo fyzicky slabší jedinec stejného pohlaví, například dítě. Jde o napadení, které neohrožuje přímo zdraví, ale k újmě může dojít následným konáním agresora, znásilnění atd. Pokud se tedy napadený nemůže fyzicky rovnat útočníkovi, musí v této situaci postupovat mimořádně razantně. Úchop jednoruč za oděv v oblasti hrudního koše nebo ramene je častější v případě konfrontace mezi muži. Často úchop předchází následnému napadení úderem sevřenou pěstí, a proto reakce na úchop musí být okamžitá.

Varianta 1. Chycení za zápěstí pravé ruky, pravou rukou nebo levé levou.

Obránce vytáčí dlaň vzhůru a poté provádí vlastní úchop za zápěstí, volná ruka směřuje do oblasti lokte a provádí páku na ramenní a loketní kloub, dále přímý kop zadní nohou do oblasti hlavy útočníka a stažení k zemi, odstoupení a vizuální kontrola útočníka

Varianta 2. Chycení za zápěstí pravé ruky, levou rukou a naopak.

Obránce vytáčí dlaň dolů a poté provádí vlastní úchop za zápěstí, volná ruka směřuje do oblasti malíkové části dlaně a provádí páku na zápěstí, ramenní a loketní

kloub, svedení útočníka k zemi, přetočení na břicho, páka na zápěstí a ramenní kloub, odstoupení a vizuální kontrola útočníka

Varianta 3. Úchop jednoruč za oděv v oblasti hrudního koše nebo ramene

Obránce opačnou rukou, než je útočnickova provádí páku na loket, úder otevřenou dlaní do oblasti obličeje nebo hrtanu a podmet zadní nohou. Poklechem stabilizuje situaci na zemi, následuje odstoupení a vizuální kontrola útočníka.

2.4.8.2 Komplexní obranná kombinace proti úderu hákem – KOK2



Obloukový úder pěstí známý jako hák, je jeden z nejčastěji používaných způsobů napadení. Jeho výhodou, respektive nevýhodou pro obránce je jeho poměrně velká účinnost i u neškoleného jedince, na druhou stranu jeho provedení vyžaduje více času než je tomu u přímých úderů neboť dráha úderu je delší, taktéž krytí háku je jednodušší než u přímých úderů. Odpověď na tento druh napadení musí být přiměřeně tvrdá povaze útoku. Obránce provádí vyblokování úderu přední rukou a její zachycení, zadní ruka provádí úder loktem do oblasti hlavy, následují dva kopy kolenem zadní nohy, odhod a vizuální kontrola.

2.4.8.3 Komplexní obranná kombinace proti kopu do genitálií – KOK3

Kop do genitálií je velmi nebezpečný způsob útoku, typický pro pouliční způsob boje. Může způsobit okamžité ochromení, trvalé následky nebo i smrt.

Varianta 1. Obrana bez zchycení kopu



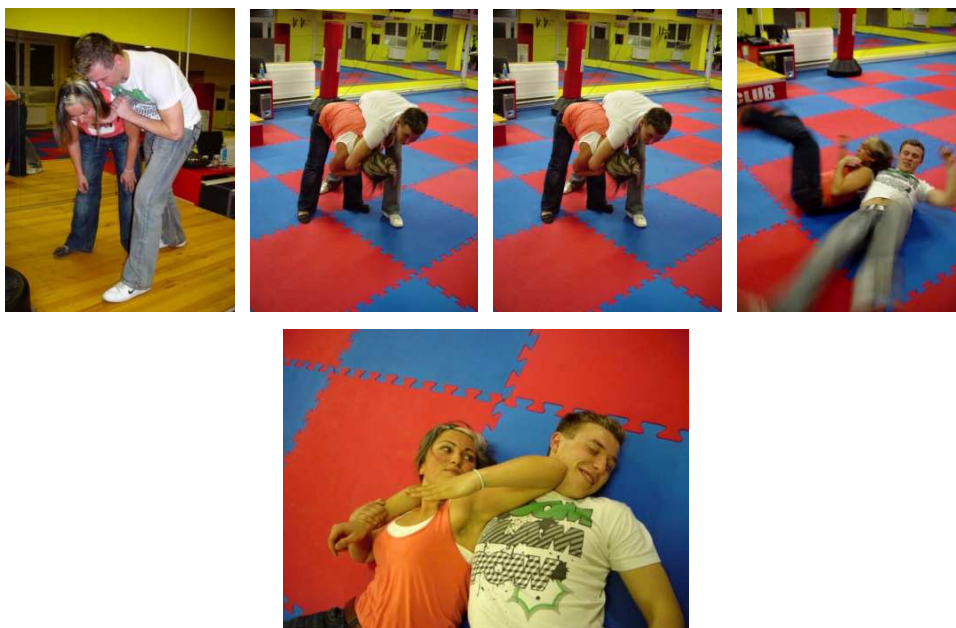
Obránce provede vykrytí kopu přední rukou a protiútok zadním nízkým obloukovým kopem na kopající nohu, přední nohou provedeme proslápnutí a sražení na zem, odstoupení a vizuální kontrola útočníka.

Varianta 1. Obrana se zachycení kopající nohy



Obránce provede zachycení kopající nohy přední rukou, dva přímé údery zadní rukou, podmet ze zadní nohy a sérii úderů na zemi. Celou akci zakončí pákou na kotník a koleno útočníka.

2.4.8.4 Komplexní obranná kombinace proti škrcení – KOK4



Škrcení předloktím tzv. kravata je jedním z nejtypičtějších technik, která je velmi účinná. Jde o akutní ohrožení života, na reakci zbývá pouze několik sekund, než dojde k bezvědomí. Obránce oběma rukama uchopí škrtící ruku agresora a umožní přístup kyslíku k hrtanu, poté provede kotoul vpřed, úder loktem, přesunutí do vítězné pozice a série úderů na obličej oponenta, odstoupení a vizuální kontrola útočníka.

3. VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 CHARAKTERISTIKA SOUBORU

Pro potřeby této práce a zejména její výzkumné části, byla použita skupina o velikosti 28 studentů Vyšší odborné školy zdravotní Bílá Vločka s.r.o. v Českých Budějovicích. Vlastní výzkumný soubor tvořili studenti třetího ročníku oboru záchranář.

3.1.1 Probandi

Skupina studentů zařazená do výukového programu sebeobrany se podrobila tříměsíčnímu intenzivnímu výcviku, který byl zaměřen na zvládnutí základních prvků, technik a taktických postupů v sebeobraně. Tréninkový program skupiny byl složen

z celkového počtu 12 vyučovacích jednotek, které byly uskutečňovány od konce října 2008 do konce ledna roku 2009.

3.2 METODIKA TESTOVÁNÍ

3.2.1 Zdůvodnění volby metod

Pro zjištění schopnosti zvládnutí prvků, technik a taktických postupů na konci výukového programu sebeobrany byla jako základ použita studie „Hodnocení pohybových dovedností v úpolech“ z Katedry tělesné výchovy a sportu, Fakulty humanitních věd, Univerzity Matěje Bela v Banské Bystrici. Tato hodnotící škála byla aplikována na techniky obsažené ve výukovém programu sebeobrany, který je tématem této práce.

3.2.2 Charakteristika testu hodnocení pohybových dovedností v sebeobraně

„Úpolové cvičení jsou založené na schopnosti prezentovat pohybové schopnosti osvojené v procesu výuky“²⁹

Hodnocení úpolových cvičení je obecně velice obtížné a především klade vysoké nároky na zkoušejícího. Z tohoto důvodu bylo nutné vytvořit jednoduchý model hodnocení pohybových dovedností, které jsou vlastní úpolovým cvičením a sebeobrannému programu.

Při vytvoření hodnotící škály vycházeli z následujícího modelu:

1. Výběr úpolových cvičení a stanovení programu úpolových cvičení.
2. Diverzifikaci úpolových cvičení podle koordinační náročnosti a příbuznosti cvičení.
3. Vytvoření klasifikačních norem vyselektovaných úpolových cvičení
4. Interpretace modelu hodnocení úpolových pohybových zručností.

Pro hodnocení technik sebeobrany jsme použili klasifikační normy z úpolových cvičení, které byly vytvořeny na základě analýzy činností, které se v úpolových cvičeních vyskytují.

1. ²⁹ POLGÁR, V. (2006). *Návrh hodnotenia pohybových zručností v úpoloch*. Banská Bystrica: KTVŠ FHV UMB. From the World Wide Web: <http://upoly.sk/data/clanky/49.pdf>

Navrhované parametry klasifikačních norem se skládají z klasifikace pohybového projevu z hlediska:

1. Techniky pohybové činnosti
2. Plynulosti vykonávání pohybové činnosti
3. Stability postojů a způsobu přemísťování k soupeři a od něho
4. Reálné aplikace činností osvojených pohybových prvků.

Vyjmenované parametry pohybových činností v úpolech komplexně postihují pohybový projev v úpolech a jsou komplexní i z pohledu hodnocení pohybových zručností. Každý parametr pohybové činnosti je hodnocený známkou od 1 do 5, kde 1 je známka výborně a 5 je známka nedostatečně. Popis úrovně kvality jednotlivých parametrů hodnocení pohybových zručností uvádíme v tabulce 2. Každý jeden pohybový projev je v konečném vyjádření hodnocen 4 známkami.

Tabulka 2 Klasifikační normy vybraných úpolových cvičení

Parametr	Známka - hodnocení				
	1 (výborné)	2 (nadprůměrné)	3 (průměrné)	4 (podprůměrné)	5 (nedostačující)
Technika pohybové činnosti	Přesná technika	Mírné technické nepřesnosti	Větší technické nepřesnosti	Závažné technické nepřesnosti	Nevyhovující technika
Plynulost vykonání činnosti	Plynulé vykonávání činností	Nepatrné přerušení činností	Zřetelné přerušení činností s následným správným dokončením	Zřetelné přerušení činností bez následné činnosti	Bez návaznosti činností
Stabilita + přemísťování	Pevné a správné postoje	Mírná nestabilita při činnostech	Problémy s udržením stability při činnostech	Špatná stabilita při činnostech	Velmi špatná stabilita při činnostech
Reálná aplikace činností	Plně funkční aplikace	Funkční aplikace s menšími chybami	Reálně snížená funkčnost aplikace	Omezená možnost aplikovat předvedené činnosti	Bez reálné možnosti aplikace činností

Takto získané výsledky ve formě hodnocení, můžeme následně interpretovat, jako komplexní hodnocení souboru pohybových zručností uvedených v textu. Vypočítáním průměrné hodnoty pohybových projevů zatříděných do skupin sebeobránných pohybových zručností získáme jejich objektivní komplexní hodnocení. Výsledkem jsou průměrné hodnoty 8 skupin sebeobránných cvičení.

3.2.3 Pokyny pro testování

Testování probíhá ve standardních podmínkách tělocvičny speciálně upravené pro potřeby bojových sportů, vybavené bezpečnostním neklouzavým povrchem (tatami). *(přesné pořadí testů viz. příloha č. 1)*

3.2.4 Způsob aplikace diagnostických metod

Testování bylo provedeno v poslední hodině výukového programu sebeobrany na konci prosince 2008. Veškeré naměřené hodnoty byly řádně zaznamenány a na základě zjištěných výsledků pak vytvořeno resumé o schopnosti zvládnutí technických aspektů a specifických pohybových zručností výukového programu sebeobrany.

Samotné testování proběhlo v druhé části poslední vyučovací lekce. Zkušební komisi jsem tvořil spolu s Mgr. Marcelem Kopečným, který je instruktor speciálních příprav Zásahové jednotky policie ČR, absolventem FTVS UK Praha, se specializací trenérství - box. Testování studenti byli rozděleni do dvou stejně početných skupin. Jedna skupina byla zkoušena a druhá skupina plnila roli pomocníků, figurantů a útočníků v modelových situacích. Výsledná doba testování se tak pohybovala kolem 45 minut.

Před začátkem testu byli všichni studenti podrobně instruováni o způsobu jeho provedení a to včetně praktické ukázky ze strany examinatora. Zkoušející měl k dispozici potřebné psací potřeby a záznamové archy, do kterých byly jednotlivé údaje pečlivě zapisovány a na základě kterých pak vznikly tabulky s výsledky každého probanda. *(tabulka výsledků testu pohybových dovedností viz. příloha č. 3)*

3.2.5 Význam použitých diagnostických metod

Vyhodnocení získaných údajů následně probíhá vypočítáním aritmetického průměru jednotlivých skupin sebeobraných cvičení, vypočítáním směrodatné odchylky a testem statistické významnosti testu. Takto získané a upravené údaje nám poskytnou prostor na modifikace tréninkového procesu a jsou výborným prostředkem pro hodnocení studentů.

Na základě zjištěných výsledků pak budou ověřeny pracovní hypotézy A₁ (= předpokládáme, že v průběhu tříměsíčního výukového programu sebeobrany dojde ke zvládnutí většiny pohybových dovedností obsažených ve výukovém programu sebeobrany a A₂ (=Předpokládáme, že po absolvování tříměsíčního výukového programu sebeobrany, budou průměrné dosažené výsledky mužů v testu pohybových dovedností v sebeobraně lepší než průměrné dosažené výsledky žen). V závěru práce by navíc měly být potvrzeny statistické hypotézy H₁ a H₂ související s pracovními hypotézami A₁ a A₂.

3.3 VÝUKOVÝ PROGRAM SEBEOBRANY

3.3.1 Cíle výukového programu

Cílem tohoto výukového programu bylo zvýšit schopnost netrénovaného jedince, začátečníka, ubránit se proti případnému ohrožení života nebo zdraví.

3.3.2 Charakteristika výukového programu

Tréninkový program byl složen z 12 vyučovacích jednotek, které probíhaly od začátku měsíce října 2008, do konce prosince 2008. Program byl sestaven na základě poznatků z dlouholeté cvičební a trenérské praxe, zahraničních stáží a seminářů a také na základě studia literatury a rad zkušených pedagogů.

3.3.3 Skladba výukového programu

Vlastní výukový program byl sestaven tak, aby jeho jednotlivé části (vyučovací jednotky) na sebe plně navazovaly a stavěly na získaných znalostech z předchozích lekcí. Výsledný program zahrnuje 12 vyučovacích jednotek a jednotlivé lekce jsou seřazeny tak, aby odpovídaly veškerým zákonitostem a posloupnostem výuky. (*Skladba výukového programu a schéma posloupnosti výuky viz přílohy č. 6 a 7*).

3.3.4 Metodika výukového programu sebeobrany

„Nejčastěji praktikovaný způsob nácviku technických prvků sebeobrany vychází ze zadané modelové situace předem domluveného útoku a na základě známého soupeře je volena vhodná obrana. Hlavní důraz je při tom kladen na bleskové podvědomé jednání získané nesčetným opakováním.“³⁰

Protože ve skutečném boji, obránce nezná způsob, směr a rytmus útoku, byl po zvládnutí základních technik, do výukového programu zařazen nácvik kontaktního boje za bezpečného využití ochranných pomůcek. Trénink sebeobránných technik byl nacvičován a testován na úderových terčích (lapách).

3.3.4.1 Nácvik techniky

Úkolem této fáze je osvojení jednotlivých technik a prvků sebeobrany a jejich zvládnutí v jejich základní hrubé podobě. Při nácviku technik je třeba vycházet z pohybového nadání studentů, z úrovně jejich obratnosti a koordinačních schopností. Nejvhodnějším metodickým postupem pro nácvik jednotlivých sebeobránných technik je kombinace několika vyučovacích postupů a metod sestavených na základě zkušeností řady odborníků tak, aby dohromady vytvářely harmonický a logicky uspořádaný celek umožňující snadné, rychlé a pokud možno bezproblémové osvojení požadovaných dovedností.

3.3.4.2 Metodický postup pro nácvik jednotlivých technik

Výuka jednotlivých technik a prvků sebeobrany byla prováděna od nejjednodušších prvků po složitější pohybové vzorce. Nejdříve byla technika demonstrována názornou a co nejdokonalejší ukázkou pohybové dovednosti. U složitějších technik se celá pohybová dovednost rozloží na části, které trenér následně vysvětluje a pomalu předvádí, spolu s krátkým komentářem a upozorněním na kritické body a fáze nácviku. Po zvládnutí základní dovednosti v procvičované technice je třeba upozornit na nejčastější chyby, kterých se mohou cvičenci v průběhu nácviku jednotlivých technik dopustit. Toto upozornění je vhodné doplnit i o praktickou ukázkou

³⁰ NÁCHODSKÝ, Z.: *Učebnice sebeobrany*, Praha: Futura 1992, 82 s.

správného a chybného provedení. Při odstraňování chyb a nedostatků je nutné postupovat systematicky, nejprve odstraňujeme nejhrubší a nejzávažnější chyby, které nejvíce ohrožují základní principy a podstatu prováděného pohybu.

3.3.5 Skladba vyučovací jednotky

Základním a nejmenším organizačním celkem výukového programu sebeobrany je vyučovací jednotka, která si zachovala charakteristickou strukturu danou obecnými zákonitostmi procesu výuky. Byla rozdělena na 4 základní části, odlišující se svým obsahem a zaměřením.

Úvodní část

V úvodní části hodiny je hlavním cílem uvést a připravit studenty po tělesné i psychické stránce do vyučovacího procesu programu sebeobrany. Doba trvání této části se pohybovala mezi 10 až 15 minutami a byla rozdělena na část organizační a část rušnou.

1) Organizační část

Organizační část hodiny je zahájena nástupem a seznámením studentů s cílem výuky a cílem konkrétní vyučovací jednotky. Dále je věnována pozornost představení pomůcek a ochranných prostředků, poučení o bezpečnosti a poučení o etických a právních normách uplatňovaných ve výuce sebeobrany.

2) Rušná část

Úkolem rušné části je zahřátí organismu a jeho příprava na fyzickou zátěž. Do rušné části byly zařazeny atletické a gymnastické technické prvky, ale také prvky specifické pro bojová umění. (*Seznam použitých specifických prvků pro rušnou část viz příloha č. 8*)

Průpravná část

Do této části vyučovací jednotky řadíme protahovací a strečinková cvičení, která slouží především jako prevence proti případnému zranění. Celkově bylo této části v našem výukovém programu věnováno zhruba 15 minut.

Hlavní část

Cílem této části bylo především osvojení nacvičovaných technik sebeobrany. Celková doba, hlavní části činila zhruba 50 minut. V úvodu hlavní části docházelo především k nácvičování nových pohybových dovedností, zatímco ke konci hodiny zbyval prostor pro zopakování již dříve osvojených a naučených technik. (*Vlastní tréninkový plán viz. přílohy č. 9*)

Závěrečná část

V závěrečné části bylo provedeno zhodnocení výukové lekce a nastíněn plán příští hodiny. Do této části byla též zařazena cvičení na protažení či závěrečné uklidnění organismu po absolvované zátěži. Celkový čas závěrečné části se pohyboval okolo 10 až 15 minut.

3.4 STATISTICKÉ ZPRACOVÁNÍ DAT

Pro získání určité sumární informace o charakteru a rozložení dat a pro jejich vzájemné srovnání bylo využito následujících statistických charakteristik.

Aritmetický průměr

Aritmetický průměr je zřejmě nejčastěji používaným statistickým pojmem, který je dán součtem všech hodnot dělených jejich počtem.

$$\bar{x} = \frac{1}{n} (x_1 + x_2 + \dots + x_n) = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$$

Směrodatná odchylka

„Směrodatná odchylka je definována jako druhá odmocnina rozptylu, kde je rozptyl průměr čtverců odchylek všech hodnot od vypočítaného aritmetického průměru.“³¹ Je-li směrodatná odchylka malá, jsou si prvky ve zkoumaném souboru podobné, je-li směrodatná odchylka velká, jsou si tyto prvky nepodobné a vzájemně se odlišují.

³¹ KOVÁŘ, R., BLAHUŠ. P. (1989). *Aplikace vybraných statistických metod v antropomotorice*. Praha. Státní pedagogické nakladatelství, s. 34. ISBN 17-109-89

V souboru reálných čísel $x_1, x_2, x_3, \dots, x_N$ je nutné, abychom spočítali nejprve aritmetický průměr (\bar{x}), neboť na jeho základě je počítána výsledná směrodatná odchylka (s).

$$\bar{x} = \frac{1}{N} \sum_{i=1}^N x_i \qquad s = \sqrt{\frac{1}{N-1} \sum_{i=1}^N (x_i - \bar{x})^2}.$$

Druhou možností je použití ekvivalentní vzorce pro výpočet směrodatné odchylky, který předběžný výpočet aritmetického průměru nevyžaduje. U tohoto vzorce je druhý sčítanec pod odmocninou počítán současně s výpočtem sumy čtverců x_i a to během jediného programového cyklu. Nevýhodou tohoto postupu je však možnost většího zkreslení výsledků vlivem zaokrouhlovací chyby.

$$s = \sqrt{\frac{1}{N-1} \left(\sum_{i=1}^N x_i^2 - N\bar{x}^2 \right)}$$

3.4.1 Použité statistické postupy

„Jednotlivé postupy matematické statistiky neslouží pouze pro charakterizování výběrových souborů, nebo odhalování zákonitostí sledovaného jevu, ale také pro ověřování určitých předpokladů či hypotéz.“³² Základním typem úvahy při statistickém testování je tzv. nulová hypotéza (H_0), kterou jsem ověřoval pomocí zvoleného testovacího kritéria. Podstatou této nulové hypotézy byl předpoklad, že mezi dvěma zvolenými jevy nebude statistický rozdíl (jinak řečeno, že tento rozdíl bude nulový).

3.4.2 Statistické zpracování výsledků

„Nejobvyklejším případem, se kterým se setkáváme při testování hypotéz o parametrech, je srovnávání dvou výběrů s rozsahy n_1 a n_2 vzhledem k jejich vypočtenému průměru x_1 a x_2 .“³³ Zajímá nás, zda-li je rozdíl mezi hodnotami průměrů x_1 a x_2 pouze náhodný, nebo je-li s určitou pravděpodobností zapříčiněn sledovaným činitelem, tedy zdali by se tento rozdíl při opakovaném, či zcela jiném měření objevil znovu.

³² tamtéž s. 34.

³³ tamtéž s. 37.

K otestování rozdílů mezi výběrovými průměry nám posloužil tzv. *t*-test. V našem případě jsme zvolili *t*-test určený pro párové hodnoty závislých výběrových souborů, neboť se jednalo o průměry x_1 a x_2 , které byly získány opakovaným měřením u jednoho a téhož výběrového souboru s totožným rozsahem (n).

t-test pro párové hodnoty závislých výběrů

„Tímto testem ověřujeme rozdíly výsledků získaných opakovaným měřením u téhož výběrového souboru, obvykle s časovým odstupem. Rozdíl spočívá v tom, že si nevšímáme pouze výběrových průměrů x_1 a x_2 , ale počítáme rozdíly u každého páru hodnot výběrového souboru, které označujeme jako d_i .³⁴ Jestliže tedy výsledky prvního měření označíme jako x_{iA} a výsledky druhého měření jako x_{iB} , tak $d_i = x_{iA} - x_{iB}$. Z hodnoty odchylek d_i potom vypočítáme obvyklým způsobem průměr odchylek \bar{d} a následně i směrodatnou odchylku s_d .

$$\bar{d} = \frac{\sum d_i}{n} \qquad s_d = \sqrt{\frac{\sum (d_i - \bar{d})^2}{n}}$$

Testovací kritérium t je potom dáno tímto vztahem, kde za \bar{d} dosadíme průměr v absolutní hodnotě, tedy kladný.

$$t = \frac{\bar{d} \cdot \sqrt{n - 1}}{s_d}$$

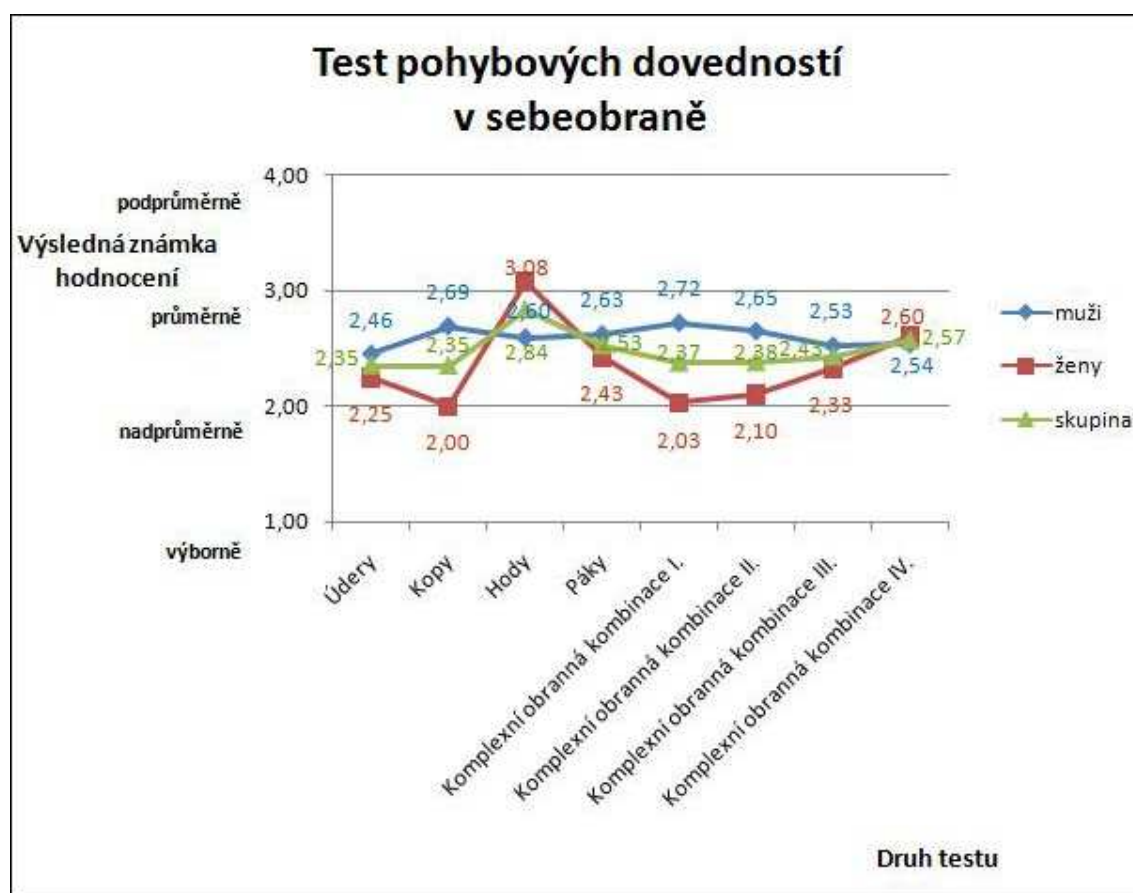
4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST A DISKUSE

V této části práce jsou obsaženy výsledky testování, kterých bylo dosaženo u zkoumané skupiny studentů, včetně tabulek a grafů a závěrečné diskuse.

4.1 VLASTNÍ VÝSLEDKY

³⁴ KOVÁŘ, R., BLAHUŠ, P. (1989). *Aplikace vybraných statistických metod v antropomotorice*. Praha. Státní pedagogické nakladatelství, s. 43. ISBN 17-109-89

Graf č. 1 Grafické znázornění průměrných výsledků v testu pohybových dovedností.



Průměrné výsledky komplexního hodnocení souboru pohybových zručností, se pohybovali mezi nejlepší známkou 2,0 získanou testovanou skupinou žen v disciplíně „kopy“ a nejhorší průměrnou známkou 3,08 získanou taktéž testovanou skupinou žen v disciplíně „hody“. Vypočítáním průměrné hodnoty pohybových projevů zatříděných do skupin sebeobranných pohybových zručností získáme jejich objektivní komplexní hodnocení. Výsledkem jsou průměrné hodnoty 8 skupin sebeobranných cvičení

Průměrným výsledkem komplexního hodnocení souboru pohybových zručností v disciplíně „údery“ je známka 2,35. Muži dosáhli v této disciplíně průměrného výsledku 2,46 a testovaná skupina žen dosáhla průměrnou známkou 2,25.

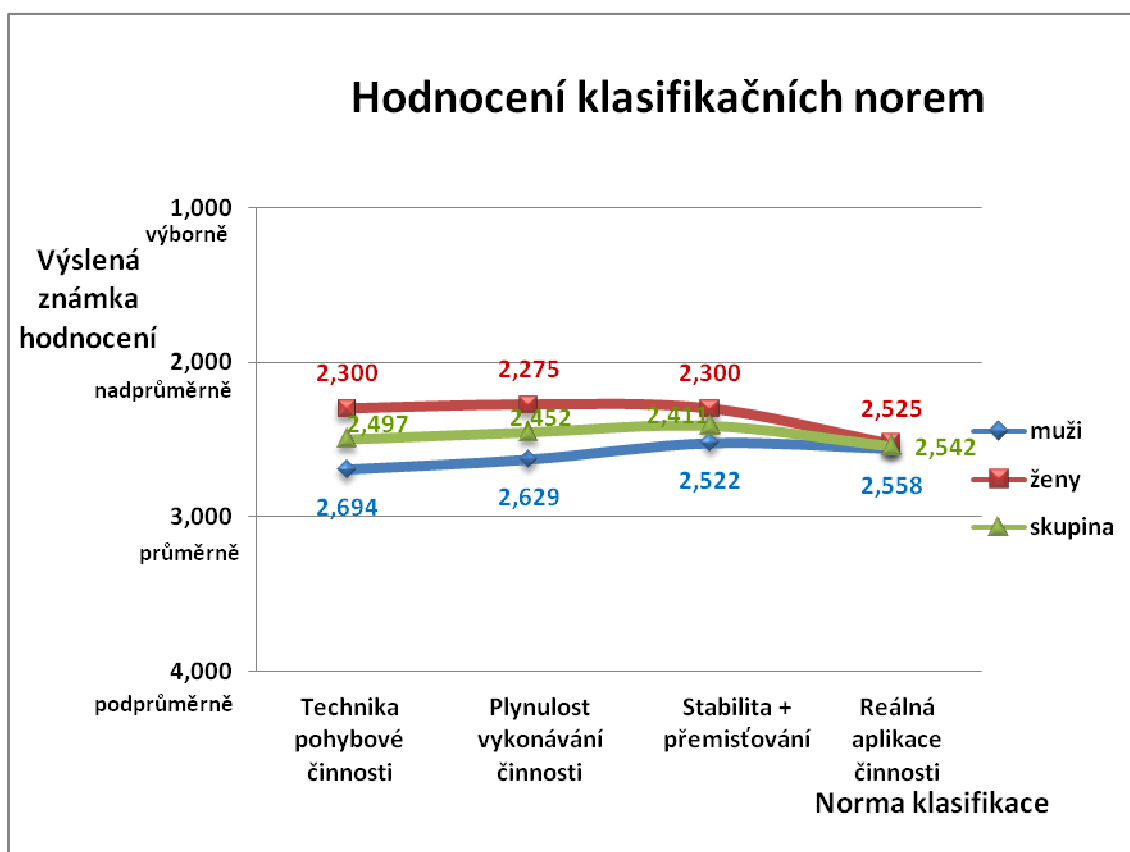
V disciplíně „kopy“ byla dosažena stejná průměrná známka jako v disciplíně „údery“ tedy 2,35, ale rozptýl mezi výsledky hodnocení mužů a žen byl podstatně větší. Ženy dosáhly v kopech nejlepší průměrné známky ze všech disciplín tedy známku 2,0, zatímco u mužů byla výsledná průměrná známka 2,69.

Naopak v disciplíně „hody“ dosáhla lepších výsledků skupina muži průměrnou známkou 2,6 a ženy v této disciplíně dosáhly nejhoršího průměrného hodnocení 3,08. Průměrným výsledkem všech probandů v této disciplíně je známka 2,84.

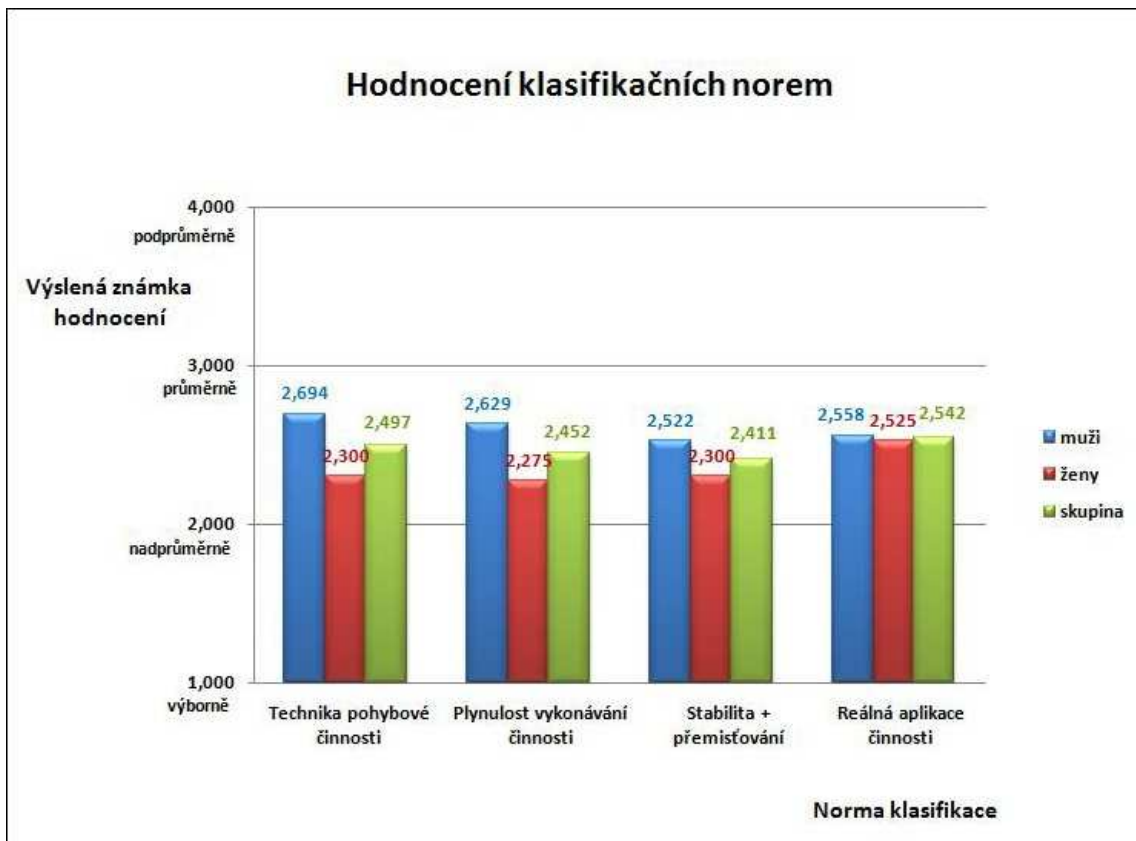
V disciplíně „páky“ byl rozptýl výsledků mezi testovanými skupinami nejmenší ze všech osmi disciplín. Průměrný výsledek obou skupin byla známka 2,53, ženy dosáhli průměrné známky 2,43 a muži 2,63.

U komplexních obranných kombinací byly testováním dosaženy celkové průměrné známky všech probandů: 2,37 u první, 2,38 u druhé, 2,43 u třetí a 2,57 u čtvrté kombinace. Muži dosáhli v prvních třech komplexních obranných kombinacích (2,72, 2,65, 2,53) horších průměrných výsledků než ženy a ve čtvrté (2,54) mírně lepších. Ženy dosáhli v těchto disciplínách průměrných známek 2,03, 2,1, 2,33, 2,6 a kromě poslední komplexní obranné kombinace byli výrazně lepší.

Graf č. 2 Grafické znázornění průměrných výsledků v testu pohybových dovedností v sebeobraně rozdělených dle klasifikačních norem.

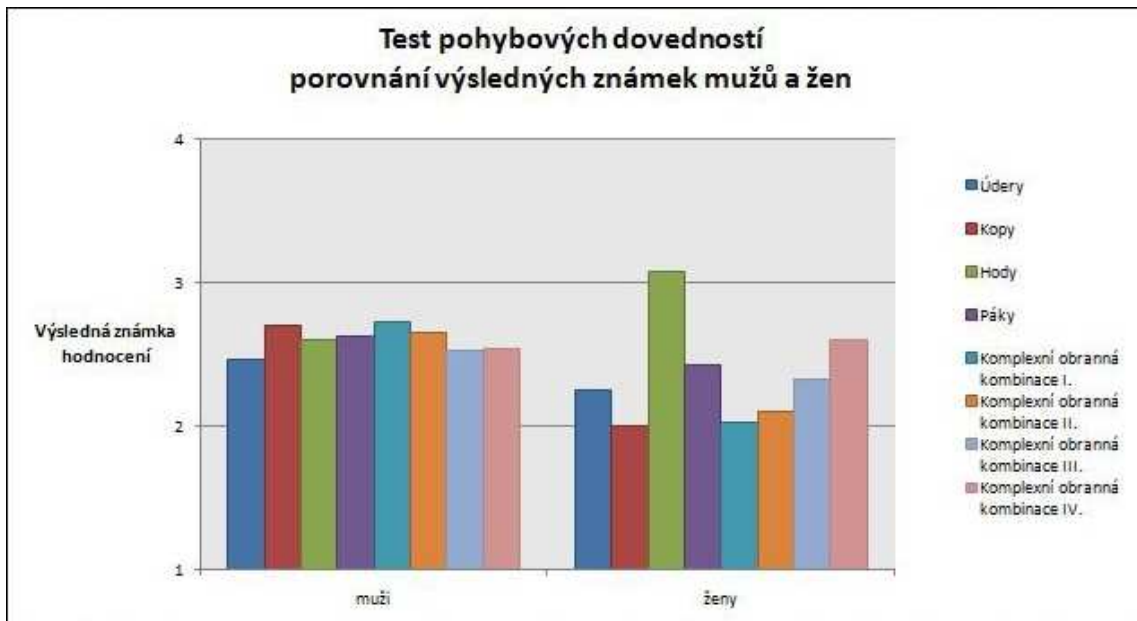


Graf č. 3 Grafické znázornění průměrných výsledků v testu pohybových dovedností v sebeobraně rozdělených dle klasifikačních norem.



Výsledky testu pohybových dovedností v sebeobraně dle parametrů klasifikačních norem se skládají z klasifikace pohybového projevu z hlediska techniky pohybové činnosti (průměrná známka 2,497, muži 2,694, ženy 2,3), plynulosti vykonávání pohybové činnosti (průměrná známka 2,452, muži 2,629, ženy 2,274), stability postojů a způsobu přemísťování k soupeři a od něho (průměrná známka 2,411, muži 2,522, ženy 2,3) a reálné aplikace činností osvojených pohybových prvků (průměrná známka všech probandů 2,542, muži 2,558, ženy 2,525). Nejlepšího hodnocení dosáhla skupina žen ve známkách plynulosti provedení (2,275), naopak nejhorší průměrné známky obdržela skupina mužů v klasifikaci z hlediska techniky provedení pohybové činnosti.

Graf č. 4 Grafické znázornění porovnání výsledných známek mužů a žen.



Ženy dosahovaly v testu pohybových dovedností v sebeobraně ve většině disciplín lepších výsledků než muži, kromě disciplíny „hody“, kde byly výrazně horší a poslední komplexní obranné kombinace č. 4, kde dosáhly mírně horších výsledků než muži. Nejlepších výsledků dosáhly ženy v kopech a muži v úderech. Výsledky testovaných pohybových dovedností ve skupině mužů prokázaly větší vyrovnanost, zatímco u žen byly zaznamenány velké rozdíly mezi testovanými dovednostmi a i jednotlivými probandy.

Směrodatná odchylka σ mužů a žen je:

Muži 0,608

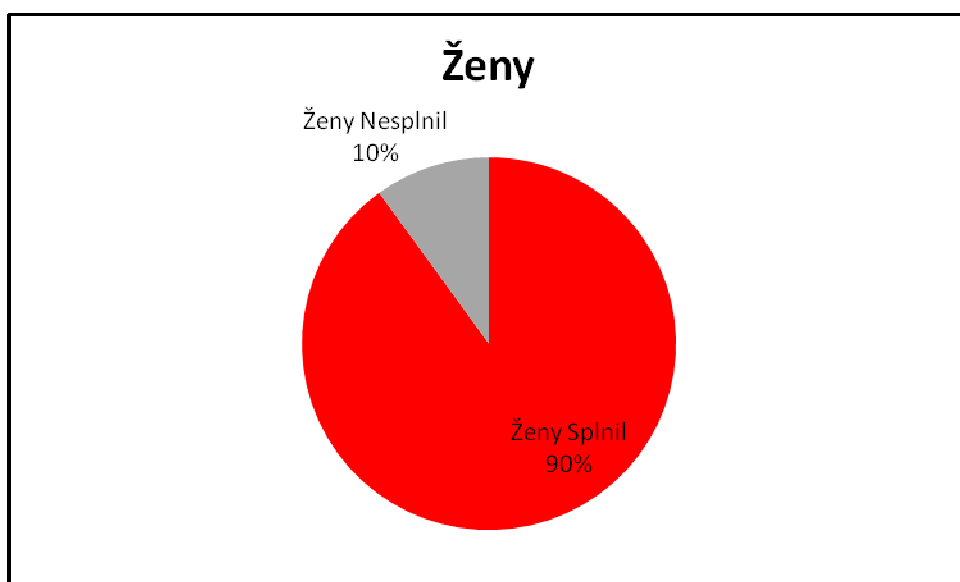
Ženy 0,652

Graf č.5 Grafické znázornění celkové úspěšnosti výukového programu.

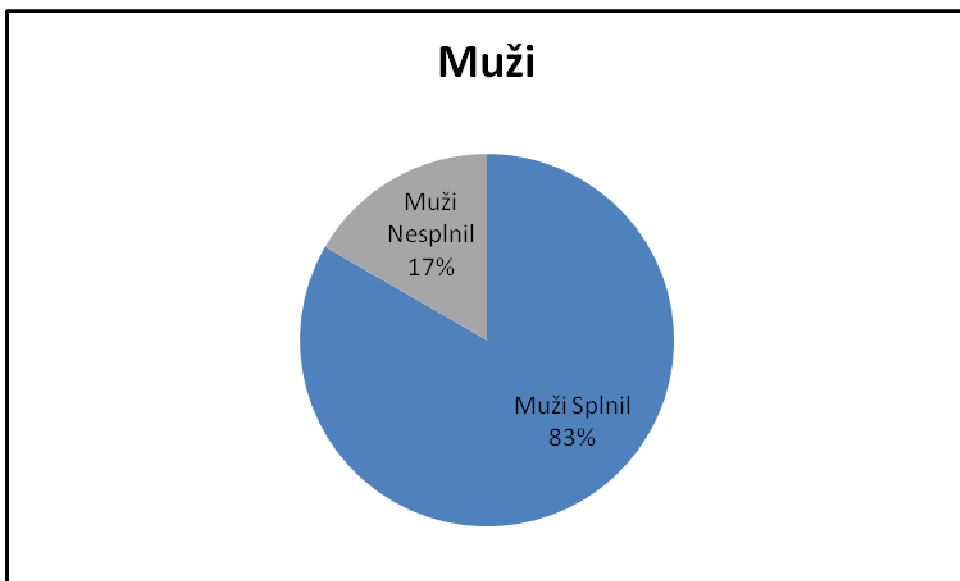


Navržený výukový program sebeobrany úspěšně absolvovalo 24 z 28 probandů, kteří získali min. hodnocení vyjádřené průměrnou známkou mezi hodnotami 1 až 3. Celková úspěšnost výukového programu sebeobrany je 86%. *Viz tabulka v příloze č. 7.*

Graf č.6 Grafické znázornění úspěšnosti žen v absolvování výukového programu.



Graf č. 7 Grafické znázornění úspěšnosti mužů v absolvování výukového programu.



Úspěšnost probandů v absolvování výukového programu sebeobrany byla vyšší u žen, které dosáhly 90% úspěšnosti oproti mužům, jejichž úspěšnost byla 83%. Podmínky dosáhnout minimálně 75% úspěšnosti bylo dosaženo.

4.2 DISKUSE

Úkolem 12 týdenního výukového programu sebeobrany bylo zvýšit úroveň praktických pohybových vlastností jednotlivce čelit útoku ohrožující zdraví a život u vybrané skupiny probandů. Za tímto účelem byl sestaven cvičební program zaměřený na výuku sebeobrany. Pro zjištění míry úspěšnosti zvládnutí výukového programu, proběhl na konci sledovaného období test pohybových dovedností v sebeobraně. Pro hodnocení technik sebeobrany jsme použili klasifikační normy z úpolových cvičení, vytvořené na základě analýzy činností, které se v úpolových cvičeních vyskytují. Každý parametr pohybové činnosti jsme ohodnotili známkou od 1 do 5, kde 1 je známka výborně a 5 je známka nedostatečně.

V konečném bodovém hodnocení vybraných technik výukového programu, jsme stanovili horní hranici úspěšného absolvování programu, pro jednotlivého studenta, získání výsledného hodnocení do průměru 3. Z celkového počtu 28 testovaných studentů se tohoto kritéria podařilo dosáhnout 24 studentům z celkového počtu 28 testovaných osob.

Kritériem úspěšnosti celého výukového programu sebeobrany jsme stanovili jeho splnění minimálně 75 procenty probandů, kteří získají min. hodnocení vyjádřené

průměrnou známkou mezi hodnotami 1 až 3. V celkovém součtu všech výsledných známek u jednotlivých testovaných osob můžeme konstatovat, že úspěšnost v testu pohybových sebeobránných dovedností, tedy splnění podmínek úspěšného absolvování výukového programu, byla 86 procent.

Předpokládali jsme, že úspěšnost absolvování výukového programu sebeobrany bude shodná u mužů i u žen. Tento předpoklad se nepotvrdil, neboť ženy dosáhly úspěšnosti 90 procent, zatímco muži 83 procent. Také ve většině dílčích testovaných schopností vyjma hodů, které vyžadují větší nasazení fyzické síly, byly ženy úspěšnější. Největší rozdíl v hodnocení byl pozorován v disciplíně kopy, kde ženy dosáhly známky 2,0 tedy nadprůměrného hodnocení, zatímco muži v této disciplíně dosáhly průměrné známky 2,69. Tuto skutečnost si vysvětlujeme přirozeně vyšší mírou flexibility v oblasti pánve danou její odlišnou stavbou a také vyšší míře flexibility dolních končetin. Celkově lepší výsledky zaznamenané ve většině testovaných prvků, přisuzujeme, vyšší motivací cvičenek naučit se bránit případnému útoku a překonat hendikep daný rozdílnou fyziologií ženského těla. Větší motivace cvičenek se pozitivně promítla do vyšší míry pozornosti a aktivity na tréninku.

Na základě zjištěných výsledků můžeme konstatovat, že dosažená úroveň pohybových dovedností plně koresponduje s charakterem výukového programu, který byl zaměřen na výuku základních technik sebeobrany.

5. ZÁVĚR

Domníváme se, že cíle této bakalářské práce, tj. sestavení výukového programu sebeobrany, se podařilo splnit.

Na základě prostudované literatury a zkušeností odborníků zabývajících se touto problematikou jsme sestavili vlastní cvičební program sebeobrany. Do výukového programu byla zařazena homogenní skupina studentů Vyšší odborné školy Bílá vložka, oboru záchranář, která byla na jeho konci podrobena testování pohybových dovedností v sebeobraně. Na základě zjištěných výsledků můžeme říci, že míra úspěšnosti absolvování výukového programu, je 86 procent z celkového počtu probandů.

Další předpoklad, že v úspěšnosti absolvování programu nebudou rozdíly mezi ženským a mužským pohlavím potvrzen nebyl. Úspěšnost žen byla vyšší v 6 testovaných disciplínách, z celkového počtu 8, přestože z fyziologických a morfologických hledisek disponují ženy nižšími předpoklady čelit napadení. Domníváme se, že nižší úroveň silových schopností, může být v konečném důsledku faktorem, který pomáhá klást významně větší důraz na vytvoření technických předpokladů v účinné řešení sebeobraných cvičení, aplikací nebo sebeobraných situací. Toto zjištění je velmi zajímavé otvírá prostor k dalšímu zkoumání.

Všechna potřebná data a poznatky, byly řádně zaznamenané a rozpracované v této bakalářské práci, která by se mohla stát užitečnou a vítanou pomůckou pro trenéry a učitele sebeobrany, bojových umění a úpolových sportů. Zájemcům z řad odborné i laické veřejnosti může tato bakalářská práce usnadnit orientaci v problematice sebeobrany a bojových sportů obecně.

Rád uvítáme případné poznámky a připomínky z řad trenérů, učitelů a odborné veřejnosti.

6. BIBLIOGRAFICKÝ SEZNAM

1. FIRST, R., KRÁL, P., KRÁL, P. (2002). *Průpravná cvičení v sebeobraně*. Praha: PA ČR. IBSN 80-7251-105-x
2. FOJTÍK, I. (1990). *Úpoly ve školní tělesné výchově II. (Karatedó, aikidó, sebeobrana)*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-7066-258-1
3. FOJTÍK, I., MICHALOV, L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 80-7040-204-0
4. FOJTÍK, I. (1993). *Aikido-cesta harmonie*. Praha: Naše vojsko. 112 s. ISBN 80-206-0372-7
5. FOJTÍK, I. (1994). *Sebeobrana ženy*. Praha: Olympia. 85 s. ISBN 80-7033-300-6
6. FOJTÍK, I., KRÁL, P., KRÁL, P. (1993). *Karatedó*. Praha. Olympia. ISBN 80-7033246-8
7. FOJTÍK, I. (2001). *Budó, moderní japonská bojová umění*. [s.n.]. Naše vojsko. 192 s. ISBN 80-206-0613-0.
8. FOJTÍK I. (1999). *Prvky bojových umění*. Praha. Olympia. 52s. ISBN 80-7033-613-7
9. FRÓMEL, K. (2004). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého, fakulta tělesné kultury. ISBN 80-244-0514-8

10. FU NAKOSHI, G. (1994) *Karatedo. Má životní cesta*, Praha: Naše vojsko.
11. CHOUTKA, M., DOVADIL, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha. Karolinum. 333 s. ISBN 80-7033-099-6
12. KOVÁŘ, R., BLAHUŠ. P. (1989). *Aplikace vybraných statistických metod v antropomotorice*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 17-109-89
13. KONEČNÝ, A. (1997). *Sebeobrana a úpolová cvičení pro pokročilé cvičence*, Olomouc: Univerzita Palackého, fakulta tělesné kultury. 126 s. ISBN 80-7067-766-x
14. KONEČNÝ, A. (2000). *Slovník sebeobrany ji-jitsu*, Olomouc: Votobia. ISBN 80-7198-446-9
15. KÖSSL, J., ŠTUMBAUER, J. a WAIC, M. (1994). *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury: Světové dějiny TK*. Praha: Univerzita Karlova, fakulta tělesné výchovy a sportu. 89 s.
16. KRÁL, P., FIRST, R. (2001) *Metodika kondiční přípravy v sebeobraně*. Praha: Policejní akademie ČR. ISBN 80-7251-075-4
17. LIND, W. (1996). *Tradice Karate*. Brno: Comenius. 158 s.
18. MICHALOV, L. - FOJTÍK, I. (1996) *Základní úpoly, úpolové sporty a umění - I. Skripta*, České Budějovice: Pedagogická fakulta. 131 s.
19. MICHALOV, L. - FOJTÍK, I. (2002) *Úpolové sporty a umění II. Skripta*, České Budějovice: Pedagogická fakulta.
20. NÁCHODSKÝ, Z. (1992). *Učebnice sebeobrany*. Praha: Futura. 358 s. ISBN 80-85523-01-09

21. NÁCHODSKÝ, Zdeněk. (2007) *Nebojte se bránit*. Praha: Armex Publishing s.r.o. 336 s. ISBN 80-86795-43-8.
22. NAKAJAMA, M. (2002). *Dynamické karate*. Praha: Naše vojsko. ISBN 80-206-0614-9
23. NOVÁK, J. (1990). *Výklady o džudu, díl II. (Horní oporové podrazy)*. Praha. TJ Sokol Kyje. 92s.
24. POLGÁR, V. (2006). *Návrh hodnotenia pohybových zručností v úpoloch*. Banská Bystrica: KTVŠ FHV UMB. From the World Wide Web: <http://upoly.sk/data/clanky/49.pdf>
25. STIWEL, A. (2007) *Průručka speciálních jednotek, psychická a fyzická odolnost*, Praha: Naše vojsko. 192 s. ISBN 978-80-206-0906-9
26. STRNAD, K. (2008). *Karate – cesta k prvnímu danu*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-1932-0
27. ŠEBEJ, F. (1991). *Karate*. Bratislava: Šport - slovenské telovýchovné vydavateľstvo. ISBN 80-7096-077-9
28. ŠPIČKA, I. (1998). *Kapitoly z mentální přípravy*, Praha: Alogodos. 130 s. ISBN 80-85317-22-2
29. ŠPIČKA, I. (1998). *Koncentrace v mentální přípravě I*, Praha: Alogodos. 130 s. ISBN 80-85317-14-1
30. ŠPIČKA, I. (1984). *Koncentrace v mentální přípravě II*, Praha: TJ Tatra Smíchov. 52 s.
31. ŠPIČKA, I., NOVÁK, J. (1999). *Kapitoly z mentální přípravy*, Praha: Alogodos. 55 s.
32. ŠPIČKA, I. (1998). *Alogická koncentrace disobjektová*, Praha: Alogodos. 66 s. ISBN 80- 85317-16-8

33. ŠPIČKA, I. (1998). *Alogické indikátory v mentální přípravě*, Praha: Alogodos. 45 s. ISBN 80-85317-18-4
34. ŠPIČKA, I. (1998). *Frikce v mentální přípravě*, Praha: Alogodos. 51 s. ISBN 80-85317-17-6
35. ŠPIČKA, I., NOVÁK, I. (2001). *Nutná obrana - držení a nošení zbraně*, Praha: Střelecká revue, roč. XXXIII., č. 3, 2001,
36. ŠTUMBAUER, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
37. VIDRNA, J., NÁCHODSKÝ, Z. (2001). *Pracovník justice v ohrožení*. Praha: Ministerstvo spravedlnosti ČR. ISBN 80-238-7500-0

Zákony

38. § 13 zákona č. 140/1961 Sb. ve znění pozdějších předpisů
39. § 14 zákona č. 140/1961 Sb. ve znění pozdějších předpisů

Internet

40. www.upoly.sk
41. www.justic.cz

7. PŘÍLOHY

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA Č. 1

Přesné pořadí testů pohybových dovedností v sebeobraně

PŘÍLOHA Č. 2

Přesné znění testu hodnocení pohybových dovedností v sebeobraně

PŘÍLOHA Č. 3

Tabulka výsledků testu pohybových dovedností v sebeobraně

PŘÍLOHA Č. 4

Tabulka vyhodnocení testu pohybových dovedností v sebeobraně

PŘÍLOHA Č. 5

Tabulka průměrných výsledků klasifikace v testu pohybových dovedností v sebeobraně

PŘÍLOHA Č. 6

Tabulka klasifikace z dle parametrů pohybových činností

PŘÍLOHA Č. 7

Tabulka celkových průměrných výsledků jednotlivých probandů

PŘÍLOHA Č. 8

Průměrné výsledky v testu pohybových dovedností dosažené ve skupině ženy

PŘÍLOHA Č. 9

Průměrné výsledky v testu pohybových dovedností dosažené ve skupině muži

PŘÍLOHA Č.10

Schéma posloupnosti výuky

PŘÍLOHA Č. 11

Skladba výukového programu

PŘÍLOHA Č. 12

Seznam specifických cvičení úpolových technik v rušné části tréninkové jednotky

PŘÍLOHA Č. 13

Tréninkový plán (lekce 1 – 12)

PŘÍLOHA Č. 14

Dotazník o zdravotní způsobilosti

▪ PŘÍLOHA Č. 1

Přesné pořadí testů pohybových dovedností v sebeobraně

1. Test údery - T1
2. Test kopy – T2
3. Test hody – T3
4. Test páky – T4
5. Test – Komplexní obranná kombinace I. - T5
6. Test – Komplexní obranná kombinace II. – T6
7. Test – Komplexní obranná kombinace III. – T7
8. Test – Komplexní obranná kombinace IV. – T8

▪ PŘÍLOHA Č. 2

Přesné znění testu pohybových dovedností v sebeobraně

Test - údery - T1

Faktor: Schopnost opakovaně provádět techniky úderů po správných drahách, s odpovídající razancí.

Popis testu: Z pohotovostního postoje, plynule provádět techniky: kizami, gjaku, kagi, shita cuki, do úderových terčů (lap).

Zařízení: 2x úderové terče (lapy)

Pokyny pro testovanou osobu: Testovaný zaujme pohotovostní postoj před figurantem, který drží v ruce dvě lapy ve výšce očí a provede 5x za sebou kombinaci úderů: kizami, gjaku, kagi, shita cuki. Cílem testovaného je provádět údery technicky správně, plynule, ze stabilního postoje a s možností plné reálné aplikace činností.

Pokyny pro examinátora: Úkolem examinátora nebo komise examinátorů je klasifikovat a zaznamenat parametry pohybových činností.

Způsob hodnocení: Každý jeden pohybový projev je v konečném vyjádření hodnocen 4 známkami.

Test – kopy - T2

Faktor: Schopnost opakovaně provádět techniky kopů po správných drahách, s odpovídající razancí

Popis testu: Z pohotovostního postoje plynule provádět techniky: mai geri, gedan mawashi geri, hila geri, do úderových terčů (lap).

Zařízení: 1x velký úderový terč (lapa)

Pokyny pro testovanou osobu: Testovaný zaujme pohotovostní postoj před figurantem, který drží v ruce jednu velkou lapu a provede 5x za sebou kombinaci kopů: mai geri, gedan mawashi geri, hila geri. Cílem testovaného je provádět kopy technicky správně, plynule, ze stabilního postoje a s možností plné reálné aplikace činností.

Pokyny pro examinátora: Úkolem examinátora nebo komise examinátorů je klasifikovat a zaznamenat parametry pohybových činností.

Způsob hodnocení: Každý jeden pohybový projev je v konečném vyjádření hodnocen 4 známkami.

Test – hody - T3

Faktor: Schopnost reálně provádět techniky hodů.

Popis testu: Z pohotovostního postoje, plynule provádět techniky: ó soto gari, ogoshi s figurantem.

Zařízení: 2x Figurant

Pokyny pro testovanou osobu: Testovaný zaujme pohotovostní postoj před 2 figuranty, kteří k němu střídavě přistupují a testovaný provádí 2x techniku ó soto gari a 2x techniku ogoshi. Cílem testovaného je provádět hody technicky správně, plynule, ze stabilního postoje a s možností plné reálné aplikace činností.

Pokyny pro examinátora: Úkolem examinátora nebo komise examinátorů je klasifikovat a zaznamenat parametry pohybových činností.

Způsob hodnocení: Každý jeden pohybový projev je v konečném vyjádření hodnocen 4 známkami.

Test – páky - T4

Faktor: Schopnost reálně provádět techniky znehybnění a podrobení si soupeře.

Popis testu: Z pohotovostního postoje, reagovat na úchop figuranta a plynule provádět techniky: Kote mawashi, Gjaku ude garami.

Zařízení: 2x Figurant

Pokyny pro testovanou osobu: Testovaný zaujme pohotovostní postoj před 2 figuranty, kteří k němu střídavě přistupují a testovaný provádí 2x techniku Kote mawashi. V druhé fázi testovaný opakovaně (2x) nasazuje z lehu pokrčmo figurantovi, kladoucímu mírný odpor a klečícímu nad ním, techniku Gjaku ude garami (kimura). Cílem testovaného je provádět páky technicky správně, plynule, ze stabilního postoje a s možností plné reálné aplikace činností.

Pokyny pro examinátora: Úkolem examinátora nebo komise examinátorů je klasifikovat a zaznamenat parametry pohybových činností.

Způsob hodnocení: Každý jeden pohybový projev je v konečném vyjádření hodnocen 4 známkami.

Test – Komplexní obranná kombinace I. - T5

Faktor: Schopnost reálně provádět komplexní sebeobranou kombinaci technik.

Popis testu: Z pohotovostního postoje, odvrátit pomocí obranné kombinace č.1, útok figuranta zahájený úchopem za jednu ruku.

Zařízení: Figurant

Pokyny pro testovanou osobu: Testovaný zaujme pohotovostní postoj, figurant zahájí útok úchopem za jednu ruku v oblasti zápěstí, testovaný vytáčí dlaň vzhůru a poté provádí vlastní úchop za zápěstí, volná ruka směřuje do oblasti lokte a provádí páku na ramenní a loketní kloub, dále přímí kop zadní nohou do oblasti hlavy útočnicka a stažení k zemi, odstoupení a vizuální kontrola útočnicka

Pokyny pro examinátora: Úkolem examinátora nebo komise examinátorů je klasifikovat a zaznamenat parametry pohybových činností.

Způsob hodnocení: Každý jeden pohybový projev je v konečném vyjádření hodnocen 4 známkami.

Test – Komplexní obranná kombinace II. - T6

Faktor: Schopnost reálně provádět komplexní sebeobranou kombinaci technik.

Popis testu: Z pohotovostního postoje, odvrátit pomocí obranné kombinace č.2, útok figuranta zahájený úderem po obloukové dráze (hákem) vedeným do oblasti hlavy.

Zařízení: Figurant

Pokyny pro testovanou osobu: Testovaný zaujme pohotovostní postoj, figurant zahájí útok obloukovým úderem do oblasti hlavy, testovaný provádí vyblokování úderu přední rukou a její zachycení, zadní ruka provádí úder loktem do oblasti hlavy, následují dva kopy kolenem zadní nohy, odhod a vizuální kontrola.

Pokyny pro examinátora: Úkolem examinátora nebo komise examinátorů je klasifikovat a zaznamenat parametry pohybových činností.

Způsob hodnocení: Každý jeden pohybový projev je v konečném vyjádření hodnocen 4 známkami.

Test – Komplexní obranná kombinace III. - T7

Faktor: Schopnost reálně provádět komplexní sebeobranou kombinaci technik.

Popis testu: Z pohotovostního postoje, odvrátit pomocí obranné kombinace č.3, útok figuranta zahájený kopem do genitálií.

Zařízení: Figurant

Pokyny pro testovanou osobu: Testovaný zaujme pohotovostní postoj, figurant zahájí útok kopem do genitálií, testovaný provede vykrytí kopu

přední rukou a protiútok zadním nízkým obloukovým kopem na kopající nohu, přední nohou provedeme prošlápnutí a sražení na zem, odstoupení a vizuální kontrola útočníka.

Pokyny pro examinátora: Úkolem examinátora nebo komise examinátorů je klasifikovat a zaznamenat parametry pohybových činností.

Způsob hodnocení: Každý jeden pohybový projev je v konečném vyjádření hodnocen 4 známkami.

Test – Komplexní obranná kombinace IV. - T8

Faktor: Schopnost reálně provádět komplexní sebeobranou kombinaci technik.

Popis testu: Z pohotovostního postoje, odvrátit pomocí obranné kombinace č.4, útok figuranta zahájený škrcením.

Zařízení: Figurant

Pokyny pro testovanou osobu: Testovaný zaujme pohotovostní postoj, figurant zahájí útok úchopem kolem krku do tzv. kravaty, testovaný, oběma rukama uchopí škrtící ruku agresora a umožní přístup kyslíku k hrtanu, poté provede kotoul vpřed, úder loktem, přesunutí do vítězné pozice a série úderů na obličej oponenta odstoupení a vizuální kontrola útočníka

Pokyny pro examinátora: Úkolem examinátora nebo komise examinátorů je klasifikovat a zaznamenat parametry pohybových činností.

Způsob hodnocení: Každý jeden pohybový projev je v konečném vyjádření hodnocen 4 známkami.

▪ PŘÍLOHA Č. 3

Tabulka výsledků testu pohybových dovedností v sebeobraně

Číslo studenta	Pohlaví	Test - údery				Test - kopy				Test - hody				Test - páky				Test –KOK1				Test – KOK2				Test – KOK3				Test - KOK4			
		T	P	S	R	T	P	S	R	T	P	S	R	T	P	S	R	T	P	S	R	T	P	S	R	T	P	S	R	T	P	S	R
1	Ž			2,1,3,3			2,2,2,3			3,3,3,3			2,2,3,3			1,2,2,2			2,2,2,3			2,2,3,3			3,2,2,3								
2	Ž			2,2,2,3			1,1,1,2			2,4,2,3			2,2,1,2			1,1,1,1			1,2,1,3			2,2,1,2			2,2,3,2								
3	Ž			3,3,3,4			3,2,3,3			3,4,4,4			4,3,4,5			3,4,4,3			4,2,3,3			4,4,4,4			4,3,2,4								
4	Ž			2,1,1,1			2,1,1,3			3,2,2,2			2,2,1,2			2,2,1,1			1,1,1,2			2,1,3,1			3,1,2,2								
5	Ž			2,3,2,2			1,2,1,1			2,3,3,3			2,2,2,2			1,2,2,2			1,2,2,3			2,2,1,2			1,2,3,2								
6	Ž			2,1,2,1			1,1,2,2			3,3,3,3			3,2,2,2			2,1,1,3			2,2,2,2			2,2,2,1			2,3,1,2								
7	Ž			4,4,4,3			4,2,4,3			5,5,5,5			4,4,4,4			4,3,3,3			4,3,2,3			4,4,4,3			4,4,3,4								
8	Ž			1,1,2,2			2,2,2,3			2,2,3,2			2,1,1,2			2,1,2,2			3,2,2,2			2,2,3,2			2,2,4,3								
9	Ž			2,2,2,2			2,2,1,2			3,2,2,3			2,2,1,2			2,3,2,2			1,1,2,1			1,2,2,2			2,3,3,3								
10	Ž			2,2,3,3			1,2,2,3			3,4,3,4			2,4,3,2			2,2,1,2			2,3,2,2			2,2,2,2			3,3,3,2								
11	M			3,3,2,2			4,4,3,3			3,3,2,3			3,3,3,3			3,2,3,3			4,3,2,3			4,4,3,3			3,3,2,2								
12	M			2,2,2,2			2,2,1,2			2,3,2,2			2,2,2,2			2,2,2,3			2,3,2,2			2,2,2,2			2,2,2,2								
13	M			3,3,2,2			3,4,3,3			3,2,2,2			3,2,3,3			2,2,3,3			3,3,3,2			3,2,2,2			3,3,2,2								
14	M			2,1,1,1			2,1,1,2			2,2,1,2			2,3,1,2			2,2,1,3			3,2,1,1			2,2,3,2			2,1,1,1								
15	M			4,3,3,3			5,5,4,4			4,4,5,5			4,4,4,4			5,5,5,5			5,4,5,4			5,5,4,4			5,5,5,5								
16	M			2,2,2,3			2,3,2,2			2,2,1,1			1,2,1,2			2,2,2,2			2,2,3,2			2,1,2,2			2,3,2,2								
17	M			3,3,3,3			3,3,4,3			3,4,4,4			2,2,3,3			3,4,3,3			3,3,3,2			3,2,3,4			2,3,3,3								
18	M			2,2,2,1			2,2,2,1			3,2,2,2			2,3,4,3			3,3,2,2			2,2,2,2			2,3,2,2			2,1,2,2								
19	M			3,2,2,2			3,3,3,2			2,3,3,3			3,3,2,3			3,3,3,3			3,3,2,3			3,3,2,2			3,3,2,4								
20	M			2,2,2,3			3,3,3,3			3,2,2,2			3,3,4,3			3,4,3,3			3,2,3,2			2,2,2,3			2,2,3,3								
21	M			4,4,4,3			4,4,4,4			3,3,4,2			3,3,4,4			3,4,3,3			3,3,3,2			3,4,3,3			3,4,4,3								
22	M			1,2,2,2			2,2,1,1			2,2,2,3			2,1,1,1			3,2,3,3			2,2,2,3			2,1,2,2			2,2,2,2								
23	M			3,2,3,3			3,3,3,2			2,2,2,4			3,2,2,2			2,4,2,2			3,3,2,2			2,2,2,2			2,2,2,2								
24	M			3,3,3,3			4,3,3,3			3,2,2,3			2,3,3,4			3,2,2,2			2,2,2,3			4,2,2,2			3,3,3,2								
25	M			2,2,3,3			2,2,2,1			2,3,2,2			3,3,2,2			3,3,2,4			3,3,3,3			3,2,4,2			3,2,3,3								
26	M			2,1,2,2			1,2,3,2			3,2,2,2			2,2,1,2			2,2,2,2			2,2,2,3			2,3,2,2			2,2,3,3								
27	M			3,3,3,3			3,2,3,3			3,4,3,3			3,4,2,2			2,3,2,1			3,3,2,4			2,2,2,3			2,2,2,2								
28	M			4,3,2,2			3,3,4,2			3,3,2,3			3,3,3,3			2,3,3,3			3,3,3,4			2,3,2,3			2,3,2,4								

Vysvětlivky: *T* - technické provedení
P - plynulost provedení
S - stabilita
R - reálná aplikace činností
KOK1 - komplexní obranná kombinace č.1
KOK2 - komplexní obranná kombinace č.2
KOK3 - komplexní obranná kombinace č.3
KOK4 - komplexní obranná kombinace č.4

Pokračování tabulky

11	M	3	3	2	2	2,500	4	4	3	3	3,500	3	3	2	3	2,750	3	3	3	3	3,000	3	2	3	3	2,750	4	3	2	3	3,000	4	4	3	3	3,500	3	3	2	2	2,500					
12	M	2	2	2	2	2,000	2	2	1	2	1,750	2	3	2	2	2,250	2	2	2	2	2,000	2	2	2	3	2,250	2	3	2	2	2,250	2	2	2	2	2,000	2	2	2	2	2,000					
13	M	3	3	2	2	2,500	3	4	3	3	3,250	3	2	2	2	2,250	3	2	3	3	2,750	2	2	3	3	2,500	3	3	3	2	2,750	3	2	2	2	2,250	3	3	2	2	2,500					
14	M	2	1	1	1	1,250	2	1	1	2	1,500	2	2	1	2	1,750	2	3	1	2	2,000	2	2	1	3	2,000	3	2	1	1	1,750	2	2	3	2	2,250	2	1	1	1	1,250					
15	M	4	3	3	3	3,250	5	5	4	4	4,500	4	4	5	5	4,500	4	4	4	4	4,000	5	5	5	5	5,000	5	4	5	4	4,500	5	5	4	4	4,500	5	5	5	5	5,000					
16	M	2	2	2	3	2,250	2	3	2	2	2,250	2	2	1	1	1,500	1	2	1	2	1,500	2	2	2	2	2,000	2	2	3	2	2,250	2	1	2	2	1,750	2	3	2	2	2,250					
17	M	3	3	3	3	3,000	3	3	4	3	3,250	3	4	4	4	3,750	2	2	3	3	2,500	3	4	3	3	3,250	3	3	3	2	2,750	3	2	3	4	3,000	2	3	3	3	2,750					
18	M	2	2	2	1	1,750	2	2	2	1	1,750	3	2	2	2	2,250	2	3	4	3	3,000	3	3	2	2	2,500	2	2	2	2	2,000	2	3	2	2	2,250	2	1	2	2	1,750					
19	M	3	2	2	2	2,250	3	3	3	2	2,750	2	3	3	3	2,750	3	3	2	3	2,750	3	3	3	3	3,000	3	3	2	3	2,750	3	3	2	2	2,500	3	3	2	4	3,000					
20	M	3	2	2	2	2,250	3	3	3	3	3,000	3	2	2	2	2,250	3	3	4	3	3,250	3	4	3	3	3,250	3	2	3	2	2,500	2	2	2	3	2,250	2	2	3	3	2,500					
21	M	4	4	4	3	3,750	4	4	4	4	4,000	3	3	4	2	3,000	3	3	4	4	3,500	3	4	3	3	3,250	3	3	3	2	2,750	3	4	3	3	3,250	3	4	4	3	3,500					
22	M	1	2	2	2	1,750	2	2	1	1	1,500	2	2	2	3	2,250	2	1	1	1	1,250	3	2	3	3	2,750	2	2	2	3	2,250	2	1	2	2	1,750	2	2	2	2	2,000					
23	M	3	2	3	3	2,750	3	3	3	2	2,750	2	2	2	4	2,500	3	2	2	2	2,250	2	4	2	2	2,500	3	3	2	2	2,500	2	2	2	2	2,000	2	2	2	2	2,000					
24	M	3	3	3	3	3,000	4	3	3	3	3,250	3	2	2	3	2,500	4	3	3	4	3,500	3	2	2	2	2,250	2	2	2	3	2,250	4	2	2	2	2,500	3	3	3	2	2,750					
25	M	2	2	3	3	2,500	2	2	2	1	1,750	2	3	2	2	2,250	3	3	2	2	2,500	3	3	2	4	3,000	3	3	3	3	3,000	3	2	4	2	2,750	3	2	3	3	2,750					
26	M	2	1	2	2	1,750	1	2	3	2	2,000	3	2	2	2	2,250	2	2	1	2	1,750	2	2	2	2	2,000	2	2	2	3	2,250	2	3	2	2	2,250	2	2	3	3	2,500					
27	M	3	3	3	3	3,000	3	2	3	3	2,750	3	4	3	3	3,250	3	4	2	2	2,750	2	3	2	1	2,000	3	3	2	4	3,000	2	2	2	3	2,250	2	2	2	2	2,000					
28	M	4	3	2	2	2,750	3	3	4	2	3,000	3	3	2	3	2,750	3	3	3	3	3,000	2	3	3	3	2,750	3	3	3	4	3,250	2	3	2	3	2,500	2	3	2	4	2,750					
Ø muži - testy						2,458					2,694					2,597					2,625					2,722					2,653					2,528					2,542					
Ø muži - normy						3	2	2	2		3	3	3	2		3	3	2	3		3	3	3	3		3	3	3	3		3	3	2	3		3	3	3	3							
Σ						2,694	2,629	2,522	2,558																																					
Testovaná skupina celkem						testy					2,384					2,446						2,768				2,554					2,473					2,455					2,455					2,563
						normy	T	P	S	R																																				
							2,497	2,452	2,411	2,542																																				

Vysvětlivky: Viz. Příloha č. 3

▪ **PŘÍLOHA Č. 5**

Tabulka průměrných výsledků klasifikace v testu pohybových dovedností

druh testu	muži	ženy	Celkem
údery	2,458	2,25	2,384
kopy	2,694	2,0	2,446
hody	2,569	3,075	2,75
páky	2,722	2,45	2,625
komplexní obranná kombinace I.	2,722	2,025	2,473
komplexní obranná kombinace II.	2,806	2,125	2,563
komplexní obranná kombinace III.	2,528	2,325	2,446
komplexní obranná kombinace IV.	2,542	3,25	2,794

▪ **PŘÍLOHA Č. 6**

Tabulka klasifikace z dle parametrů pohybových činností

druh hodnocení	muži	ženy	Celkem
technika pohybové činnosti	2,674	2,325	2,549
plynulost vykonání činnosti	2,632	2,275	2,504
stabilita + přemíst'ování	2,646	2,313	2,527
reálná aplikace činností	2,569	2,513	2,549

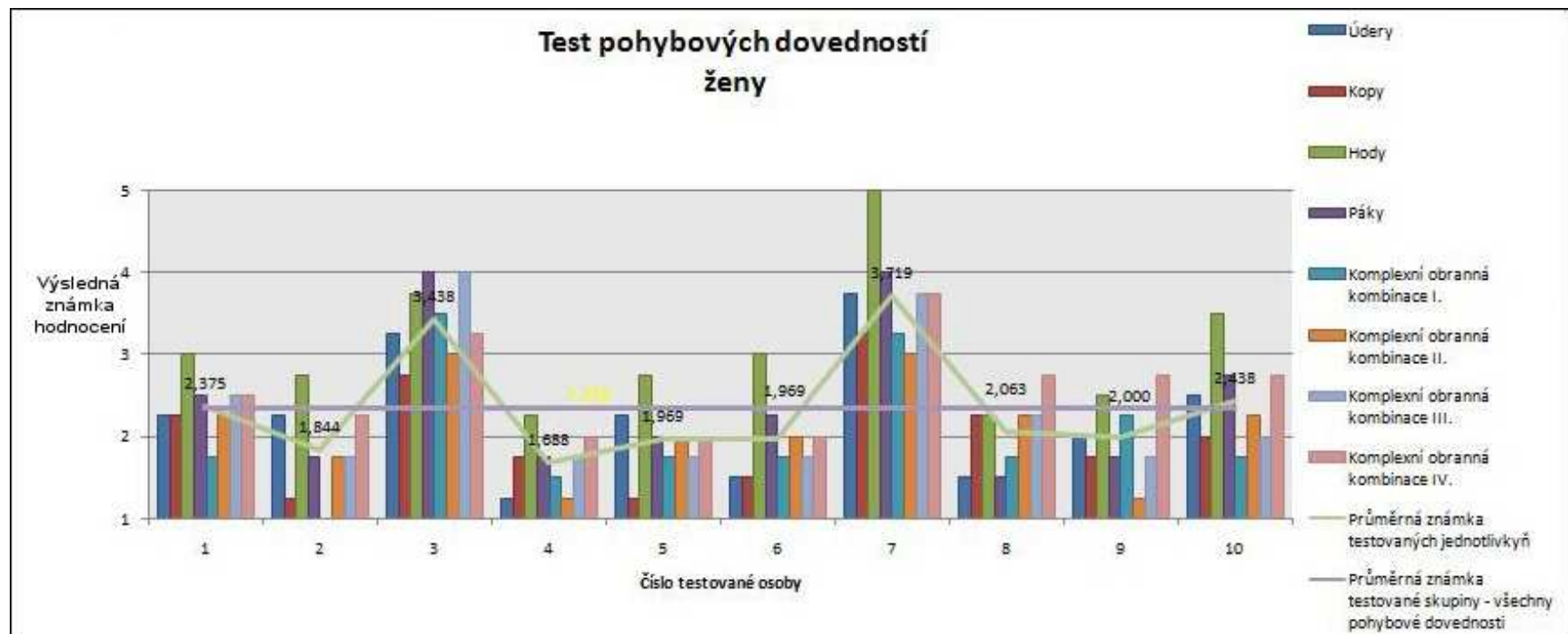
▪ **PŘÍLOHA Č. 7**

Tabulka celkových průměrných výsledků jednotlivých probandů.

Číslo studenta	Pohlaví	Celková průměrná známka	Splnil -Ano/ Nesplnil -Ne
1	Ž	2,375	Ano
2	Ž	1,844	Ano
3	Ž	3,438	Ne
4	Ž	1,688	Ano
5	Ž	1,969	Ano
6	Ž	1,969	Ano
7	Ž	3,719	Ano
8	Ž	2,063	Ano
9	Ž	2,000	Ano
10	Ž	2,438	Ano
11	M	2,938	Ano
12	M	2,063	Ano
13	M	2,594	Ano
14	M	1,719	Ano
15	M	4,406	Ne
16	M	1,969	Ano
17	M	3,031	Ne
18	M	2,156	Ano
19	M	2,719	Ano
20	M	2,656	Ano
21	M	3,375	Ne
22	M	1,938	Ano
23	M	2,406	Ano
24	M	2,750	Ano
25	M	2,563	Ano
26	M	2,094	Ano
27	M	2,625	Ano
28	M	2,844	Ano

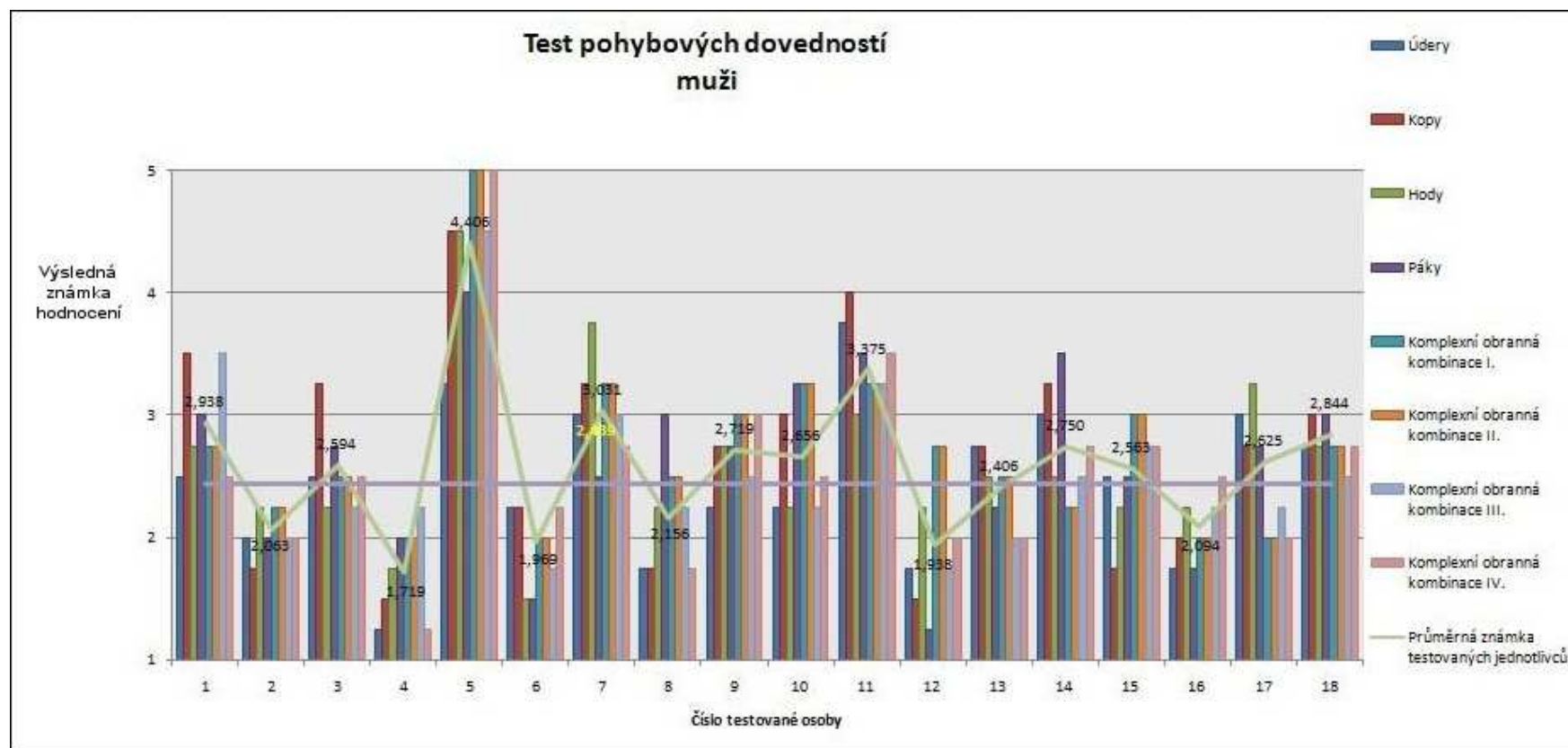
▪ **PŘÍLOHA Č. 8**

Průměrné výsledky v testu pohybových dovedností dosažené ve skupině ženy.



▪ PŘÍLOHA Č. 9

Průměrné výsledky v testu pohybových dovedností dosažené ve skupině mužů.



▪ PŘÍLOHA Č. 10

Schéma posloupnosti výuky

1. Techniky: Základní postoj, úderové a kopací techniky
2. Techniky: Blokovací techniky, kryty
3. Techniky: Pády
4. Techniky: Hody a strhy
5. Techniky: Páky
6. Techniky: Komplexní obranné kombinace

▪ PŘÍLOHA Č. 11

Skladba výukového programu

1. lekce

1. Poučení o bezpečnosti a etice při cvičení sebeobraně.
2. Základní postoje: Pohotovostní a obranný postoj.
3. Techniky úderů: Kizami, gyaku, kagi, ura, shita cuky.

2. lekce

1. Technika úderů lokty: Age empi uchi, mawashi empi uchi
2. Technika kopů: Mai geri, gedan mawashi geri, hila geri.

3. lekce

1. Technika bloků: Djodan kamae.
2. Technika krytů: Soto, uchi nagashi uke, gedan barai.

4. lekce

1. Opakování probrané látky
2. Modelový sparing

5. lekce

1. Technika pádů: Ai ukemi, joko ukemi, ushiro ukemi.
2. Technika hodů: Ó soto gari, Ogoshi

6. lekce

1. Návčik páky na zápěstní kloub: Kote mawashi.
2. Návčik páky na loketní a ramení kloub: Kimura - gjaku ude garami

7. lekce

1. Opakování probrané látky
2. Návčik sparingu na krátkou a střední vzdálenost (submission fighting).

8. lekce

1. Návčik komplexní obranné kombinace I.
2. Návčik komplexní obranné kombinace II.

9. lekce

1. Přednáška o taktických postupech v sebeobraně.
2. Návčik komplexní obranné kombinace III.

10. lekce

1. Přednáška o psychologických aspektech sebeobrany.
2. Návčik komplexní obranné kombinace IV.

11. lekce

1. Přednáška o tématech nutná obrana a krajní nouze
2. Opakování probrané látky.

12. lekce

Kontrolní předvedení probrané látky.

▪ PŘÍLOHA Č. 12

Seznam specifických cvičení v rušné části tréninkové jednotky programu sebeobrany

A1 – atletická abeceda

Lifting, skipink, zakopávání, předkopávání, poskočný klus stranou, zakopávání pozadu.

A2 – angličáky

„Angličák“ (angličan) je komplexní cvik často užívaný v bojových sportech pro rozcvičení a zahřátí celého těla, protože rovnoměrně zatěžuje všechny velké svalové skupiny. Provedení: Vzpor ležmo, klik, dřep, výskok se vzpažením.

A3 – speed bag (dribling)

Imitování úderů do boxerské hrušky, slouží k prohřátí ramen a loktů a k rozvoji frekvenční rychlostní schopnosti.

A4 – Boxing

Frekvenční vedení přímých úderů při běhu na místě s mírným zvedáním kolen.

▪ PŘÍLOHA Č. 13

Tréninkový plán (lekce 1 – 12)

Plán hodiny sebeobrany 1

Datum: 23.10. 2008

Třída: 3. DZZ

Počet žáků: 28

Místo: Fight Centrum ČB

Tematický celek: Sebeobrana

Hodina tematického celku: 1

Úkol hodiny: Poučení o bezpečnosti a etice při cvičení sebeobrany.

Základní postoje: Pohotovostní a obranný postoj,

Kizami, gyaku, kagi, ura, shita cuky.

Čas	Učivo	Objem	Intenzita	Metodické poznámky	Organizace
15min	1.) Úvodní část a) <u>organizační část</u> - nástup, seznámení s výukou b) <u>rušná část</u> - zahřátí organismu		a) nízká b) střední	A1, A2, A3, A4	- jedna řada čelem k trenérovi
15min	2.) Průpravná část - protažení - příprava organismu na pohybovou činnost		nízká		- dvě řady čelem k trenérovi
50min	3.) Hlavní část - postoje pohotovostní, obranný - nácvik úderů		střední až vysoká	G1,G2 U1,U2	- jedna řada na délku tělocvičny
10min	4.) Závěrečná část - uklidnění organismu - závěrečné protažení - závěrečný nástup, zhodnocení průběhu celé hodiny		nízká		- jedna řada čelem k trenérovi

Plán hodiny tělesné výchovy 2

Datum: 30.10. 2008

Třída: 3. DZZ

Počet žáků: 28

Místo: Fight Centrum ČB

Tematický celek: Sebeobrana

Hodina tematického celku: 2

Úkol hodiny: Technika úderů lokty, age empi uchi, mawashi empi uchi.
Technika kopů, mai geri, gedan mawashi geri, hiza geri.

Čas	Učivo	Objem	Intenzita	Metodické poznámky	Organizace
10min	1.) Úvodní část a) <u>organizační část</u> - nástup, seznámení s výukou b) <u>rušná část</u> - zahřátí organismu –		a) nízká b) střední	A1, A2, A3, A4	- jedna řada čelem k trenérovi
15min	2.) Průpravná část - protažení - příprava organismu na pohybovou činnost		nízká		- dvě řady čelem k trenérovi
50min	3.) Hlavní část - Empi uchi - Mai geri -Mawashi geri -Hiza geri		střední až vysoká	Ú3, K1, K2, K3	- jedna řada na délku tělocvičny - přemísťování v řadě směrem vpřed
15min	4.) Závěrečná část - uklidnění organismu - závěrečné protažení - závěrečný nástup, zhodnocení průběhu celé hodiny		nízká		- jedna řada čelem k trenérovi

Plán hodiny tělesné výchovy 3

Datum: 6. 11. 2008

Třída: 3. DZZ

Počet žáků: 28

Místo: Fight Centrum ČB

Tematický celek: Sebeobrana

Hodina tematického celku: 3

Úkol hodiny: Technika bloků: Dzodan juji uke.

Technika krytů, soto, gjaku nagashi uke, gedan barai.

Čas	Učivo	Objem	Intenzita	Metodické poznámky	Organizace
15min	1.) Úvodní část a) <u>organizační část</u> - nástup, seznámení s výukou b) <u>rušná část</u> - zahřátí organismu –		a) nízká b) střední	A1, A2, A3, A4	- jedna řada čelem k trenérovi
15min	2.) Průpravná část - protažení - příprava organismu na pohybovou činnost		nízká		- dvě řady čelem k trenérovi
50min	3.) Hlavní část - Juji uke - Soto nagashi uke - Gjaku naganu uke - Gedan barai		střední až vysoká	B1, B2, B3, B4	- jedna řada na délku tělocvičny - přemísťování v řadě
10min	4.) Závěrečná část - uklidnění organismu - závěrečné protažení - závěrečný nástup, zhodnocení průběhu celé hodiny		nízká		- jedna řada čelem k trenérovi

Plán hodiny tělesné výchovy 4

Datum: 13.11. 2008

Třída: 3. DZZ

Počet žáků: 28

Místo: Fight Centrum ČB

Tematický celek: Sebeobrana

Hodina tematického celku: 4

Úkol hodiny: Opakování probrané látky.
Modelový sparring.

Čas	Učivo	Objem	Intenzita	Metodické poznámky	Organizace
15min	1.) Úvodní část a) <u>organizační část</u> - nástup, seznámení s výukou b) <u>rušná část</u> - zahřátí organismu –		a) nízká b) střední	A1, A2, A3, A4	- jedna řada čelem k trenérovi
15min	2.) Průpravná část - protažení - příprava organismu na pohybovou činnost		nízká		- dvě řady čelem k trenérovi
50min	3.) Hlavní část - opakování - sparring		střední až vysoká	G1,G2 U1,U2,U3 K1,K2,K3 B1,B2,B3,B4	- jedna řada žáků, přemístování na šířku tělocvičny
10min	4.) Závěrečná část - uklidnění organismu - závěrečné protažení - závěrečný nástup, zhodnocení průběhu celé hodiny		nízká		- jedna řada čelem k trenérovi

Plán hodiny tělesné výchovy 5

Datum: 20.11. 2008

Třída: 3. DZZ

Počet žáků: 28

Místo: Fight Centrum ČB

Tematický celek: Sebeobrana

Hodina tematického celku: 5

Úkol hodiny: Technika pádů, ai ukemi, joko ukemi, ushiro ukemi.
Technika hodů, ó soto gari, ogoshi.

Čas	Učivo	Objem	Intenzita	Metodické poznámky	Organizace
15min	1.) Úvodní část a) <u>organizační část</u> - nástup, seznámení s výukou b) <u>rušná část</u> - zahřátí organismu –		a) nízká b) střední	A1, A2, A3, A4	- jedna řada čelem k trenérovi
15min	2.) Průpravná část - protažení - příprava organismu na pohybovou činnost		nízká		- dvě řady čelem k trenérovi
50min	3.) Hlavní část - Ai, joko, ushiro ukemi, - Ó soto gari, ogoshi		střední až vysoká	P1,P2,P3 H1,H2	- jedna řada čelem k trenérovi - dvojice na šířku tělocvičny
10min	4.) Závěrečná část - uklidnění organismu - závěrečné protažení - závěrečný nástup, zhodnocení průběhu celé hodiny		nízká		

Plán hodiny tělesné výchovy 6

Datum: 27.11. 2008

Třída: 3. DZZ

Počet žáků: 28

Místo: Fight Centrum ČB

Tematický celek: Sebeobrana

Hodina tematického celku: 6

Úkol hodiny: Návčik páky kote mawashi, gjaku ude garami

Čas	Učivo	Objem	Intenzita	Metodické poznámky	Organizace
15min	1.) Úvodní část a) <u>organizační část</u> - nástup, seznámení s výukou b) <u>rušná část</u> - zahřátí organismu –		a) nízká b) střední	A1, A2, A3, A4	- jedna řada čelem k trenérovi
15min	2.) Průpravná část - protažení - příprava organismu na pohybovou činnost		nízká		- dvě řady čelem k trenérovi
50min	3.) Hlavní část - Kote mawashi - Gjaku ude garami		střední až vysoká	S1,S2	- jedna řada čelem k trenérovi - dvojice na šířku tělocvičny
10min	4.) Závěrečná část - uklidnění organismu - závěrečné protažení - závěrečný nástup, zhodnocení průběhu celé hodiny		nízká		

Plán hodiny tělesné výchovy 7

Datum: 4.12. 2008

Třída: 3. DZZ

Počet žáků: 28

Místo: Fight Centrum ČB

Tematický celek: Sebeobrana

Hodina tematického celku: 7

Úkol hodiny: Opakování probrané látky.

Nácvik sparingu na krátkou a střední vzdálenost (submission fighting).

Čas	Učivo	Objem	Intenzita	Metodické poznámky	Organizace
15min	1.) Úvodní část a) <u>organizační část</u> - nástup, seznámení s výukou b) <u>rušná část</u> - zahřátí organismu –		a) nízká b) střední	A1, A2, A3, A4	- jedna řada čelem k trenérovi
15min	2.) Průpravná část - protažení - příprava organismu na pohybovou činnost		nízká		- dvě řady
50min	3.) Hlavní část - opakování - sparing		střední až vysoká	G1,G2 U1,U2,U3 K1,K2,K3 B1,B2,B3,B4 P1,P2,P3 H1,H2 S1,S2	- jedna řada - přemísťování - dvojice na šířku tělocvičny
10min	4.) Závěrečná část - uklidnění organismu - závěrečné protažení - závěrečný nástup, zhodnocení průběhu celé hodiny		nízká		

Plán hodiny tělesné výchovy 8

Datum: 11.12. 2008

Třída: 3. DZZ

Počet žáků: 28

Místo: Fight Centrum ČB

Tematický celek: Sebeobrana

Hodina tematického celku: 8

Úkol hodiny: Návuk komplexní obranné kombinace I, II.

Čas	Učivo	Objem	Intenzita	Metodické poznámky	Organizace
15min	1.) Úvodní část a) <u>organizační část</u> - nástup, seznámení s výukou b) <u>rušná část</u> - zahřátí organismu –		a) nízká b) střední	A1, A2, A3, A4	- jedna řada
15min	2.) Průpravná část - protažení - příprava organismu na pohybovou činnost		nízká		
50min	3.) Hlavní část - procvičování - cvičení s partnerem		střední až vysoká	KOK1 KOK2	- jedna řada - přemísťování - cvičení ve dvojici
10min	4.) Závěrečná část - uklidnění organismu - závěrečné protažení - závěrečný nástup, zhodnocení průběhu celé hodiny		nízká		

Plán hodiny tělesné výchovy 9

Datum: 18.12. 2008

Třída: 3. DZZ

Počet žáků: 28

Místo: Fight Centrum ČB

Tematický celek: Sebeobrana

Hodina tematického celku: 9

Úkol hodiny: Taktické postupy v sebeobraně.

Nácvik komplexní obranné kombinace III.

Čas	Učivo	Objem	Intenzita	Metodické poznámky	Organizace
15min	1.) Úvodní část a) <u>organizační část</u> - nástup, seznámení s výukou b) <u>rušná část</u> - zahřátí organismu –		a) nízká b) střední	A1, A2, A3, A4	- jedna řada čelem k trenérovi
15min	2.) Průpravná část - protažení - příprava organismu na pohybovou činnost		nízká		- dvě řady
50min	3.) Hlavní část - nácvik s partnerem - procvičování		střední až vysoká	KOK3	- jedna řada - přemísťování - cvičení ve dvojicích
10min	4.) Závěrečná část - uklidnění organismu - závěrečné protažení - závěrečný nástup, zhodnocení průběhu celé hodiny		nízká		

Plán hodiny tělesné výchovy 10

Datum: 8. 1. 2009

Třída: 3. DZZ

Počet žáků: 28

Místo: Fight Centrum ČB

Tematický celek: Sebeobrana

Hodina tematického celku: 10

Úkol hodiny: Psychologické aspekty sebeobrany.

Nácvik komplexní obranné kombinace IV.

Čas	Učivo	Objem	Intenzita	Metodické poznámky	Organizace
15min	1.) Úvodní část a) <u>organizační část</u> - nástup, seznámení s výukou b) <u>rušná část</u> - zahřátí organismu –		a) nízká b) střední	A1, A2, A3, A4	- jedna řada čelem k trenérovi
15min	2.) Průpravná část - protažení - příprava organismu na pohybovou činnost		nízká		- dvě řady čelem k trenérovi
50min	3.) Hlavní část - procvičování kombinací - nácvik s partnerem		střední až vysoká	KOK4	- jedna řada, přemístování ze strany na stranu - cvičení ve dvojicích
10min	4.) Závěrečná část - uklidnění organismu - závěrečné protažení - závěrečný nástup, zhodnocení průběhu celé hodiny		nízká		

Plán hodiny tělesné výchovy 11

Datum: 15.1. 2009

Třída: 3. DZZ

Počet žáků: 28

Místo: Fight Centrum ČB

Tematický celek: Sebeobrana

Hodina tematického celku: 11

Úkol hodiny: Problematika nutné obrany a krajní nouze.
Opakování probrané látky.

Čas	Učivo	Objem	Intenzita	Metodické poznámky	Organizace
15min	1.) Úvodní část a) <u>organizační část</u> - nástup, seznámení s výukou b) <u>rušná část</u> - zahřátí organismu –		a) nízká b) střední	A1, A2, A3, A4	- jedna řada čelem k trenérovi
15min	2.) Průpravná část - protažení - příprava organismu na pohybovou činnost		nízká		- dvě řady čelem k trenérovi
50min	3.) Hlavní část - opakování		střední až vysoká	G1,G2 U1,U2,U3 K1,K2,K3 B1,B2,B3,B4 P1,P2,P3 H1,H2 S1,S2 KOK1, KOK2, KOK3, KOK4	- jedna řada - přemístování - cvičení ve dvojicích
10min	4.) Závěrečná část - uklidnění organismu - závěrečné protažení - závěrečný nástup, zhodnocení průběhu celé hodiny		nízká		

Plán hodiny tělesné výchovy 12

Datum: 22.1. 2009

Třída: 3. DZZ

Počet žáků: 28

Místo: Fight Centrum ČB

Tematický celek: Sebeobrana

Hodina tematického celku: 12

Úkol hodiny: Kontrolní cvičení

Čas	Učivo	Objem	Intenzita	Metodické poznámky	Organizace
15min	1.) Úvodní část a) <u>organizační část</u> - nástup, seznámení s výukou b) <u>rušná část</u> - zahřátí organismu –		a) nízká b) střední	A1, A2, A3, A4	- jedna řada čelem k trenérovi
15min	2.) Průpravná část - protažení - příprava organismu na pohybovou činnost		nízká		- dvě řady
50min	3.) Hlavní část - přezkoušení		střední až vysoká	- kontrolní cvičení	- jedna řada - přemísťování - cvičení ve dvojicích
10min	4.) Závěrečná část - uklidnění organismu - závěrečné protažení - závěrečný nástup, zhodnocení průběhu celé hodiny		nízká		

▪ PŘÍLOHA Č. 14

Posudek o zdravotní způsobilosti účastníka kurzu sebeobranu

Jméno a příjmení

Datum narození

Adresa trvalého pobytu

Posuzovaná osoba k účasti na kurzu sebeobranu

a) je zdravotně způsobilé *)

b) není zdravotně způsobilé *)

c) je zdravotně způsobilé za podmínek (s omezením)*

.....

*) nehodící se škrtněte

Posudek je platný 12 měsíců od data jeho vydání, pokud v souvislosti s nemocí v průběhu této doby nedošlo ke změně zdravotní způsobilosti.

Datum vydání posudku

.....
podpis, jmenovka lékaře

razítko zdrav. zařízení

Poučení: Proti tomuto posudku je možno podat podle ustanovení § 77 odst. 2 zákona č. 20/1966 Sb., o péči o zdraví lidu, ve znění pozdějších předpisů, návrh na jeho přezkoumání do 15 dnů ode dne, kdy se oprávněné osoby dozvěděly o jeho obsahu. Návrh se podává písemně vedoucímu zdravotnického zařízení (popř. lékaři provozujícímu zdravotnické zařízení vlastním jménem), které posudek vydalo. Pokud vedoucí zdravotnického zařízení (popř. lékař provozující zdravotnické zařízení vlastním jménem) návrhu nevyhoví, předloží jej jako odvolání odvolacímu orgánu.

.....
podpis účastníka kurzu