

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Návrh a ověření multimediálního výukového
programu sebeobrany pro ženy**

Bakalářská práce

Autor práce: Jan Vopátek, bakalářské studium TVS

Vedoucí práce: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

České Budějovice, 2013

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

PEDAGOGICAL FACULTY

DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES

**Proposal and Verification of an Educational Self-
defence Programme for Women**

Bachelor thesis

Author: Jan Vopátek, bakalářské studium TVS

Thesis supervisor: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

České Budějovice, 2013

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Návrh a ověření multimediálního výukového programu sebeobrany pro ženy

Jméno a příjmení autora: Jan Vopátek

Studijní obor: Bakalářské studium Tělesné výchovy a sportu

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2013

Anotace:

S rozvojem specializované výuky se zaměřením na úpolové disciplíny ve sportovních oddílech, fitcentrech a mimoškolních forem dětí a mládeže je potřebné hledat stále nové cesty k popularizaci a informovanosti o úpolových disciplínách, s cílem zvýšení zájmu dětí a mládeže o tělesnou výchovu a sport. Podnícení informovanosti o bojových uměních a jejich přínosu pro člověka, dává mimo jiné i možnosti nalézat další formy využití volného času, napomáhající odstraňovat nežádoucí celospolečenské negativní faktory v systému výchovy mládeže.

Návrh a ověření programu výuky sebeobrany – s využitím znalostí východních bojových umění, základů psychologie osobnosti a didaktiky výuky úpolů. Natočení videoprogramu - multimediální zpracování problému, jako metodické pomůcky pro instruktory sebeobrany, cvičitele i učitele sportu a TV.

Klíčová slova: úpoly, judo, karate, aikido, modelové situace, reakce, napadení, vyučovací jednotka

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Proposal and verification of an educational self-defence programme for women

Author's first name and surname: Jan Vopátek

Field of study: Bakalářské studium Tělesné výchovy a sportu

Department: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Thesis supervisor: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

The year of presentation: 2013

Abstract:

There is a huge expansion of education specialized in martial arts in sport clubs, fitness centres and extra-curricular activities. It is necessary to discover new ways of getting martial arts more popular to raise children's and youth's interest in physical education and sport. Gaining knowledge about martial arts and their contribution to human kind gives us other possibilities of fulfilling free time which helps to eliminate the unwanted society-wide negative agents in the youth educational system.

Proposal and verification of an educational self-defence programme – applying the knowledge of Eastern martial arts, personality psychology and didactics of teaching martial arts. Recording video – multimedia elaboration as a methodical tool for self-defence instructors and psychical education and sport teachers.

Keywords: martial arts, judo, karate, aikido, attack simulation, reaction, physical assault, lesson

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně, pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne _____

Jan Vopátek

Poděkování

Děkuji panu PaedDr. Ludvíku Michalovovi, Ph.D., vedoucímu mé bakalářské práce, za zapůjčení materiálů, literatury a poskytnutí informací, dále studentům Jindřichu Ardolfovi, Tereze Pourové, Evě Bažantové, Vítu Kukačovi a Jiřímu Zevlovi za pomoc při natáčení výukového programu sebeobrany pro ženy.

Obsah

Obsah.....	7
Úvod.....	8
2 Přehled poznatků	10
2.1 Rešerše literatury.....	10
2.2 Charakteristika sebeobrany	17
2.2.1 Podstata útoku	19
2.2.2 Podstata obrany	20
2.2.2.1 Verbální sebeobrana	20
2.2.2.2 Fyzická sebeobrana	20
2.3 Historie bojů a konfliktů mezi lidmi	23
2.4 Fyziologické zvláštnosti mužů, žen a dětí.....	28
2.5 Psycho relaxace a dýchání	30
2.6 Bojová umění, sebeobrana, branná povinnost a kriminální činnost v České republice	31
2.1.1 Judo.....	31
2.1.2 Karate	32
2.1.3 Aikido	32
2.1.4 Sebeobrana z právního hlediska České republiky	32
2.1.5 Branná povinnost v České republice	33
2.1.6 Kriminalita v České republice	34
2.7 Teorie a didaktika tělesné výchovy.....	34
3 Cíl, úkoly práce	36
3.1 Cíl práce	36
3.2 Úkoly práce	36

4	Metodologie.....	37
4.1	Metody práce.....	37
4.2	Organizace pedagogického výzkumu	38
4.2.1	Organizace z časového hlediska.....	39
4.3	Výzkumný soubor	40
4.4	Metodika ověření pedagogického výzkumu	40
5	Výukový program sebeobrany pro ženy.....	43
5.1	Pohybové dovednosti sebeobrany	45
5.1.1	Postoje	45
5.1.2	Pohyby dolních končetin a trupu.....	45
5.1.3	Pády	46
5.1.4	Útok	47
5.1.4.1	Údery	47
5.1.4.2	Úchopy.....	48
5.1.4.3	Objetí	48
5.1.4.4	Škrčení	48
5.1.4.5	Kopy	49
5.1.5	Obrana	49
5.1.5.1	Kryty	49
5.1.6	Protiútok	49
5.1.6.1	Údery	50
5.1.6.2	Kopy	50
5.1.6.3	Podmetry a porazy	50
5.1.6.4	Páky	51
5.1.7	Metodika sebeobrany.....	51
5.1.7.1	Modelová situace – Obrana proti chycení paže.....	51
5.1.7.2	Modelová situace – Obrana proti úderu na horní pásmo	52

5.1.7.3	Modelová situace – Obrana proti obloukovému úderu dlaní.....	52
5.1.7.4	Modelová situace – Obrana proti škrcení zepředu jednou rukou	52
5.1.7.5	Modelová situace – Obrana proti škrcení zepředu oběma.....	53
5.1.7.6	Modelová situace – Obrana na zemi před znásilněním	53
5.1.7.7	Modelová situace – Obrana proti bodnutí nožem.....	53
5.1.7.8	Modelová situace – Obrana proti držení.....	54
5.1.8	Videoprogram k výuce sebeobrany pro ženy	54
5.2	Tematický plán.....	55
5.2.1	Vyučovací jednotka	56
6	Výsledky a diskuze.....	61
7	Závěr.....	73
8	Seznam použitých zdrojů	75
9	Seznam tabulek a grafů	78
10	Seznam příloh.....	79

Úvod

Cílem této bakalářské práce je sestavení výukového programu pro ženy (dále jen „Program“), postaveném na pohybových dovednostech východních bojových umění. Rádi bychom, aby „Program“ sloužil jako metodická pomůcka ve školách, pro instruktory sebeobrany, cvičitele a učitele tělovýchovy a sportu.

„Program“ bude brát zřetel na výsledky dotazníků, položené na první vyučovací lekci. Zaměří se na důvody, proč ženy chtějí navštěvovat lekce sebeobrany, z jakých napadení mají obavu a na kterých místech se bojí, že by k takovému napadení mohlo dojít.

Tento „Program“ má sloužit i pro ženy, které nemají zkušenosti s bojovými sporty. Techniky vycházející z východních bojových umění mají cizí názvy, a proto bude v této práci použita česká terminologie, aby člověk neznalý odborného názvosloví pochopil, o co se jedná a nezatěžoval se tak cizími pojmy.

U sportovních her je důležité zvládnutí herních činností jednotlivce, herních kombinací a herních systémů. I v sebeobraně je důležité zvládnutí těchto základních úkonů a pokročilých pohybů těla, vnímavosti, uvolněnosti, techniky, taktiky a samozřejmě myšlení a opakování cviků pro získání instinktivní jednání. Na konci „Programu“ by cvičenec měl získat přehled nejjednodušších a nejúčinnějších technik pro řešení modelových sebeobraných situací, ale hlavně adekvátní reakci na případ ohrožení.

Při vyhledávání pojmu sebeobrana v České republice najdeme mnoho možností cvičení. Ať už v různých sportovních klubech nebo individuálně na seminářích s instruktory sebeobrany. V Českých Budějovicích, ale také v Praze je nabídka výuky sebeobrany rozsáhlá.

Ne každá sebeobrana je ale na našem území nejvhodnější, co se týče společenského dopadu. Je zde mnoho instruktorů, např. bývalých vojenských příslušníků, kteří učí brutální a smrtící techniky boje. Při použití takové techniky se jedná o nepřiměřenou obranu a ta je v rozporu se zákony České republiky ve výkladu nutné obrany a krajní nouze. Navržený „Program“ bude využívat účinné techniky

v určitých kombinacích, které nejsou při určitém druhu napadení v rozporu se zákonem. Dalšími instruktory sebeobrany mohou být trenéři různých bojových umění a proto je opět na místě česká terminologie použitých technik.

Za tři měsíce cvičení, se šedesáti minutami týdně není možné říci, zda člověk bude schopný ubránit se. Lze však předpokládat získání zkušeností a znalostí o tom, že obrana je možná.

2 Přehled poznatků

2.1 Rešerše literatury

Literatury k tématu sebeobrany je napsané velké množství. K vypracování zadané bakalářské práce bylo nutné čerpat poznatky a dostupnou literaturu z Akademické knihovny Jihočeské univerzity.

Elektronické akademické práce

1. VÍT, Michal. Rozvoj kompetence k sebeobraně - evaluace programu: Sebeobrana pro střední školy [online]. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, 2011 [cit. 2013-02-12]. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/54174/fsps_d. Disertační práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Zdenko Reguli.

Výzkumná zpráva zahrnující poznatky z výzkumu didaktiky sebeobrany v tělesné výchově na středních školách.

2. NOVÁK, Matěj. Sebeobrana a vybrané instinktivní obranné reakce [online]. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, 2012 [cit. 2013-02-12]. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/81296/fsps_r. Rigorózní práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Zdenko Reguli.

Rigorózní práce, která pracuje s přirozenými obrannými reakcemi člověka při napadení, které je možné vhodnou výukou rozvíjet v účinnou sebeobranu.

3. VÍT, Michal. Sebeobrana pro střední školy [online]. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, 2010 [cit. 2013-02-12]. Dostupné http://is.muni.cz/th/54174/fsps_r. Rigorózní práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Vedoucí práce Vlasta Vilímová.

Rigorózní práce zaměřená na systematizaci poznatků didaktiky sebeobrany ve školní tělesné výchově v současné pedagogické praxi.

4. BENÍŠEK, Petr. *Výukový program sebeobrany* [online]. České Budějovice, 2009 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://www.buchtik.eu/Down/vyukprogrsebeobr.pdf>. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.
Bakalářská práce, která vytváří a hodnotí výukový program sebeobrany.

Elektronická kniha

1. VÍT, Michal, Zdenko REGULI a Jitka CHVÁTALOVÁ. *Základy osobní sebeobrany* [online]. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2012 [cit. 2013-02-12]. ISBN 978-80-210-5784-5. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/?id=970733>
Učebnice pro studijní obory SEBS a ASEBS na MUNI, s komplexním přístupem k bezpečnostní problematice s důrazem na aplikaci úpolových cvičení v sebeobraně.

Knihy

1. DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. 2. upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008, 313 s. ISBN 978-802-4614-045.
Monografie obsahující všechny náležitosti pro sestavení sportovního tréninku.
2. ŠTUMBAUER, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
Publikace zabývající se správným psaním a používáním metod ve vědecké práci.
3. FOJTÍK, Ivan. *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*. Vyd. 1. Praha: NS Svoboda, 1998, 56 s. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15letých žáků. ISBN 80-205-0556-3.
Publikace podložená praxí. Zabývá se úpoly. Obsahuje návrh plánu výuky úpolů na 2. stupni ZŠ.
4. FOJTÍK, Ivan. *Sebeobrana*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1981.
5. FOJTÍK, Ivan. *Sebeobrana ženy: [psychologické a fyzické formy sebeobrany]*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 1994, 85 s. ISBN 80-703-3300-6.
6. FOJTÍK, Ivan. *Tchaj-ti čchiuan a pa tuan tin: čínská cvičení pro zdraví a dobrou pohodu*. Vyd. 1. kniž. Ilustrace Bronislav Kračmar. Praha: Naše vojsko, 1996, 110 s. Mozaika. ISBN 80-206-0523-1.

Význam psycho relaxace a správného dýchání ve cvičení.

7. FOJTÍK, Ivan. *Úpoly ve školní tělesné výchově II.: (Karate, aikidó, sebeobrana)*. 1990. vyd. Praha: Katedra sportovních her oddělení úpolů fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzita Karlova, 1990. ISBN 80-7066-258-1.

Publikace podložená praxí. Zabývá se východními bojovými uměními a z nich vycházející sebeobranou.

8. FOJTÍK, Ivan a Ludvík MICHALOV. *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1996, 131 s. ISBN 80-704-0204-0.

9. PERNECKÁ, Soňa. *Inteligentní sebeobrana pro ženy: (jakož i osoby fyziognomicky znevýhodněné obecně)*. Vyd. 1. Editor F Hrabal. Bratislava: CAD Press, c2010, 171 s. Budo. ISBN 978-808-8969-440.

Publikace, která ukazuje, že je možné připravit ženy na případné přepadení nejen obrannou technikou, ale i určitým způsobem jistoty.

10. NOVÁK, Matěj. *Jujutsu: více než sebeobrana: komplexní příprava, aplikace technik, sebeobrana ženy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007, 115 s. ISBN 978-802-4718-842.

Jujutsu, japonské umění sebeobrany.

11. POLÁK, Jaroslav. *Nin tsun do combat 1: Sebeobrana - základy*. 1. vyd. Praha: Eurolex Bohemia, 2004, 209 s. ISBN 80-864-3298-X.

Publikace obsahující systém sebeobrany pro ženy, vycházející z různých technik asijských bojových umění.

12. POLÁK, Jaroslav. *Nin tsun do combat 2: Sebeobrana - kombinace*. 1. vyd. Praha: Eurolex Bohemia, 2004, 239 s. ISBN 80-868-6102-3.

Publikace obsahující systém sebeobrany pro ženy, vycházející z různých technik asijských bojových umění.

13. POLÁK, Jaroslav. *Nin tsun do combat 3: Sebeobrana s nadhledem*. 1. vyd. Svitavy: Trinitas, 2005, 271 s. ISBN 80-86885-03-8.

Publikace obsahující systém sebeobrany pro ženy, vycházející z různých technik asijských bojových umění. Mnoho fotografií.

14. POLÁK, Jaroslav a Vanda Seidelová. Sebeobrana pro -- náctileté úplně jinak--. 1. vyd. Praha: Krigl, 2005. ISBN 80-869-1201-9.

Publikace obsahující sebeobranu pro ženy, dialog s patnáctiletou dívkou a jejími názory na svět. Popisky a fotografie, jak se účinně bránit násilníkovi.

15. DOLEŽAL, Karel a Tomáš LAPKA. Profesionální sebeobrana pro složky IZS: příručka sebeobránných zákroků s přílohou. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita Ostrava, Lékařská fakulta, 2011, 83 s. ISBN 978-80-7368-827-1.

16. LEVSKÝ, Vojtech. Sebeobrana: 500 chmatov. 3. rozšíř. vyd. [v tir.] 4. Bratislava: Obzor, 1970.

Publikace obsahující znalosti trenéra karate, samby a jiu-jitsu.

17. LEBEDA, Adolf Andrej. Sebeobrana: sebeobránné umění pro každého. 3. vyd. Praha: Olympia, 1984.

Příručka sebeobrany s obranou proti různým typům útoků beze zbraně i se zbraní, průpravnými cvičeními a doplňujícími fotografiemi.

18. NOVÁK, Jindřich, Otakar SKOUPÝ a Ivan ŠPIČKA. Sebeobrana a zákon. Praha: Klavis, 1991, 78 s. ISBN 80-900-3380-6.

19. RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. Sebeobrana na ulici. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 200 s. ISBN 978-802-4724-409.

Publikace vhodná pro laiky s bohatou fotodokumentací a popisky. Praktický výklad.

20. RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. Sebeobrana pro ženy. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 192 s. ISBN 978-802-4731-452.

Navazující kniha specifikována sebeobranou pro ženy. Jednoduché a účinné techniky. Bohatá fotodokumentace s popisky.

21. ŠÁLENÝ, Jaroslav. Sebeobrana pro ženy a dívky. Vyd. 1. Praha: Akademie J.A. Komenského, 1992, 59 s. ISBN 80-704-8030-0.

22. LORENZ, Vladimír a Junyu KITAYAMA. Sebeobrana. 1. vyd. Praha: Naše vojsko, 1963.

Výuka a nácvik sebeobrany z hlediska moderního pojetí. Chvatové principy a techniky, jednotlivé obranné metody.

23. FIRST, Robert a Aleš BLAHUT. Sebeobranné modelové situace. Vyd. 1. Praha: Policejní akademie České republiky, 1998, 78 s. ISBN 80-859-8188-2.

Publikace je rozdělena do 4 hlavních témat: 1) obrana proti úchopům za paže a vlasy 2) obrana proti úchopům za oděv 3) obrana proti škrcení 4) obrana proti objetí těla.

24. KONEČNÝ, Alois. Slovník sebeobrany JI-JITSU. V Olomouci: Votobia, 2000, 85 s., 90 s. obr. příl. ISBN 80-719-8446-9.

Slovník sebeobrany nabízí téměř 400 hesel a 90 obrazových příloh a tabulek spojených s danou problematikou.

25. KIPP, Bill. *Turning fear into power: the fast defense system*. Boulder, Colo.: Paladin Press, c2005, 253 p. ISBN 978-158-1604-887.

Vychází ze základních obranných reflexů člověka. Učí, jak přeměnit strach v sílu proti útočníkovi.

26. ROLLOVÁ, Kateřina. Staňte se svým bodyguardem. 1. vyd. Praha: Albatros, 2005, 153 s. Albatros Plus. ISBN 80-000-1714-8.

Autorka radí ženám, jak se nejlépe vyhnout nebezpečným situacím, popisuje různé typy útočníků i místa, kde se dobře útočí, učí odhadovat správně situaci a hodnotí, kdy je obrana přiměřená. Seznámení se základními technikami bojových umění.

27. STRNAD, Karel. *Streetfighting.: Sebeobrana pro ulici*. Praha: Sportpropag, 1992.

28. KREML, Antonín, Martin HELEBRANT a František NOVOTNÝ. *Zbraně a sebeobrana*. 1. vyd. Praha: Goldstein Goldstein, 1997, 329 s. ISBN 80-860-9423-5.

29. KONEČNÝ, Alois a Dušan TOMAJKO. *Úvod do studia úpolů a sebeobrany*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1995, 74 s. ISBN 80-706-7479-2.

Sebeobrana v České republice.

30. MÜLLER, Jiří. *Příručka sebeobrany QS-1*. 1. vyd. Praha: Naše vojsko, 1973, 329 s. Knižnice vojenských příruček, sv. 31. ISBN 28-061-73.

Základy sebeobrany.

31. WEINMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu*. Vyd. 1. Ilustrace Kerstin Körber, Hasso Hinke. Praha: Naše vojsko, 2010, 157 s. ISBN 978-802-0611-383.

Bojové sporty a bojová umění celého světa.

32. PODBORSKÝ, Vladimír. *Dějiny pravěku a rané doby dějinné*. 3. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Ústav archeologie a muzeologie, 2006, 325 s. ISBN 80-210-4153-6.

Získání informací o sebeobraně v době pravěku.

Příspěvek na webu

1. Manuál sebeobrany: Bolestivá místa a jejich účinky. In: Pekiti-Tirsia Kali Czech Republic [online]. 2011, Aktualizováno Čtvrtek, 08 Zář 2011 19:52 [cit. 2013-02-12]. Dostupné z: <http://pekiti-tirsia.cz/joomla/index.php/articles/sebeobrana/35-manual-sebeobrany>
2. AC Sparta Praha Judo: Počátky Judo v Československé republice. *AC Sparta Praha Judo* [online]. 2013 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://www.sparta-judo.cz/historie-judo-cr/>
3. Aikido Prosek: Historie Aikido v České republice a Česká Asociace Aikido. *Aikido Prosek* [online]. 2013 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://www.aikidoprosek.cz/japonska-bojova-umeni>
4. El. portál MUNI: stud fsps, fyziologie. *Is.muni.cz* [online]. Brno: Servisní středisko pro podporu e-learningu na MU, 2006 [cit. 2013-04-03]. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/stud/fsps/js07/fyziologie/texty/ch08.html>
5. Judistický oddíl: Vladimír Lorenz. *TJ Sokol Žižkov II* [online]. 2010 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://www.judo-zizkov.cz/trener-judo-vladimir-lorenz-kazyk-8-dan>
6. Karate-do Shotokan-ryu: Karate v Čechách. *Karate-do Shotokan-ryu* [online]. 2013 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://www.karate-do.wgz.cz/rubriky/historie-karate-do-v-cechach>
7. Ministerstvo vnitra České republiky. *Dokumenty – kriminalita: Zpráva o bezpečnostní situaci na území České republiky za rok 2011* [online]. 2012. vyd. Praha, 2012 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://www.mvcr.cz/clanek/statistiky-kriminality-dokumenty.aspx>

8. Policie České republiky – KŘP Zlínského kraje: Nejlepší obrana? Kopnutí do rozkroku nebo pepřový sprej. *Policie České republiky* [online]. 2010 [cit. 2013-04-06]. Dostupné z: <http://www.policie.cz/clanek/nejlepsi-obrana-kopnuti-do-rozkroku-nebo-peprovy-sprej.aspx?q=Y2hudW09Mg%3d%3d>
9. Témata: Armáda ČR. *Novinky.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://tema.novinky.cz/armada-cr>
10. Vzpírání. *Český svaz vzpírání* [online]. 2013 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://www.vzpirani.cz/sin-slavy/1243-hoyer-fridolin>
11. Zákon č. 585/2004 Sb.: o branné povinnosti a jejím zajišťování (branný zákon). *Zákon č. 585/2004 Sb.* [online]. 2013 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: [http://www.zakonycr.cz/seznamy/585-2004-sb-zakon-o-branne-povinnosti-a-jejim-zajistovani-\(branny-zakon\).html](http://www.zakonycr.cz/seznamy/585-2004-sb-zakon-o-branne-povinnosti-a-jejim-zajistovani-(branny-zakon).html)
12. Zákon č. 40/2009 Sb. (aktuální znění, účinné od 1. 1. 2013); zákon, trestní zákoník: HLAVA III OKOLNOSTI VYLUČUJÍCÍ PROTIPRÁVNOST ČINU. *FULSOFT: Zákony a judikatura 2013* [online]. 2013 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: http://www.fulsoft.cz/?uniqueid=OhwOuzC33qe_hFd_-jrpTsNPgGJtqBkeDaO2_un9KEICD-vMUnwPlw#ctx=full

Příspěvek ve sborníku

1. REGULI, Zdenko. Od výcviku sebeobrany založeného na víře přes zkušenost k důkazům. In: Zvládání extrémních situací: mezinárodní vědecká konference: sborník článků. Miroslav Stehlík. Praha: CASRI, 2008, s. 46-58. ISBN 978-80-254-3706-3.

Výcvik sebeobrany založený na třech úrovních – víře, zkušenostech a vědeckých důkazech.

Stěžejní literaturou pro sepsání této bakalářské práce byly akademické práce, knihy a skripta, založené na letitých zkušenostech, s napsáním vědecké práce od pana Štumbauera (10), s výukou úpolových sportů, bojových umění a sebeobrany v České republice, od pana Fojtíka a pana Michalova (2, 3, 4), sestavení výuky dle pana Dovalíla (1), pana Rychteckého a paní Fialové (10) a bakalářská práce pana Beniška (13). Další literaturou byly poznatky ze sebeobrany od pana Rýče a paní Petřů (8, 9), pana Konečného a pana Tomajka (5), pana Müllera (6) a pana Kippa (12), z přehledu bojových sportů a umění světa od pana Weinmanna (11). Dále využití oficiálních

internetových zdrojů pro získání veřejně dostupných informací k sebeobraně a bojovým uměním na území České republiky (14–24).

2.2 Charakteristika sebeobrany

Cvičení sebeobrany není jen přípravou na boj, kdy může dojít k napadení a ohrožení našeho života nebo řešení konfliktu násilím. Pomáhá vyhnout se takovým situacím a mimo jiné i zvládnout stres a stupňující aroganci při řešení každodenních situací, rozvíjí komunikaci a spolupráci s druhými, např. asertivní chování, rozvíjí fyzické i duševní schopnosti a jejich kontrolu, porozumění vlastnímu jednání a chování při dosahování vytyčených cílů.

V dnešní době je na výběr z mnoha klubů a kroužků různého zaměření, a je tak často těžké rozhodnout se, který z nich si vybereme, aby splnil naše očekávání. Je možné se věnovat bojovým sportům a uměním a nacvičovat tak bezpečně účinné bojové techniky, poměřovat sílu, rychlost, vytrvalost a taktiku při cvičení s partnerem. Nebo je možné vydat se tzv. tradiční cestou „dó“ japonských a východních bojových umění a rozvíjet současně i duši v souladu s přírodou a společností. Toto však není krátkodobý kurz, ale učení se po celý život.

„Stará“ bojová umění nepočítají s dnešní rozmanitostí dalších bojových zkušeností a technik, ale jsou stále empirická a neřeší tak další možná napadení a akce, kdežto jiná bojová umění již postupují na základě vědeckého studia. Tam, kde cvičení technik bojových umění končí, začíná sebeobrana. Ve sportovních úpolech je technika kontrolována. V sebeobraně je již nutné použít maximální účinnost techniky. (6)

Další možnou cestou je odstranění stresu po náročném dni tělesným cvičením, zapojujícím převážně fyzické vybití energie při cvičení s partnerem nebo použitím pomůcek jako jsou např. boxovací pytle nebo „lapy“¹. Avšak i zde je třeba správné provedení techniky pro minimalizaci úrazu a správného dosažení účinnosti.

Studium principů a provedení technik od úplných začátků usnadní nácvik složitějších kombinací a jejich užití. Přeskočením některých technik se vystavujeme špatně naučenému, neefektivnímu a energeticky náročnějšímu provedení technik.

¹ Lapa je druh měkkého terče, který drží partner. Může se držet v ruce nebo nasadit na paži.

V úvodu bylo zmíněno, že sebeobrana se dá přirovnat k principům sportovních her. Ne z hlediska získávání bodů, ale jak díky dokonalosti zvládnutí pohybů, ovládnání svého těla, technice a taktice lze dosáhnout převahy nad soupeřem a co nejeфекtivněji zvítězit. Sebeobrané situace jsou stejně jako situace u sportovních her vytvářené na základě určitého postavení v samotném průběhu akce – prostředí, dosah, poloha útočníků, obránců atd. Nelze se dokonale připravit na každý okamžik a situaci, ale lze díky určitým univerzálním systémům zvládnout různé druhy akcí.

„Optimální by bylo, kdybychom se dokázali co nejlépe připravit na všechny myslitelné konfliktní situace. Tohoto cíle zřejmě nelze dosáhnout studiem řešení jednotlivých situací samotných, neboť těch je prakticky neomezené množství. Proto je třeba najít pokud možno universální postupy, umožňující s úspěchem řešit celé třídy situací. Počet těchto tříd by měl být pokud možno konečný, úplný a co možná nejmenší.“ (2 s. 91)

„Důležité hodnoty bojového sportu spočívají v oblasti výchovy, to znamená v bezprostředně prožitých tělesných střetnutích, ve vědomém střídání útoku a obrany, v nutnosti bleskově se rozhodovat mezi agresí a pasivním chováním i v hledání vlastní strategie a ve vytušení úmyslů soupeře. Teprve velká míra sebeovládání spolu s tělesnou silou, senzibilitou, bleskovou reakcí a důslednou rozhodností umožňují perfektní provádění bojového sportu.“ (11 s. 18)

„Bojový sport je vynikající školou charakteru: odvaha, schopnost prosadit se, vnitřní klid, prozíravost a opatrnost. Při bojovém sportu se učíme překonávat strach, i ve stresu jednat přiměřeným způsobem a ovládat vzrůstající aroganci. Všechny výše uvedené schopnosti a vlastnosti se rozvíjejí jen u toho, kdo dlouhodobě a opravdově cvičí a zápasí.“ (11 s. 18)

Cvičením bojových umění dosahujeme porozumění protivníka, harmonii, dokážeme číst jeho záměry.

„Spor mezi lidmi vzniká často právě proto, že se jeden o druhém mylně domnívá, že mu chce ublížit.“ (2 s. 15)

Dle Billa Kippa (12) z FAST Defense system je považováno za důležité, naučit lidi ovládnout svůj strach při stresové situaci, „nezamrznout“, ale využít veškerou tuto energii k obraně svého života. Pohyby těla při ohrožení jsou dány přirozenými reflexy. „Program“ tyto může zlepšit, poukázat na ně, abychom s nimi byli schopni pracovat

a dále je rozvíjet. Vycházíme z možnosti, že „nejlepší obranou je útek“ (Lidové rčení), utéci z různých poloh, např. stoj, dřep, sed, leh, dále kotouly, pády, úhyby, ale také, že „nejlepší obranou je útok“ (Lidové rčení), kdy je nutné se dostat k útočníkovi co nejrychleji a zastavit tak jeho další útok např. kopem, úderem nebo odstrčením, kdy si vytvoříme si tak prostor k útěku.

Význam cvičení úpolů dle Fojtíka a Michalova (4 s. 16):

- 1) Mají důležitý význam pro tvorbu vlastností a schopností k obraně země.
- 2) Vedou k rozvoji dovedností sebeobrany i k vyšší psychické odolnosti.
- 3) Jsou vynikajícím kondičním cvičením a dostatečnou měrou rozvíjejí většinu tělesných schopností.
- 4) Zdokonalují porozumění mechanice tělesných pohybů.
- 5) Rozvíjí kontrolu tělesných pohybů i kontrolu psychických stavů.
- 6) Rozvíjí lepší poznání vlastních schopností a reálné sebehodnocení.
- 7) Přispívají k sociálnímu učení, soucítění a ohleduplnosti ke spolucvičencům (soupeři).

2.2.1 Podstata útoku

„Útok je neoprávněný, nepodněcovaný pokus poškodit, nebo usmrtit jinou osobu, nebo zasahovat do jejího svobodného jednání a vůle.“ (5 s. 55)

Útokem chce člověk ublížit nebo zabít, zasahuje do svobody druhého, je neetický a nepřiměřený. Často kombinuje různé faktory jednání, které k útoku vedou. Např. osobní problémy, deviace, náhlé rozhodnutí pod vlivem drog nebo alkoholu či jejich kombinaci.

Včasné rozpoznání ohrožení nám může pomoci při následném řešení celé situace. Důležité je při nastalé stresové situaci zachovat klid, zklidnit dýchání a najít co nejlepší řešení.

Pokud k napadení již dochází, je třeba zabránit směřujícího útoku a využít tak vše pro neutralizaci protivníka a pokračování jeho útoku.

2.2.2 Podstata obrany

„Obrana, to je dokonalá neutralizace neoprávněného útoku, kdy obránce využívá zákony přírodní a společenské ve svůj prospěch.“ (5 s. 60)

Obrana má za úkol pomoci ochránit člověka před útokem. Je omezena tím, že útok není předem znám, a tak je důležité nacvičení různých pohybových vzorců pro co nejlepší obranu a zastavení dalšího útoku.

2.2.2.1 Verbální sebeobrana

Nejlepším řešením vypjaté situace je mírová dohoda. Člověk by se neměl nechat ovládnout hněvem či strachem. Pokud mírové jednání a snaha o jakékoliv jiné řešení selžou, měl by člověk vynaložit veškerou svou sílu a energii na to, aby zabránil útoku. Pro co nejlepší řešení fyzických napadení je vhodná znalost obranných technik a cvičení modelových situací.

2.2.2.2 Fyzická sebeobrana

Postoje

Základem stabilního obranného postoje je pootočení těla o 45° a myšlenka tzv. „vkořenění se do země“. Úzké a vysoké stromy – stoj na špičkách s narovnanými koleny, se ve větru naklánějí a nízké stromy s pevným kmenem nechávají vítr projít větvemi a listím – nízký stabilní postoj. Stabilní postoj vychází také z pomyslného středu těla – z břicha.

Postoje by měly být lehce pokrčeny v kolenou, pro lepší stabilitu.

Pohyby těla

Pohyby jsou velmi důležitým krokem zvládnutí sebeobranu. Velkou výhodou je dělat pohyby s nejmenším energetickým výdejem, ale maximálním nasazením. Základem je nezústat v dráze útoku, ale vyhnout se mu a pokračovat okamžitým protiútokem. Představme si protivníka jako rozjetý vlak jedoucí po kolejích. Stojíme v kolejišti a tvoříme malou překážku, kterou vlak snadno projede a pokračuje ve své dráze dále. Je třeba se této energii vyhnout a využít tak útočnickovu energii proti němu.

Získáme tak čas potřebný k protiútku. Pokud bychom ustupovali, je zde stále riziko, že stojíme v útočnickově zóně útoku.

Pohyby provádíme přes špičky nohou pro snadnější přesouvání a odraz.

Pády

Správné provedení pádu umožní několikeré opakování technik podmetů či porazů bez zranění či nepříjemností. Nácvič je vhodné dělat na měkkém povrchu, např. tatami, tráva a později při dobrém provedení přejít na tvrdší povrch, např. parkety, zem, beton. Pro pády jsou vhodnou přípravou gymnastické kotouly vpřed i vzad, modifikované kotouly, např. ze stoje na rukou, do zášvihu apod.

Údery a kopy

Pro správné pochopení technik útoku, je vhodné jejich procvičování tím, že se je naučíme používat také jako protiútok. Jejich provedení se učíme nejprve tzv. stínově, do vzduchu na místě a v postojích, poté ve spolupráci se spolucvičencem. Každý úder a kop by neměl končit pouze na ploše – nácvič do lap, ale myšlenka by měla pokračovat dále za dopadovou plochu. Např. úder do dřevěné desky může skončit úrazem a neprolomením desky, pokud úder zastaví na dřevěné desce. Prolomení bude úspěšné, pokud bude myšlenka úderu směřovat za dřevěnou desku. Při nácvič se spolucvičencem je ale na místě kontrola techniky.

Kryty

Kryty slouží pro ochranu těla obránce. Při pohotovostním obranném postoji jsou paže připraveny v odmítavém postoji – jednou paží či oběma pažemi před tělem. Efektivita krytů se většinou násobí při správném použití pohybů těla a dýchání. Po odražení útoku je nutné použití protiútku, aby se obránce nestal příliš pasivním a nakonec nepodlehл dalšímu útoku protivníka.

Důležitá je rotace předloktí u všech krytů při dotyku s útočnickovým úderem. Při nácvič se tak snižuje bolestivost při četnějších opakováních, také slouží pro odklon energie úderu – ztráta účinnosti. Použití těchto krytů je možné i proti útoku chladnou zbraní či tyčí.

Úchopy a objetí

Úchop či objetí nebo snahu o ně lze považovat za útok, protože dochází k narušení osobního prostoru a možnostem dalšího napadení. Úchop a držení může být

použito na paži nebo tělo napadeného, stejně jako na oděv či vlasy. Základem je nedostat se do držení a zabránit tak úchopu či objetí.

Podmety a porazy

Pro správné podmetení útočníka je důležitý stabilní postoj pro udržení rovnováhy obráncova těla. Aby mohlo dojít k podmetení nebo hození útočníka, je nejprve nutné vychýlit ho z rovnováhy pomocí úderu nebo dostáním se pod útočnickovo těžiště naražením. Návčik je vhodné dělat na měkkém povrchu. Důležité je správné provedení pádové techniky při návčiku, pro minimalizaci zranění při návčiku.

Páky

Technika páčení patří mezi náročné techniky sebeobrany. Při návčiku je nutná opatrnost a pro dokonalé zvládnutí také početné opakování. Velmi účinné je páčení zápěstí – v ruce může být držena zbraň a páčením ji můžeme kontrolovat. Páčení může být také jedním z útoků pro odvedení nebo odtazení. K nasazení správné techniky páčení, je důležitá změna postavení těla.

Technika páčení dle Fojtíka: (2 s. 133) „[...] jde v podstatě o uvádění jednotlivých částí lidského těla do anatomicky nepřirozené polohy v kloubech, ať již za hranici normálního pohybu (např. nadměrná flexe zápěstí) či proti směru normálního pohybu, (hyperextenze, vynucená v lokti či koleni).“

Škrčení

Vůbec nejlepší je se nedostat do útoku škrčení. Zneškodnit pokus o škrčení. Návčik je nutné dělat velmi obezřetně. Škrčení může být prováděno rukama, předloktím, oděvem, umělými předměty. Základem obrany při škrčení je zdvihnutí ramen nahoru a stažení brady dolů. Následuje rychlý protiútok. Při škrčení zezadu je podstatné nedostat se do záklonu, ale naopak do předklonu a pod těžiště útočníka, či použít šokových úderů, jako je dupnutí či údery lokty v okamžiku chycení.

Obrana na zemi

Pokud selže obrana ve stoje a dostaneme se na zem, je třeba počítat i s touto obranou. Nejvýhodnější je, pokud není možnost se zvednout do postoje, být natočený čelem a dolními končetinami k útočnickovi a držet si ho tak od těla, popřípadě snažit se dolními končetinami zasáhnout citlivá místa, např. koleno, genitálie, obličej. Dolní končetiny fungují jako protiútok, ale také jako kryt. Vhodná je poloha na zádech či na

boku s pokusem o podmetení kopajícího útočnicka. Průpravou mohou být i převaly. Nejlepší je se do boje na zemi nedostat.

Fojtík (2) nedoporučuje techniku páčení, protože na zemi je tělo mnohem pomalejší než v postoji a není možné se posunout do jiného postavení. Je důležité držet si útočnicka stále od těla a nenechat se znehybnit. Vhodné zejména pro ženy, které se tak můžou stát na zemi obětí znásilnění, je bojovat všemi prostředky proti útočnickovi, a to třeba píchnutím prstů do očí, krku nebo chycení za varlata a poté uniknout.

Pro boj na zemi není dobré se převracet na břicho, ale být stále čelem k protivníkovi a usilovat o jeho vychýlení z rovnováhy. Při sérii útočnickových úderů je možné uchopit útočnicka za oděv a cloumat jím ze strany na stranu, či narazit útočnickovu hlavu na svojí. Důležité pro takové vychýlení je zvednutí pánve a okamžité odhození protivníka stříhnutím nohou. (2)

Obrana a protiútoky jsou v podstatě shodné s technikami ve stoje. (2)

Obrana proti více útočníkům

Je specifická tím, že i při početní převaze, je třeba soustředit pozornost na jednoho útočnicka po druhém. Vybrat si např. toho nejbližšího a podniknout ho k útoku. Doporučuje se strhávat i protivníky před sebe a mít je tak jako překážku mezi sebou a dalšími útočnickými. (2)

Základem je, dát si pozor na početné převýšení, být pozorný k okolí, a pokud je to možné, nedostat se do blízkosti potenciálně nebezpečné skupiny, co nejrychleji utéci v případě náznaku ohrožení a stále kontrolovat okolí.

2.3 Historie bojů a konfliktů mezi lidmi

Dle Weinmanna (11) se datuje umění boje a sebeobrany vlastně od dob, kdy se lidé snaží řešit problémy násilím, tedy od počátku existence různých společenství lidí, kteří již neusilovali pouze o zachování života, ale o potřebu nadvlády či dokázání si vlastní moci. U zvířat je také potřeba přežití nebo dominance nad ostatními. Boje a konflikty tedy nejsou jen výsadou lidí. Učíme se tedy i od zvířat chápání boje, např. čínské styly kung-fu. Pouze díky přemýšlení se ho snažíme napodobit a přizpůsobit, protože u zvířat je tato záležitost věcí života a smrti. K výcviku a zdokonalování umění

boje se pořádaly nebo vymýšlely různé souboje, zápasy nebo dokonce od starověku známé olympijské hry. Patří sem i kulturní dědictví pohybových obřadů a zvyků mnohých kultur.

Specifikací bojových umění lidí je to, že máme dvě ruce a dvě nohy, popřípadě vývoj bojového umění při nemožnosti volně použít jednotlivé části těla, např. capoiara – bojové umění otroku se svázanýma rukama, kdy využívají převážně nohou k úderům a rukou k odrazům od země. Lidskou vynalézavostí se pro efektivnější a ničivější boj užívá různých druhů zbraní nebo jiných předmětů. Do bojových umění řadíme šerm i lukostřelbu, ne však střelné zbraně. (11)

Pravěk

„Nízké úrovni ekonomiky odpovídala také primární – jednoduchá úroveň společenských vztahů: šlo o vztahy prvobytné jednoty v boji o zachování života.“ (7 s. 36)

„V paleolitu patrně ještě nedocházelo k vážnějším nepřátelským akcím. Vztahy mezi jednotlivými rody byly spíše bezkonfliktní (doklady skutečných bojových střetů jsou známy teprve z mezolitu). Lovné zvěře i kamenné suroviny byl poměrný dostatek, hájená teritoria vzhledem k celkově malé hustotě osídlení snad ani neexistovala. Současná věda nepřisuzuje nejstarším lidem pud agresivity, převzatý z živočišné říše, neboť rod Homo představuje i ve srovnání s nejvyššími primáty přece jen daleko vyšší kvalitu.“ (7 s. 36)

Mezopotámie

První zmínka je z doby před 5000 lety, kdy v Mezopotámii existovalo několik bojových umění – např. „Babylonský pěstní souboj“. V eposu o Gilgamešovi jsou zmínky o dlouhých mečích, toulcích a luku, ale také o souboji Gilgameše a Enkidem. (11)

Na území Egypta, jsou však první reliéfové a vlysové podklady z pyramid a hrobů pro znázornění existence bojových umění již z dob před více než 4000 lety. Z roku 2300 př. n. l. se ze Staré říše dochoval reliéf znázorňující souboj zápasníků v bederní roušce pěstmi, šermem nebo zdvihy, později i lukostřelbou. Nejzajímavější znázornění jsou datovány z roku 2000 př. n. l. v troskách Beni Hasanu, který se nachází ve středním Egyptě, kdy zde bojovali při cvičení převážně nazí bojovníci ve stoje a poté za použití

různých pák na rukou, nohách, sevření, zdvihů a jiných chvatů. Některé z nich jsou značně podobné dnešním technikám boje. (11)

Z Egypta se do antického Řecka a později Říma dostalo bojové umění a díky hrám v arénách, kde oslavovali člověka a jeho tělesné i psychické schopnosti od bojů beze zbraní nebo se zbraněmi muže proti muži, např. řecko-římské zápasy, při soubojích mužů se zvířaty, recitací básní – zvládnutí emocí, apod., se stalo takovéto bojové umění velmi rozšířeným a známým. Nejdříve se jednalo o mír a ukázání schopností jednotlivců a skupin a později hlavně o zábavu a např. o vybojování svobody gladiátorů. Vznikaly tak spousty škol pro zvládnutí a přežití boje. Zde stojí za zmínku řecký stát Sparta a jeho vojenské školy nebo gladiátorské školy ve starověkém Římě. (11)

Evropa

V Evropě, v dobách křesťanství, se zápasilo převážně v rytířské zbroji, za užití těžkých mečů a štítů, pořádaly se rytířské turnaje. Dále se používalo luků a později díky nemožnosti prostřelení brnění i kuší. Později se v různých anglických, francouzských a italských školách pěstoval šerm, jako použití ladnějšího a rychlejšího zásahu protivníka. V 16. století se v Anglii stal velmi populární box, ve Francii ještě později La boxe française – savate. (11)

Amerika

V Americe bylo známé umění indiánů zacházet s luky a sekyrami, tzv. „tomahawky“, ale také rituál dosažení dospělosti při souboji mladíků s tyčemi. Při kolonizování jižní Ameriky a zneužívání otroků z afrických zemí, se vyvinulo již zmíněné bojové umění capoeira. V Americe se stal velmi populárním box a vznikl zde také kick-box po rozšíření karate z Japonska do USA. (11)

Asie

V Asii je známo mnoho rozličných, avšak velmi podobných bojových umění, kterým se velmi podobají i některá umění evropská. Čínská bojová umění zachovávají tradici po několik tisíciletí dodnes. Ve 3. tisíciletí př. n. l. za vlády legendárního „Žlutého císaře“ a později císaře Jüa, byly povinné bojové a zdravotní pohybové činnosti, pro utužení zdraví. Důkazy o pěstních zápasech se dochovaly na vykopávkách se stářím okolo roku 1000 př. n. l. Kolébkou asijských bojových umění se nazývá Šaolinský klášter v provincii Che-nan okolo roku 520 př. n. l., založené indickým mnichem Bódhidharmou. Založil „šaolinský box“ doplněný technikami ze své vlasti

kasty válečníků Kšatrija. Ze základních forem „šao-linského boxu“ se do dnešní doby vyvinulo mnoho forem kung-fu a jiných bojových stylů, např. tai-chi, chi-kung, operní styly a bojové styly wu-shu. V klášteře Šao-lin se cvičí dodnes. Do Asie patří také země jako Thajsko – thai-box, Vietnam – viet-vo-dao, Korea – taekwondo, Indonésie a další, které mají své národní bojové umění. (11)

Na západě Asie dalo mnoho konfliktů za vznik tvrdým a často brutálním bojovým umění. Z Izraele sem řadíme Krav Maga, které se dnes vyučuje po celém světě, je velmi praktické pro použití v sebeobraně, využitelné především v armádě. V Evropě by bylo užití takto tvrdé sebeobrany trestáno zákonem. Jedná se o zneškodnění útočníka, nejen přicházejícího útoku. Nicméně existují případy, kdy je takováto sebeobrana nutná.

Japonsko je známo svou válečnou historií. Většina obyvatelstva patřila k „válečnické kastě“, a tak se zde rozvinulo mnoho bojových praktik. Nejstarší bojovou praktikou je sumó, které dříve používalo úderů i kopů. V dnešních japonských učebnicích se vypráví o souboji boha dobra Nomi-no-Sukune a boha zla Taima-no-Kueahaja v sumó, když chtěli ovládnout zemi Izumo. Sumó nesloužilo pouze sportovním účelům, ale vyjadřovalo vojenskou sílu národa. (11)

Mnoho bojových umění nese dovětek „dó“, které znamená cestu, po které se člověk vydává v životě. Používá jej např. umění čajových obřadů ča-dó, také budó, bojové sporty vzniklé z válečných umění. Japonsko je také známo lukostřelbou kjúdó, díky mnichům, kteří používali na cestách hůl a vzniklo bó-jutsu. (11)

Do válečnické kasty řadíme samuraje. Cvičili bojová umění a ovládání zbraní u dvora feudálních pánů a také přísně střežili tato tajemství. Řídili se přísným kodexem cti „bušidó“, cesta válečníka, která vyjadřovala oddanost k jejich pánům. Samurajové byli nelítostní bojovníci, kteří měli právo „užítí meče“ – katany, tedy setnout hlavu tomu, kdo neprojevil dostatek cti. Avšak byli vychováváni k velké zdvořilosti a toleranci. K získání potřebné převahy nad soupeřem, překonáním strachu ze smrti, naprosté oddanosti, intuici, spontánnímu jednání, rozmyšlení, jim sloužilo ovládání umění zenu. Učili se jej od starých mistrů protřelých a zkušených bojem. Díky umění samurajů vznikalo mnoho škol a směrů, tzv. „rjú“, v omezeném kruhu osob. Např. kendó, šintó-rjú, jawara, jiú-jitsu. Dále jsou do válečné kasty řazeni ninjové, stínoví válečníci, nájemní vrazi, vyzvědači, pohybující se nenápadně, hlavně v noci, užívající smrtelné chvaty, vrhací hvězdice šuriken a umění nin-jutsu. Původem jsou ninjové

přistěhovalci skrytí v horách. Ovládali techniky přežití a k odstrašení nepřátel používali černých oděvů. (11)

Do Japonska přišlo mnoho bojových umění z ostrova Okinawa, který byl několikrát obsazen. Jeho obyvatelé měli za dob Napoleona zakázáno vlastnit zbraně. Pro obranu tedy používali všech dostupných prostředků, nejčastěji rolnických nástrojů – cepů, vidlí, klik od mlýnků a dali tak vzniknout umění kobudó. Z tohoto ostrova pochází také nejznámější šířitel karate-dó Shotokan Gichin Funakoshi, který se zasloužil o rozšíření japonského karate do Spojených států amerických a poté do celého světa. Karate znamená po překladu Gichina Funakoshiho „Prázdna ruka“ nebo „Umění prázdné ruky“. Dříve bylo označováno jako „Čínská ruka“. (11)

Prvopočátky karate pocházejí z Číny od Bódhidharmy, v průběhu času jej obchodníci jezdící na ostrov Okinawa přenesli do Japonska. To dalo vzniknout prapůvodci karate – naha-te. Vyučování tomuto umění bylo nejprve zakázáno, cvičilo se potají, na dvorech mistrů. Stejně tak začínal i Gichin Funakoshi u mistrů Itosa a Azatoa. Po přestěhování za práci učitele do Tokia, vytvořil Gichin Funakoshi styl shotokan karate-dó a vyučoval jej na školách a univerzitách. Díky ukázkám se těšilo stále většímu zájmu a po druhé světové válce předcvičoval Gichin Funakoshi i se svými žáky pro americké vojáky, které nakonec začal tomuto bojovému umění učit. Karate se tak dostalo do podvědomí světa. První mistrovství v karate se konalo v USA. Začalo se vyvíjet dalšími směry plno-kontaktního boje, ale také mělo stále své výchovné aspekty, pro rozvíjení těla i ducha, sebekritiky, formování charakteru a duševní rovnováhy. Z plno-kontaktního karate se vyvinul dnes známý kick-box, který měl konkurovat thajskému boxu. (11)

Je známo mnoho různých škol karate, přesto je karate jen jedno. Dnes můžeme cvičit např. sportovní karate, zápasit v kontrolovaných zápasech kumite a nebo sestavách kata. Sportovní karate doporučuje mistr Takeji Ogawa hlavně dětem a dospívajícím, protože se naučí kontrolovat své techniky. Dospělým a zkušenějším poté doporučuje studium původní sebeobrané formy karate. Kromě sportovního karate, je možné studium tradičního pojetí karate, které není tolik svázané pravidly. I zde však existují soutěže pro porovnání vyspělosti závodníků/cvičenců, ale již ne na dosažení určitého počtu bodů, ale např. jednou technikou, kterou by v reálném boji mohli zvítězit.

Celosvětově se tato východní umění stala populárními i díky filmům s bojovou tematikou kung-fu a karate.

2.4 Fyziologické zvláštnosti mužů, žen a dětí

Dle Dovalila (2008) jsou rozdíly mezi muži a ženami dány genetickými rozdíly:

1) Anatomický rozdíl

Zahrnuje menší procentuální podíl svalové hmoty u žen, než u mužů, kratší nohy v poměru k tělu, nižší těžiště, které vede k větší stabilitě.

Množství svalové hmoty a tím i větší svalovou sílu je možné správným tréninkem zvýšit, ale mnohem snazší a pro ženy energeticky méně náročné je vyhnout se působení síly a využít tuto energii proti jejímu zprostředkovateli.

2) Fyziologický rozdíl

Ženy mají menší srdce, tím nižší možnost transportu krve, menší objem plic, nižší spotřebu kyslíku a nižší bazální metabolismus.

3) Psychologický rozdíl

Ženy nejsou tak agresivní jako muži, jsou citlivější na vnější podněty.

4) Motorické rozdíly

Ženy kvůli menšímu podílu svalové hmoty se nemohou rovnat mužům v rychlostně-silové pohybové činnosti, např. skoky, hody, vrhy. Tréninkem se ale mohou vyrovnat netrénovaným mužům. Ženy lépe zvládají rychlostní a aerobně vytrvalostní činnosti, takže mohou déle utíkat, ale také mají lepší rovnovážné schopnosti.

Rozdíly ve fyzické výkonnosti ženské a mužské populace se formují od puberty, kdy se pod vlivem mužských pohlavních hormonů u mužů zvyšuje množství svalové masy, a tím i nárůst svalové síly. U žen je menší aerobní kapacita, proto ženy přecházejí při fyzické zátěži dříve na anaerobní laktátový způsob získávání energie. U dětí, kromě fyzického věku, hraje velkou roli biologický věk. U některých stejně starých jedinců můžou být rozdíly v některých obdobích až 3 roky. Biologický věk můžeme určit

několika způsoby. Nejpřesnější je ozáření kostry (RTG snímek zralosti kostry). Další metodou je určení tzv. proporcionálního věku (výška, váha, obvody, šířky). (16)

Vitální body lidského těla

Vitální body lidského těla jsou zobrazené na obrázcích v příloze 7, obrázek 1 a 2.

„Abychom nemuseli nadměrně spoléhat na fyzické schopnosti obránce při amortizaci útoku silnějšího útočníka, je třeba vést protiútok na taková místa útočnickova těla, na nichž kupř. úder vyvolá výrazně větší účinek, než na místech jiných.“ (2 s. 121)

Je nutné mít na paměti, že zasažení některých vitálních bodů, např. přední strana krku, oči, genitálie, může přivodit těžká zranění nebo smrt. K jejich zasažení by mělo dojít pouze v případě ohrožení života, kdy není možný útek ani jiné řešení situace. Při výuce je tedy důležité nacvičovat zásah těchto míst s opatrností, obezřetností a kontrolovanou technikou.

Některá místa lze výcvikem posílit, např. břicho, jiná místa jako oči nebo přední stranu krku posílit nelze a je nutná jejich ochrana pomocí krytu.

Ne vždy se může podařit zasáhnout citlivá místa. Takové údery či kopy mohou být neúčinné. Je nutné se zaměřit na taková místa, kde je možnost zasažení útočníka úderem či kopem mnohem jednodušší, např. zasažení bérce kopem a poté úder do hlavy.

„Často se v odborné literatuře uvádí, že z hlediska cílových oblastí má význam tzv. koncepce středové osy, která probíhá na přední straně těla od vrcholu hlavy až ke kosti stydké, přičemž v horní části začíná spojnicí očí. Celá tato středová linie má podobu písmene „T“ a má se za to, že její obdoba je i na zadní straně těla. V některých státech se policistům doporučuje při likvidaci nebezpečného protivníka zasahovat právě tuto linii, neboť její zasažení protivníka ihned vyřadí.“ (2 s. 125)

Při boji člověk nemusí vnímat bolest tak intenzivně, jako po boji. Protiúder tak mohou být neúčinné a útočník se může stát ještě nebezpečnějším. Proto je důležitá znalost vitálních bodů, na které je možné zaútočit, ale také si je chránit. Nejlepší je vyhnout se boji a raději utéci, popřípadě využít všeho, abychom boji zabránili. Pouze pokud by došlo k vážnému ohrožení života nebo zdraví, věnovat veškerou energii na vyřazení protivníka. (2)

Počet citlivých míst se na lidském těle uvádí okolo osmdesáti. Pro přehled stačí pouze několik důležitých, a to:

- 1) hlava – oči, nos, brada a také obočí – silná krvácivost, zasažení např. pomocí hřebenu,
- 2) přední část krku – hrtan, krkavice,
- 3) trup zepředu – často chráněn oděvem, v zimním období velmi silným, takže účinek úderu může být minimální, solar plexus – nejučinnější úder při nádechu trefeného, játra, slezina,
- 4) tříselná oblast – genitálie, močový měchýř,
- 5) dolní končetiny – koleno, holeň, nárt,
- 6) tělo zezadu – šíje, 5.-6. hrudní obratel, podkolenní jamka – vhodné ke ztrátě rovnováhy.

Rozdělení těla na 3 pásma:

- 1) horní pásmo – hlava a krk,
- 2) střední pásmo – trup,
- 3) dolní pásmo – od pasu k chodidlům.

2.5 Psycho relaxace a dýchání

Relaxování mysli a těla je vhodné při řešení každé stresové situace, nejen v situaci, kdy je ohrožen život. Pomáhá uvolnit svalové napětí, soustředit se a přemýšlet. Díky vyrovnanému stavu je možné řešit většinu situací mírovým způsobem a člověk tak nemusí jednat příliš emočně či iracionálně, ale naopak racionálně a v klidu.

„Člověk při konfrontaci shlíží na svého oponenta v postoji relaxované připravenosti... Jestliže jste si totálně vědomi své situace a čelíte protivníkovi s klidnou myslí, vaše tělo bude mnohem schopnější odpovídat rychleji na kterýkoli pohyb protivníka...Necháte-li svou mysl otevřenou a senzitivní na cokoli, co se může stát, máte již výhodu rychlosti v tom, že nemusíte opravovat negativní účinky špatné nekoncepce.“ (3 s. 38)

Klidné a hluboké dýchání má vliv na zklidnění těla i mysli. Relaxace je vhodná např. v kleku sedmo, v lehu, v lehu na břiše při přípravě na nadcházející výuku, stejně

jako po cvičení pro zklidnění organismu. V případě hrozby nebo nepříjemností může hluboké a klidné dýchání udržet klidnou mysl a pomoci při řešení stresové situace i v každodenním životě. Dýchání vychází hlavně z břicha, odkud proudí dle východních umění energie těla.

Výkřikem a vydechnutím také podpoříme zpevnění těla, zpevnění krytu či protiúderu. Odhodlaný výkřik pro uvolnění energie z těla může také zastrašit soupeře. Dýcháme převážně nosem, výdech v koncových částech technik, zpevnění celého těla, následné uvolnění těla s nádechem pro možnost další techniky.

2.6 Bojová umění, sebeobrana, branná povinnost a kriminální činnost v České republice

PhDr. Miroslav Tyrš, založil v roce 1862 Sokola. V roce 1893 bylo založení dalšího samostatného spolku Fridolína Hoyera a Josefa Baleje a ten je brán jako počátek cvičení bojových sportů u nás – převážně boxingu. Tréninky převažovaly ve prospěch sletů Sokola, vzpírání, boxingu, zápasení, šermu, lehkootletických disciplín. (22)

Po roce 1989 vzniká mnoho různých asociací, klubů a oddílů bojových umění, např. aikido, kickbox apod. a tak pod ČSTV vzniká Česká unie bojových umění.

2.1.1 Judo

Historie juda v České republice dle AC Sparty Praha oddílu juda (14):

- Cvičení východních bojových umění se datuje na rok 1919, kdy se začíná organizovat judo v ČSR za první republiky.
- 1922 začíná s výcvikem „jiu-jitsu“ Vojenská tělovýchovná škola.
- 1930 začínají kurzy pro vysokoškolské studenty v Praze pod vedením pana Adolfa Lebedy a o 3 roky později je založen první oddíl „jiu-jitsu“ ve VŠ Praha a v Brně výcvik „jiu-jitsu“ pod vedením pana F. S. Dobó.
- 1933 přijíždí do ČSR zakladatel judo profesor Jigoro Kano, který na VŠ Praha předvádí instruktáž judo.

- Vladimír Lorenz založil v roce 1948 oddíl juda v Hradci Králové. Je jedním ze zakladatelů aikido u nás. Trenér judo, který 19 let asistoval svému japonskému učiteli profesoru Kitayamovi. (17)
- 1956 byl ustanoven ČSTV a pod touto organizací vzniká také Československý svaz juda.
- 1993 po rozdělení republiky vzniká Český svaz juda. (17)

2.1.2 Karate

Historie karate v České republice dle Karate-do Shotokan-ryu (18):

- Začátek se datuje na rok 1962 pod vedením pana Špičky, Nováka.
- 1970 první komise pro karate při Československém svazu judo.
- 1971 a 1972 návštěva japonského mistra Ochi a jeho metodiky tréninku karate.

2.1.3 Aikido

Historie aikida v České republice dle Aikida Prošek:

- Začátek koncem 70. let na FTVS UK cvičí pan Ivan Fojtík a v judistickém oddílu pan Vladimír Lorenz.
- V roce 1986 byla zásadní pro rozvoj aikido u nás návštěva a ukázka pana G. Veneriho z Itálie.

2.1.4 Sebeobrana z právního hlediska České republiky

Sebeobranu je možné použít pro odvrácení přímo hrozícího nebo trvajících útoku. Nesmí být nepřiměřená podstatě a způsobu útoku. Avšak škoda způsobená útočnickovi může být větší, než hrozila napadenému, ne ale v hrubém nepoměru. Iniciativa útoku na začátku střetu zůstává po celou dobu trvání útokem. Napadený nemusí tedy útok pouze odrážet, ale může postoupit i dopředu, či použít protiútok. (2)

„§28 Krajní nouze

- 1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem, není trestným činem.
- 2) Nejde o krajní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil, anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen je snášet.

§ 29 Nutná obrana

- 1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajícím útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem.
- 2) Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.“
(24)

2.1.5 Branná povinnost v České republice

Poslední branci nastoupili do Armády České republiky na jaře roku 2004. Od roku 2005 má Česká republika profesionální armádu. Tím byla zrušena povinná vojenská služba, ale ne branná povinnost. Ta je v případě válečného stavu vyhlášena prezidentem České republiky dle zákona č. 585/2004 Sb. ve znění zákona č. 112/2006 Sb., zákona č. 318/2006 Sb., zákona č. 227/2009 Sb. a zákona č. 375/2011 Sb. pro každého občana České republiky. (23)

Pro mladé muže, kteří si prošli povinnou vojenskou službou, roční od roku 1990 nebo tříletou za Rakouska-Uherska, byla tato doba přínosem jak tělesných cvičení, zvyšování kondice, cvičením sebeobrany apod., tak respektu, loajalitě, věrnosti a spolupráci. Byly zde i negativní stránky, a to např. demoralizace nováčků fyzickou a psychickou šikanou. Určitým způsobem toto všechno v člověku pěstovalo jistý charakter a schopnost přežít, bránit sebe, skupinu, nebo stát. (21)

Dnes si tímto obdobím mladí lidé neprojdou a tak jim v určitých situacích chybí náležité chování, respekt, pracování a zlepšování sebe sama, zvládnutí problémů apod. A zde je možné přičíst úspěch klubům a oddílům, kde se tyto morální hodnoty pěstují, zachovávají a formují tak dále charakter člověka pro život poněkud mírnějším, ale přínosnějším způsobem a mohou tak být připraveni v případě potřeby, např. branné povinnosti.

2.1.6 Kriminalita v České republice

Z dokumentů vydaného Ministerstvem vnitra z roku 2011, v porovnání s rokem 2010 (19), vyplývá:

- Případy trestného činu znásilnění vzrostly o 89 případů na 675. Nejvíce pachatelů trestného činu znásilnění bylo ve věku 27-30 let, nejčastěji se jednalo o recidivisty. Nejčastějšími oběťmi je věková kategorie do 15 let.
- Počty loupeží se snížily o 113 případů na 3761. Nejčastějšími oběťmi trestného činu loupeže byli hlavně senioři.
- Výtržnictví – počet útoků na záchranáře byl v roce 2011 nižší o 8 případů na 3. (Viz příloha 6).

Jako prevence vzniká mnoho projektů pro základní školy a střední školy – např. „Policie pro každého“, a také pro složky záchranného systému. Znalost a cvičení sebeobrany může snížit riziko napadení, např. při zásahu záchranářů u lidí s intoxikací. Při zvýšení počtu napadení záchranářů, začalo jejich proškolení Policií ČR a dle tabulek dochází ke snížení počtu napadení. (19)

Sebeobrana dle Policie České republiky

Policie České republiky má na svých internetových stránkách návod na sebeobranu. (Viz příloha 5).

2.7 Teorie a didaktika tělesné výchovy

Náš „Program“ je postaven na obecně platných vyučovacích zásadách, metodách, didaktických formách, prostředcích, stylech a na motorickém učení.

Dle Rychteckého a Fialové (10) se teorie a didaktika skládá z:

- 1) **zásad** - názornosti, uvědomělosti, přiměřenosti, postupnosti, soustavnosti, trvalosti,
- 2) **metod** – vyučovací, slovní, názorná, praktická, motivační, expoziční, fixační, diagnostické, výchovné,
- 3) **forem** – organizační, sociálně-integrační, metodicko-organizační,

- 4) **prostředků** - materiální, nemateriální,
- 5) **stylů** – příkazový, úkolový, reciproční, se sebehodnocením, s nabídkou, s řízeným objevováním, se samostatným objevováním, s autonomním rozhodováním o učivu,
- 6) **motorického učení** – **druhy** – nápodobou, instrukční, zpětno-vazební, problémové učení.

3 Cíl, úkoly práce

3.1 Cíl práce

Cílem práce je návrh a ověření multimediálního výukového programu sebeobrany pro ženy. „Program“ bude obsahovat techniky specializovaných pohybových dovedností východních bojových umění. Ověření v praxi bude po dobu tří měsíců v lekcích výběrové tělesné výchovy, v zimním semestru 2012/2013, na KTVS, PF, JU.

3.2 Úkoly práce

Dle shromážděných dat, teoretických pramenů a literatury, zpracovat teoretickou a praktickou část.

- 1) Teoretické zpracování problematiky výzkumného souboru.
- 2) Zpracování technické a metodické přípravy na základě shromážděných dat a zkušeností autora práce pro vytvoření návrhu „Programu“.
- 3) Aplikace návrhu „Programu“ ve dvanácti lekcích.
- 4) Ověření „Programu“ diagnostickými metodami – pozorováním, srovnáváním a dotazovým šetřením.
- 5) Vytvoření multimediální přílohy „Programu“ a jeho uložení na digitální optický přenosný datový nosič – DVD.
- 6) Písemné a grafické zpracování bakalářské práce.

4 Metodologie

4.1 Metody práce

Ke zpracování naší práce byly použity tyto metody:

- 1) **metoda obsahové analýzy** – použita při zpracování literatury k danému tématu,
- 2) **metoda dotazového šetření** – použita pro získání názorů respondentek pomocí otevřených otázek v anonymním dotazníku,
- 3) **metoda pozorovací** – použití této metody pro prosté, zúčastněné a dlouhodobé pozorování testované skupiny,
- 4) **metoda komparativní** – komparace prováděných technik dle správného provedení,
- 5) **metoda rozhovoru** – použití metody spontánního neřízeného rozhovoru, pro získání odezvy probandů při cvičení,
- 6) **metoda testování** – použita pro zjištění pohybových a technických dovedností pomocí modelových situací,
- 7) **metoda fotografická** – použita pro zobrazení technik a pozic těla pro řešení modelových situací, vlastní tvorba,
- 8) **metoda videozáznamu** – použita pro natočení pomůcky „Programu“,
- 9) **metoda zpracování videozáznamu v počítačovém programu** – použití počítačového programu Pinnacle, pro zpracování natočeného materiálu a jeho následné uložení na DVD.
- 10) **jednoduché statistické metody** - použití jednoduchých statistických metod pro vyhodnocení odpovědí dotazovacího šetření a pro vyhodnocení výsledků modelových situací.

4.2 Organizace pedagogického výzkumu

Výukový program sebeobrany pro ženy budou navštěvovat muži i ženy různého věku, s různými zkušenostmi se sportem, bojovými uměními a sebeobranou. První lekce bude převážně informační, kde probereme bezpečnost při cvičení, organizaci výuky a aplikujeme zde metodu hromadného dotazovacího šetření. Vyplněné dotazníky ihned vybereme.

Vzhledem k tomu, že lekce budou probíhat na vysoké škole, kde má vyučovací jednotka čtyřicet pět minut, bude výuka končit o patnáct minut později, kvůli dosažení šedesátiminutové lekce. Každý přihlášený student by měl navštívit všechny hodiny „Programu“, abychom získali co nejlepší výsledky v závěrečném hodnocení modelových situací. Lze předpokládat, že ne každý cvičenec absolvuje všechny hodiny, např. ze zdravotních důvodů. To se může negativně promítnout v závěrečném hodnocení modelových situací. Jedna ze 14 lekcí je vyhrazena případnému „odpadnutí“ výuky.

„Program“ sestavíme dle obecných aspektů literatury z oblasti pedagogiky, didaktiky tělesné výchovy, sportovního tréninku a fyziologie. Do dvanácti lekcí rozvrhneme látku tak, aby se v každé hodině zopakovala předchozí probraná látka a postupně na ní navazovalo řešení vyplynulých sebeobraných situací, v tzv. modelech.

Během lekcí bude použita metoda rozhovoru mezi cvičenci a vyučujícím během výuky, metoda pozorovací pro zjištění, zda dochází k pokroku a metoda srovnávací pro srovnání provedení pohybových dovedností cvičenců se správným provedením.

Cvičení budou na sebe navazovat, protože např. obrana před znásilněním obsahuje i další obrany, ve které se snaží v určité posloupnosti eliminovat útoky, jež mohou vést k provedení útoku znásilnění.

Během výuky je vhodné sdělit teoretické poznatky k sebeobraně a probrání možností, jak se chovat při přepadení na určitých místech. Vycházíme ze získaných poznatků.

V prvním měsíci „Programu“ si procvičíme základní pohybové dovednosti, jako jsou sprinty, skoky, kotouly, průpravné úpolové hry a cvičení. V návaznosti cvičení základních pohybových dovedností bude nácvik specializovaných pohybových dovedností – správné provedení pádových technik a technik sebeobrany, jako je obrana proti úchopu ruky, přímý úder, kryt horního pásma, kryt středního pásma a správné provedení postojů. Probandi budou provádět nácvik jak samostatně, tak i ve dvojicích. V každé lekci budou opakovány, dle připraveného tematického plánu, probrané dovednosti z předchozí hodiny.

Ve druhém měsíci „Programu“ budeme cvičit obranu s použitím protiútoků, včetně kopů, proti úderu na horní pásmo, úderu na střední pásmo, obloukovému úderu dlaní, držení paže různými úchopy, obranu proti škrcení, proti objetí a držení za vlasy. V každé lekci by měly být zopakovány probrané prvky z předchozí hodiny.

Ve třetím měsíci „Programu“ budeme navazovat na naučené prvky obrany, které budou aplikovány na sebeobrané situace, jako je obrana na zemi před znásilněním, obrana proti více útočníkům a obrana proti noži. V jedenácté lekci zopakujeme všechny naučené způsoby obrany. Ve dvanácté lekci bude aplikována metoda testování, pro hodnocení obrany v osmi modelových situacích. Po vyhlášení výsledků použijeme výstupní hromadné dotazovací šetření.

Získáním výstupních informací z hodnocení a výstupního hromadného dotazovacího šetření ukončíme „Program“. Sepíšeme bakalářskou práci se všemi náležitostmi, provedeme vyhodnocení „Programu“. Pomocí fotografické metody pořídíme snímky pro ukázkou technik v naší práci. Pomocí metody videozáznamu pořídíme materiál pro vytvoření výukového DVD „Programu“, který zpracujeme v počítačovém programu Pinnacle. Následně uložíme vytvořený film na DVD.

4.2.1 Organizace z časového hlediska

1) Vstupní dotazovací šetření

Úkolem vstupního dotazovacího šetření je získání názorů a motivace ke cvičení sebeobrany.

2) Aplikace „Programu“

Aplikace vytvořených vyučovacích jednotek.

3) **Výstupní dotazovací šetření**

Úkolem výstupního dotazovacího šetření je získání postojů a názorů po absolvování „Programu“.

4) **Vyhodnocení výukového programu**

Vyhodnocení dle výsledků řešení modelových situací a dle informací z výstupního dotazovacího šetření.

4.3 Výzkumný soubor

Náš výzkumný soubor budou tvořit studenti, kteří budou přihlášení do výběrové tělesné výchovy předmětu sebeobrany na KTVS, PF, JU. Studenti mohou být z prvních až pátých ročníků všech fakult JU a mohou mít různé zkušenosti v oblasti sebeobrany a různých bojových umění. Výuka se bude konat v zimním semestru 2012/2013 po dobu 14. týdnů, jedenkrát týdně, od 24. 9. 2012 do 19. 12. 2012 a od 3. 1. 2013 do 11. 1. 2013.

4.4 Metodika ověření pedagogického výzkumu

Ověření a hodnocení úrovně pohybových dovedností, při řešení modelových situací sebeobrany, na základě porovnání a srovnání s natočeným vzorem správného provedení modelové situace.

Hodnocení pomocí čtyřstupňové škály, kde k indexům řadíme popis: Výborně – 1, velmi dobře – 2, dobře – 3, nevyhověla – 4. Zaokrouhlení výsledné známky je na jedno desetinné místo.

Výborně

- stabilní postoje,
- pohyby – včasné, jednoduché a plynulé řešení úkolu, bez zbytečných pohybů,
- obranná reakce – včasná reakce na útok,
- obrana – vhodné použití krytů proti útoku,
- protiútok – mířený do vitálních míst, okamžitý po obranné technice,

- obranná technika a protiútok doplněný taktickými prvky – výkřik při krytu a protiúderu, kontrola ležícího útočnicka dokončovací technikou, pro zamezení dalšího útoku,
- zautomatizované vzorce řešení modelových situací.

Velmi dobře

- méně stabilní postoj v konečné fázi,
- pohyby – menší prodleva při řešení úkolu, zbytečné pohyby, překroky,
- obranná reakce – reakce na útok na poslední chvíli,
- obrana – použití krytů, které nemusí být nejvhodnější, nepokryjí celý útok nebo hrozící útok druhou rukou, ale útoku zabrání,
- protiútok – mířený do protivníka, s menší prodlevou po obranné technice,
- obranná technika a protiútok částečně doplněny taktickými prvky – výkřik při krytu a protiúderu nebo kontrola ležícího útočnicka dokončovací technikou, pro zamezení dalšího útoku.
- použité vzorce při řešení modelových situací, bez plynulosti.

Dobře

- málo stabilní postoj v celém provedení,
- pohyby – prodleva při řešení úkolu, zbytečné pohyby, překroky, rozmýšlení,
- obranná reakce – pomalá nebo málo přesná reakce na útok,
- obrana – použití nevhodných krytů, ale částečné zabránění útoku, slabší obrana,
- protiútok – mířený do protivníka, s prodlevou po obranné technice, slabší protiútok,
- obranná technika a protiútok nedoplněny taktickými prvky – výkřikem ani dokončovací technikou,
- nepoužité vzorce řešení, nevhodná kombinace prvků.

Nevyhověl

- nestabilní postoje v celém provedení, nohy překřížené nebo za sebou,
- pohyby – pomalé a nepřesné pohyby při řešení úkolu, rozmýšlení,
- obranná reakce – použití neúčinných krytů, pomalá reakce na útok nebo žádná reakce na útok,
- obrana – slabý kryt, nepoužitelný kryt, útok projde obranou,

- protiútok – protivník není zasažen, technika provedena od protivníka namísto do protivníka, vynechaný protiútok, slabý a neúčinný protiútok,
 - obranná technika, protiútok ani jiná akce, např. útek, neprovedeno.

5 Výukový program sebeobrany pro ženy

„Program“ vychází z rozboru literatury a dalších pramenů, ze zkušeností autora práce a bere zřetel na výsledky vstupního dotazovacího šetření.



Vytváříme „Program“ pro naučení a rozšíření vědomostí a dovedností v problematice sebeobrany. „Programu“ vede k vyšší psychické odolnosti, rozvoji tělesných schopností, zdokonalení porozumění mechaniky tělesných pohybů, kontrolu tělesných pohybů i kontrolu psychických stavů, lepší poznání vlastních schopností a reálné sebehodnocení. Cvičení úpolů přispívá také k sociálnímu učení, soucítění a ohleduplnosti ke spolucvičencům a soupeři. Význam úpolů a sebeobrany dle Fojtíka a Michalova. (4 s. 16)

Člověk, který si prošel cvičením bojového sportu nebo bojového umění, má dobré předpoklady pro ubránění se. Nejen ubránit se napadení, ale také ubránění se stresu při řešení každodenních problémů. Tento „Program“ je však vhodný i pro naprosté začátečníky, kteří zatím zkušenost s bojovým sportem nezískali a naučí je tak teorii a pohybovým dovednostem sebeobrany.

„Program“ je určen především pro ženy. Provedení útoku na ženu je specifické tím, že nemusí dojít jen k ohrožení života, ale je také o dominanci útočníka nad obětí, o zneužití oběti a tak má většinou větší psychologickou újmu na zdraví než fyzickou a tato újma je dlouhodobější než-li doživotní. U mužů je tomu většinou naopak. Znalost sebeobrany však může tato rizika snížit. Žena také oplývá nižší úrovní silové schopnosti a je tak důležité zaměřit se v „Programu“ na rozvoj pohybových dovedností sebeobrany.

Obsahem „Programu“ jsou tyto pohybové dovednosti:

Tabulka 1 – Pohybové dovednosti v „Programu“

Všeobecné pohybové dovednosti		Speciální pohybové dovednosti		Aplikace pohybových dovedností v sebeobraně
Běh		Postoje		Řešení modelových situací
Skoky		Údery		
Úniky		Kryty		
Přetahy		Kopy		
Přetlaky		Podmety		
Kotouly		Úchopy		

Techniky sebeobrany vychází z nejučinnějších technik východních bojových umění – karate, aikido a judo, dle názoru a zkušeností autora, který cvičí jedenáct let karate a tři roky studuje problematiku sebeobrany. Při cvičení sebeobrany je vhodné vycházet i z etiky a etikety východních bojových umění, protože i to ve cvičencích pěstuje respekt, úctu, přípravu na cvičení a soustředění se.

Každý útok nějakým způsobem začíná a také pokračuje. To znamená, že pokusu o znásilnění může předcházet jiný útok, např. chycení, vlečení, úder apod.

„V kterékoliv etapě výcvikového procesu by cvičenec měl být schopen posoudit, dochází-li ke zlepšování jeho výkonu nebo ne.“ (2 s. 125)

Jedině díky procvičování a opakování cvičení, můžeme pochopit plnou podstatu cvičení a provádět jej tak automaticky s co nejmenším vydáním energie.

„Program“ je dobré procvičovat a opakovat, jinak dochází ke snížení rychlosti reakcí a pohotovosti jednání. Je také výbornou formou odreagování se, vybití energie, zacvičení si s dalšími lidmi. Výborné cvičení pro ženy je cvičení s mužem, jako spolucvičencem.

Cvičením modelových situací, kdy je znám útok i útočník, zlepšujeme reakci na danou situaci. Opakujeme tolikrát, dokud se pohyb nezautomatizuje.

Zařazením cvičení volného boje s ochrannými prostředky simulujeme reálný boj a můžeme tak zjistit, zda je obránce schopný bránit se útoku.

5.1 Pohybové dovednosti sebeobrany

Do pohybových dovedností sebeobrany řadíme postoje, pohyby dolních končetin a trupu, pády, útok, obranu, protiútok a použití pohybových dovedností v kombinacích při řešení úkolu.

5.1.1 Postoje

Základem stabilního obranného postoje je pootočení těla o 45° a myšlenka tzv. „vkořenění se do země“. Úzké a vysoké stromy – stoj na špičkách s narovnanými koleny, se ve větru naklánějí a nízké stromy s pevným kmenem nechávají vítr projít větvemi a listím – nízký stabilní postoj. Stabilní postoj vychází také z pomyslného středu těla – z břicha.

Postoje jsou lehce pokrčeny v kolenou pro lepší stabilitu.

Druhy postojů:

- 11) mírný stoj rozkročný (viz příloha 7, obrázek 3),
- 12) pohotovostní postoj (viz příloha 7, obrázek 4, 10, 11),
- 13) širší rovnoběžný postoj (viz příloha 7, obrázek 5).

5.1.2 Pohyby dolních končetin a trupu

Pohyby provádíme přes špičky nohou, pro snadnější přesouvání, odraz. Pro posuny nám slouží posuny vpřed, vzad a stranou a mohou být prováděny. Dle Fojtíka (2) zařazujeme mezi obranné akce v sebeobraně další pohyby, a sice úhyby trupem, vlevo, vpravo, vzad a poklesnutí, které slouží pro vyhnutí se úderu na hlavu, snížením těžiště těla nebo uvolnění se z držení. Viz příloha 10 DVD – průpravná část.

Druhy chůze:

- 1) kroky,
- 2) překroky,
- 3) krok přísunem zadní nohy,
- 4) krok přísunem přední nohy,
- 5) výpady.

Z hlediska taktiky v sebeobraně akcentujeme z výše napsaných pohybových dovedností tyto pohyby:

- 1) vstoupení do útočnicka
 - dostat se přímo k útočnickovi je další možností, jak znemožnit plné provedení jeho útoku; používá se krok nebo přísun k protivníkovi s technikou kopu, úderu nebo odstrčení; důležitá je myšlenka pokračovat protiútokem za protivníka, nekončit „na něm“,
- 2) únik
 - je prováděn tak, že útočnickovu techniku obcházíme, znesnadňujeme mu tak pokračování v útoku a zároveň používáme protiútok k zastavení útoku.

Fojtík (2) zařazuje mezi obranné akce v sebeobraně další pohyby, a sice úhyby trupem a poklesnutí těla.

Pro pohyb těla je také důležitá vzdálenost útočnicka od obránce, dle Fojtíka (2):

- 1) dlouhá vzdálenost – dvou a více kroků (viz příloha 7, obrázek 6),
- 2) výpadová vzdálenost – po výkroku či výpadu (viz příloha 7, obrázek 7),
- 3) dosažná vzdálenost – dosah paže či nohou (viz příloha 7, obrázek 8),
- 4) těsná vzdálenost – útočník může uchopit kolem těla, použít loket či koleno (viz příloha 7, obrázek 9).

Užití klamně techniky je odvedení útočnickovi pozornosti od zamýšlené techniky – např. kopu. Při odvedení pozornosti, vychýlení protivníka ze stabilní polohy, je tak získaný čas na skutečný protiútok. (2)

5.1.3 Pády

Správné provedení pádů pomáhá zvýšit bezpečnost při pádu.

Typy pádů:

- 1) pád stranou – vhodné použití při nácviku podmetu,
- 2) pád vzad – únik ze škrcení či zakopnutí při ústupu,
- 3) pád vpřed – zakopnutí či zatažení, při nácviku páčení paže.

Více o pádech ve skriptech od Fojtíka a Michalova (4) a v příloze 10.

5.1.4 Útok

Slouží útočnickovi k znehybnění, ublížení či zabití.

5.1.4.1 Údery

Jsou to útoky horními končetinami pro znehybnění, dezorientaci a způsobují zranění, převážně pohmožděniny či zlomeniny nebo smrt.

Druhy úderů:

1) Přímý úder

Použití na všechna pásma. Úder pěstí nebo spodní částí dlaně přímo na bradu (viz příloha 7, obrázek 12, 13, 16, 23, 24, 42), nos nebo přední stranu krku, pěstí na solar plexus, žebra, podbříšek a genitálie. Provádí se z přední či ze zadní ruky a také jako oboustranný úder.

2) Obloukový úder

Použití na horní pásmo při úderu stranou, tzv. hák, na střední pásmo při provedení zdola nahoru, tzv. zvedák.

3) Úder hranou ruky

Použití na horní pásmo – krk. Úder hranou ruky obloukem a to palcovou hranou nebo malíkovou hranou, tzv. seky (viz příloha 7, obrázek 14, 15).

4) Úder loktem

Použití na všechna pásma. Při úderu na hlavu jsou tři možné způsoby použití lokte (viz příloha 7, obrázek 17, 18, 19).

Rozdělení úderu:

- obloukový úder loktem,

- úder loktem zdola nahoru,
- na střední a dolní pásmo úder loktem vzad i stranou.

5.1.4.2 Úchopy

Úchopy za končetiny nebo oděv jsou takové útoky, které omezují v pohybu či pohyb znemožňují. Slouží i pro odvléčení.

Druhy úchopů:

- 1) Stejnostranný úchop (viz příloha 7, obrázek 26).
- 2) Různostranný úchop (viz příloha 7, obrázek 27).
- 3) Úchop oběma rukama (viz příloha 7, obrázek 28).

5.1.4.3 Objetí

Slouží ke znehybnění či manipulaci napadeného.

Druhy objetí:

- 1) Přes ruce zepředu (viz příloha 7, obrázek 29).
- 2) Pod rukama zepředu (viz příloha 7, obrázek 30).
- 3) Přes ruce zezadu (viz příloha 7, obrázek 31).
- 4) Pod rukama zezadu (viz příloha 7, obrázek 32).

5.1.4.4 Škrcení

Škrcení je útok na sevření oblasti krku, pro zamezení dýchání a prokrvení hlavy. Může být provedeno pažemi, oděvem nebo předmětem, ve stoje i na zemi, zepředu i zezadu.

Druhy škrcení:

- 1) Škrcení zepředu jednou rukou, natažená paže (viz příloha 7, obrázek 33).
- 2) Škrcení zepředu jednou rukou, pokrčená paže (viz příloha 7, obrázek 34).
- 3) Škrcení zepředu oběma rukama, natažené paže (viz příloha 7, obrázek 35).
- 4) Škrcení zepředu oběma rukama, pokrčené paže (viz příloha 7, obrázek 36).
- 5) Škrcení zezadu předloktím (viz příloha 7, obrázek 37).

5.1.4.5 Kopy

Jsou to útoky dolními končetinami pro odražení, odkopnutí, rozražení či vážné ublížení ležícímu. Způsobují zranění, převážně pohmožděniny či zlomeniny nebo smrt.

Druhy kopů:

- 1) Kop kolenem
Použití na dolní a střední pásmo a krátkou vzdálenost (viz příloha 7, obrázek 20, 44).
- 2) Přímý kop
Kop vpřed. Použití převážně na dolní pásmo (viz příloha 7, obrázek 21, 43).
- 3) Obloukový kop.
Kop obloukem. Použití na všechna pásma a dlouhou i střední vzdálenost.

5.1.5 Obrana

K obraně slouží obránci kryty. Ty odráží či zneškodňují útok a tím tvoří prostor pro protiútok obránce.

5.1.5.1 Kryty

Druhy krytů (viz příloha 7, obrázek 38, 39, 40, 41, 49, 50, 51, 52) :

- 1) Kryt horního pásma,
- 2) Kryt středního pásma,
- 3) Kryt spodního pásma.

5.1.6 Protiútok

Protiútok je akce obránce pro zamezení pokračování v útoku útočnickovi. Používá se současně s krytem nebo okamžitě po krytu.

5.1.6.1 Údery

Jsou to protiútoky shodné s útoky horních končetin.

Druhy úderů:

- 1) Přímý úder
- 2) Obloukový úder
- 3) Úder hranou ruky
- 4) Úder loktem

5.1.6.2 Kopy

Jsou to protiútoky dolními končetinami pro odražení a odkopnutí.

Druhy kopů:

- 1) Kop kolenem
- 2) Přímý kop
- 4) Kop malíkovou hranou nohy

Použití na dolní pásmo (viz příloha 7, obrázek 54).

- 3) Obloukový kop.

Kop obloukem. Použití na všechna pásma a dlouhou i střední vzdálenost.

5.1.6.3 Podmety a porazy

Slouží obránci k dostání útočnicka na zem.

Typy podmetů:

- 1) podmet přední nohy – provedení ze zadní nohy po výpadu přední rukou,
- 2) podmet zadní nohy – provedení překroku za útočnicka s úderem a podmetení jeho přední nohy se současným stržením rukou, která dělala úder.

Typy porazů:

- 1) hod přes nastavenou dolní končetinu,
- 2) hod přes rameno,
hod přes kyčle.

5.1.6.4 Páky

Uvedení jednotlivých částí lidského těla do nepřirozené polohy. Slouží ke kontrole útočnicka a znemožňují další útok.

V našem „Programu“ použití této páky:

- 1) páčení zápěstí (viz příloha 7, obrázek 25).

5.1.7 Metodika sebeobrany

V „Programu“ jsou techniky zachycené fotograficky v příloze 7 a jejich nácvik je zaznamenán ve videoprogramu na přiloženém DVD. Metodiku speciálních pohybových dovedností východních bojových umění nalezneme např. v učebním textu od Fojtíka (2).

Vytvořené modelové situace způsobů napadení slouží jako simulace skutečných akcí. Nácvik je zaznamenán na DVD.

5.1.7.1 Modelová situace – Obrana proti chycení paže

Řešení A: Útočník se snaží chytit obráncovu paži. Obránce s ní uhýbá k sobě, tím se k němu útočník přibližuje a obránce provádí protiúder otevřenou dlaní na bradu útočnicka. Po pádu nebo odražení útočnicka obránce zakončuje libovolnou technikou – kop, úder nebo utíká.

Řešení B: Útočník chytá obráncovu paži stejnostrannou rukou, obránce v témže okamžiku provádí kryt shora dolů a sráží tak útočnickovu ruku a provádí okamžitý protiúder na bradu útočnicka otevřenou dlaní. Po pádu nebo odražení útočnicka obránce zakončuje libovolnou technikou – kop, úder nebo utíká.

Řešení C: Útočník chytá obráncovu paži oběma rukama. Obránce při náznavu útočnickova zatažení či při pocitu pevného sevření útočnickem provádí kop malíkovou hranou nohy do podbřišku útočnicka. Po pádu nebo odražení útočnicka obránce zakončuje libovolnou technikou – kop, úder nebo utíká.

5.1.7.2 Modelová situace – Obrana proti úderu na horní pásmo

Řešení A: Útočník provádí úder na hlavu a obránce okamžitě reaguje kopem vpřed. Po pádu nebo odražení útočníka obránce zakončuje libovolnou technikou – kop, úder nebo utíká.

Řešení B: Útočník provádí úder na hlavu, obránce provádí únik kolem úderu a vstupuje s úderem do břicha útočníka. Po pádu nebo odražení útočníka obránce zakončuje libovolnou technikou – kop, úder nebo utíká.

Řešení C: Útočník provádí úder na hlavu, obránce provádí únik kolem úderu s paží pod útočnickým úderem a podmetá útočníka. Po pádu nebo odražení útočníka obránce zakončuje libovolnou technikou – kop, úder nebo utíká.

5.1.7.3 Modelová situace – Obrana proti obloukovému úderu dlaní

Řešení A: Útočník provádí obloukový úder dlaní na hlavu, obránce okamžitě reaguje kopem vpřed. Po pádu nebo odražení útočníka obránce zakončuje libovolnou technikou – kop, úder nebo utíká.

Řešení B: Útočník provádí obloukový úder dlaní na hlavu, obránce se kryje horním krytem a provádí protiúder otevřenou dlaní na bradu útočníka. Po pádu nebo odražení útočníka obránce zakončuje libovolnou technikou – kop, úder nebo utíká.

Řešení C: Útočník provádí obloukový úder dlaní na hlavu, obránce se kryje horním krytem a provádí protiúder sekem na krk, popřípadě protiúder krytem dovnitř na biceps s chycením útočící paže rukou z horního krytu, otočením se vzad a dolů strhává obránce útočníka k zemi. Po pádu nebo odražení útočníka obránce zakončuje libovolnou technikou – kop, úder nebo utíká.

5.1.7.4 Modelová situace – Obrana proti škrcení zepředu jednou rukou

Řešení A: Útočník provádí pokus o škrcení, obránce okamžitě reaguje kopem vpřed. Po pádu nebo odražení útočníka obránce zakončuje libovolnou technikou – kop, úder nebo utíká.

Řešení B: Útočník provádí škrcení, obránce zvedá ramena, bradu tlačí dolů a provádí okamžitý úder loktem shora do ohbí lokte útočnickovi škrtící ruky, následuje

okamžitý protiúder loktem do brady útočnicka nebo sek palcovou hranou ruky do krku či jařmového oblouku útočnicka. Po pádu nebo odražení útočnicka obránce zakončuje libovolnou technikou – kop, úder nebo utíká.

Řešení C: Útočník provádí pokus o škrcení, obránce odráží ruky pomocí krytu dovnitř a tou samou rukou provádí okamžitý protiúder loktem stranou v nízkém postoji.

5.1.7.5 Modelová situace – Obrana proti škrcení zepředu oběma

Řešení A: Útočník provádí pokus o škrcení, obránce okamžitě reaguje kopem vpřed. Po pádu nebo odražení útočnicka obránce zakončuje libovolnou technikou – kop, úder nebo utíká.

Řešení B: Útočník provádí škrcení nataženými pažemi, obránce zvedá ramena, bradu tlačí dolů a provádí okamžitý dvojitý kryt shora dolů s pohybem vzad a předklonem, sráží útočnickovi paže a provádí okamžitý protiúder oběma dlaněmi do brady útočnicka. Po pádu nebo odražení útočnicka obránce zakončuje libovolnou technikou – kop, úder nebo utíká.

Řešení C: Útočník provádí škrcení pokrčenými pažemi, obránce provádí úder oběma pažemi do uší protivníka, úder do žeber a kop, popřípadě odstrčení a kop. Po pádu nebo odražení útočnicka obránce zakončuje libovolnou technikou – kop, úder nebo utíká.

5.1.7.6 Modelová situace – Obrana na zemi před znásilněním

Řešení: Obránce na zemi se snaží držet útočnicka dolními končetinami od těla. Při překonání obrany, se obránce snaží útočnicka vychýlit zvednutím pánve a stržením útočnicka vedle sebe. Provádí sérii úderů nebo utíká.

5.1.7.7 Modelová situace – Obrana proti bodnutí nožem

Řešení obrany proti přímému bodnutí – Útočník provádí bodnutí, obránce se uhýbá, provádí sražení krytem shora dolů a okamžitý kop vpřed do útočnicka či kop malíkovou hranou dolů do útočnickova kolene s následným odkopnutím útočnicka. Poté vizuální kontrola nože a případný útek.

Řešení obrany proti bodnutí shora nebo seku – útočník provádí bodnutí, obránce jde okamžitě proti s horním krytem a provádí přímý úder do krku útočníka. Poté vizuální kontrola nože a případný útěk.

Řešení obrany proti přímému bodnutí – útočník provádí bodnutí, obránce kryje překříženým úderem paži s nožem, uchopuje paži, provádí páčení zevnitř a okamžitý kop vpřed do útočníka. Poté vizuální kontrola nože a případný útěk.

Řešení obrany proti přímému bodnutí - útočník provádí bodnutí, obránce kryje překříženým úderem paži s nožem, uchopuje paži, provádí páčení dovnitř a okamžitý kop vpřed do útočníka. Poté vizuální kontrola nože a případný útěk.

(Viz příloha 7, obrázek 45, 46, 47, 48, 53).

5.1.7.8 Modelová situace – Obrana proti držení

Řešení obrany proti držení zepředu přes ruce – útočník provádí pokus o objetí obránce, obránce se kryje kopem vpřed, popřípadě údery hřbety rukou a kopem vpřed. Po pádu nebo odražení útočníka obránce zakončuje libovolnou technikou – kop, úder nebo utíká.

Řešení obrany proti držení zezadu přes ruce – útočník provádí objetí obránce zezadu, obránce se okamžitě snižuje do nízkého postoje s předpažením a provádí úkrok a zahajuje okamžité údery lokty vzad nebo úderem do genitálií. Pokud útočník obránce nepouští, jsou možné údery hlavou vzad či dupání nohama do nártů útočníka. Při chycení jedné paže a provedení útočného postoje stranou je možné stržení útočníka pomocí krytu dovnitř přes nataženou nohou a zakončit kopem, úderem nebo útekem.

Řešení obrany proti držení za vlasy – útočník chytá obránce za vlasy, ten chytá útočnickovu ruku oběma rukama a provádí prudký předklon s posunem vzad, následuje přímý kop do útočníka. Po pádu nebo odražení útočníka obránce zakončuje libovolnou technikou – kop, úder nebo utíká.

5.1.8 Videoprogram k výuce sebeobrany pro ženy

Videoprogram je vizuální pomůckou pro aplikaci „Programu“, neboť jsou v něm zařazeny všechny prvky „Programu“. Zaznamenává postup vyučovací jednotky od úvodní části až po závěrečnou část.

Je rozdělený na hlavní film a dva výběry scén záznamů z hlavního filmu, obsahuje i bonusové záběry.

Úvodní titulky

Úvodní titulky obsahují název univerzity, fakulty, katedry, název bakalářské práce, dále je zde uveden autor práce, vedoucího práce a rok obhajoby.

Přehrát film

Celý film obsahuje organizaci výuky, ukázky možných cvičení pro zahřátí, rozcvičku, průpravná cvičení, základní techniky a poté aplikaci technik a pohybových dovedností v modelových situacích. Videoprogram obsahuje také bonusovou část, ve které je zachycena reálnější sebeobrana. Časová osa a obsah videoprogramu (viz příloha 9).

Výběr scén 1

Obsahuje vybrané části z filmu.

- 1) úvodní část,
- 2) průpravná část,
- 3) hlavní část.

Výběr scén 2

Obsahuje vybrané části z filmu.

- 1) závěrečná část,
- 2) bonusová část,
- 3) poděkování.

Scénář k natočení videoprogramu (viz příloha 8).

Multimediální výukový program na DVD (viz příloha 10).

5.2 Tematický plán

Tematickým plánem je vytvoření dvanácti vyučovacích lekcí, jejichž hlavní náplní bude nácvik specializovaných technických dovedností sebeobrany k řešení osmi

modelových situací. Lekce vytvoříme dle principů a zásad didaktiky tělesné výchovy a dle zásad sportovního tréninku.

Náplň 12 lekcí:

- 1) zásady bezpečnosti, organizace výuky, úpolové hry, obrana proti úchopu paže,
- 2) nácvik pádů stranou, vzad a vpřed, nácvik oboustranného přímého úderu karate,
- 3) nácvik jednostranného přímého úderu karate, nácvik horního krytu karate, cvičení ve dvojicích na místě,
- 4) cvičení úderů do lapy, zopakování horního krytu karate při cvičení ve dvojicích na místě a v pohybu, nácvik obrany a protiúderu při útoku na horní pásmo,
- 5) nácvik krytu dovnitř pro střední pásmo, nácvik obrany na střední pásmo ve dvojicích na místě a v pohybu, nácvik přímého kopu vpřed na místě + cvičení s lapou, nácvik obrany použitím přímého kopu proti útoku na horní i střední pásmo,
- 6) zopakování předchozích lekcí, obrana proti obloukovému úderu dlaní,
- 7) obrana proti obloukovému úderu dlaní, obrana proti úchopu paže, kop malíkovou hranou dolů, obrana proti úchopu paže oběma rukama, obrana proti škrcení jednou rukou zepředu, oběma rukama zepředu,
- 8) obrana proti držení zezadu přes ruce, zepředu přes ruce, držení za vlasy,
- 9) obrana proti více útočníkům, obrana na zemi,
- 10) obrana proti bodnutí nožem shora, obrana proti přímému bodnutí nožem, obrana proti seku nožem,
- 11) zopakování předchozích lekcí,
- 12) ověření výukového programu osmi modelovými situacemi – dopředu známými, ale náhodně vybranými, dotazy, položení výstupního dotazníku probandům, závěr.

5.2.1 Vyučovací jednotka

Dle Dovalila (1) je vyučovací jednotka plánem pro organizaci výuky. Obsahuje jednotlivé části – úvodní, hlavní a závěrečnou, výběr cvičení, jejich posloupnost, objem a intenzitu zatížení, metodické pokyny a předpokládanou organizaci.

- 1) **Úvodní část**
 - a) zahájení,

- b) rozcvička - prohřátí těla a protažení svalových skupin,
- 2) **Průpravná část**
 - a) zopakování minulých cvičení,
 - b) průpravná cvičení k hlavní části,
- 3) **Hlavní část**
 - a) teoretické poznatky a vědomosti,
 - b) specializované technické sebeobrané dovednosti:
 - útoků* – údery, úchopy, obejmutí, škrcení, kopy,
 - obrany* – kryty,
 - protiútoků* – údery, kopy, podmetry a porazy, páky,
 - c) cvičení se zbraní,
 - d) nácvik technik samostatně a cvičení ve dvojicích – nácvik sebeobraných situací a volný zápas.
- 4) **Závěrečná část** – zklidnění těla a mysli, dotazy, závěr.

Návrh vyučovací jednotky obsažené v „Programu“. Ostatní vyučovací jednotky viz příloha 2.

Tabulka 2 – Vyučovací jednotka 12. lekce

Rozdělení VJ	Čas min	Učivo	Organizace	Poznámky
Úvodní část	0-3	Nástup.	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu, v kleku sedmo, zavřené oči.	Úvod, seznámení s výukou, relaxace, příprava na hodinu.
Rozcvičení - prohřátí	3-8	Hra „Na babu“	Pohyb po tělocvičně.	Zahřátí.

Rozcvičení - protažení	8-18	<p><i>Ve stoji rozkročném</i></p> <p>1) Kroužení hlavou – spodní půlkruhy.</p> <p>2) Úklon hlavy na obě strany – položit hlavu na rameno stranou, tíhou ruky zatížit výdechem.</p> <p>3) Předklon hlavy – dopředu zatížit oběma rukama – brada na hrud', zatížit výdechem.</p>	<p>Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu.</p> <p>Kroužení: 5x.</p> <p><i>Ve stoji rozkročném.</i></p> <p>Extenze: 3 vteřiny.</p>	<p>Procvičení krčních obratlů a protažení šíje.</p>
		<p>1) Kroužení pažemi – čelné a boční kruhy.</p> <p>2) Kruhy střídavě – levou dopředu, pravou dozadu a obráceně.</p> <p>3) Kroužení v loktech.</p> <p>4) Údery dopředu.</p> <p>5) Kroužení zápěstím.</p> <p>6) Propnutí prstů.</p> <p>7) Paže do strany- přidržení pomocí druhé ruky před tělem, pohled na druhou stranu.</p> <p>8) Ruka skrčmo za hlavou – tlakem pomocí druhé ruky dozadu a záklon hlavy.</p>	<p>Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu.</p> <p>Kroužení: 5x.</p> <p><i>Ve stoji rozkročném.</i></p> <p>Extenze: 3 vteřiny.</p>	<p>Procvičení ramenního kloubu Protažení deltového svalu, tricepsu paže.</p>
		<p>1) Kroužení trupem.</p> <p>2) Úklon P a L, záklon, předklon.</p>	<p>Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu.</p> <p>Kroužení: 5x.</p> <p><i>Ve stoji rozkročném.</i></p> <p>Extenze: 3 vteřiny.</p>	<p>Procvičení hrudních a křížových obratlů. Protažení mezižeberních svalů, širokého svalu zádového.</p>
		<p>1) Kroužením, „osmička“, „jednička“,</p>	<p>Studenti v řadě, čelem</p>	<p>Procvičení a protažení</p>

	<p>do stran.</p> <p>2) Postoj „jezdce na koni“</p> <p>3) Lokty zapřeny do kolen + přechod do „hokejového protažení“ - nohy pokrčmo, nohy směřují ven, opora o dlaně.</p>	<p>k předcvičujícímu.</p> <p>Kroužení: 5x.</p> <p><i>Ve stoji rozkročném. (1)</i></p> <p><i>Širší stoj rozkročný-podřep(2,3)</i></p> <p>Extenze: 3 vteřiny.</p>	kyčlí.
	<p>1) „Kočka“ – vyhrbení a prohnutí.</p> <p>2) „Kobra“ a „Zajíc“.</p>	<p>Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu.</p> <p>Kroužení: 5x.</p> <p><i>Vzpor klečmo (1).</i></p> <p><i>Leh na břicho (2).</i></p> <p><i>Vzpor klečmo sedmo (3).</i></p> <p>Extenze: 3 vteřiny.</p>	Protažení a uvolnění obratlů.
	<p>1) Klek sedmo + leh na zádech (Alternativa – noha skrčmo před tělem, druhá za tělem, protažení položením na záda).</p> <p>2) Překážkový sed – protažení nahnutím nad nataženou nohu + výdrž, sed přednožný levou/pravou - protažení nahnutím nad nataženou nohu + výdrž, sed přednožný - protažení nahnutím nad nataženou nohu + výdrž.</p> <p><u>Rovnovážený postoj</u></p> <p>- stoj na levé/pravé – přitažení kolene vepředu, stranou.</p> <p>- výpad levou/pravou – přetočení přes přední nohu, do kliku pod přední nohu, opření o zed' a šlapání – ze špičky</p>	<p>Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu.</p> <p>Extenze: 3 vteřiny.</p>	Protažení stehenních, hýžd'ových a lýtkových svalů.

		na patu (Achillova šlacha).		
Hlavní část	18-48	<p>1) Obrana proti chycení paže.</p> <p>2) Obrana proti přímému úderu na horní pásmo.</p> <p>3) Obrana proti obloukovému úderu dlaní.</p> <p>4) Obrana proti škrčení jednou rukou zepředu.</p> <p>5) Obrana proti škrčení oběma rukama zepředu.</p> <p>6) Obrana na zemi.</p> <p>7) Obrana proti bodnutí nožem.</p> <p>8) Obrana proti držení.</p>	<p>Ve dvojicích.</p> <p>1x provedení na každou stranu, poté se vymění úlohy.</p>	<p>Modelové situace a jejich řešení.</p> <p>Ověření výukového programu.</p>
Závěrečná část	48-60	<p>Zhodnocení modelových situací.</p> <p>Rozdání a vyplnění výstupního dotazníku.</p> <p>Uklidnění těla a mysli po hodině, soustředění na dýchání.</p>	<p>Studenti v řadě, v sedu, čelem k předvíčujícím.</p> <p>Odevzdání dotazníků po vyplnění – cca 3 minuty.</p> <p>Protažení s výdrží 10 – 15 vteřin.</p>	<p>Zhodnocení modelových situací.</p> <p>Zhodnocení „programu“.</p> <p>Relaxace a zklidnění organismu, protažení.</p> <p>Závěr, dotazy.</p>

6 Výsledky a diskuze

Výukový program sebeobrany pro ženy se uskutečnil dle předpokladů. „Program“ proběhl v dotaci čtyřiceti pěti minutových lekcích výběrové tělesné výchovy KTVS s tím, že jsme začínali o patnáct minut dříve a získali tak hodinu na cvičení. Na hodiny výběrové tělesné výchovy se přihlásilo dvacet vysokoškolských studentů z různých fakult a ročníků. Výzkum proběhl v zimním semestru 2012/2013.

Během „Programu“ skončilo postupně několik cvičenců z osobních důvodů popřípadě kvůli změnám v jejich rozvrhu. Všechny lekce proběhly dle předpokladů a vytvořených vyučovacích jednotek. Během lekcí byla často použita metoda spontánního rozhovoru na základě dotazů, které se týkaly možností dalšího cvičení, správného provedení prvků nebo chyb.

Probandi často zapomínali sundat si před výukou šperky a museli jsme je požádat o jejich odložení, aby nedošlo ke zranění během cvičení. Nikdo se naštěstí během „Programu“ nezranil. Studentky se ze začátku ostýchaly cvičení se dvěma studenty, ale po pár lekcích cvičení s nimi si na cvičení s muži zvykly. Jeden z probandů figuroval jako asistent pro ukázkou správného nácviku technik.

Během cvičení docházelo k častým dotazům ze strany probandů, a to, jestli je možné se bránit i jiným způsobem. Bonusem byl nácvik řevu – křiku pro zastrašení protivníka a aktivaci vnitřní síly. Snažili jsme se držet plánu, ale přesto jsme jiné možnosti obrany vyzkoušeli. Hodina obrany na zemi – obrany proti znásilnění, byla pro ženy více náročná a zde se znovu ostýchaly nácviku s muži.

Při ověřování „Programu“ modelovými situacemi ve dvanácté lekci byly probandi nervózní. Ubezpečili jsme je, že nyní se nemusí ničeho bát, pouze ať si zacvičí dle nejlepšího vědomí a ať vyzkouší to, čemu se naučily. Výsledky byly dobré a probandi byli spokojení. Absence některých cvičenců během „Programu“ způsobila nedostatečné procvičení technik z předchozí hodiny a mohlo se to tak projevit na výsledcích z řešení modelových situací. Hodnocení modelových situací se nachází na s. 69 a dále. Nejlepších výsledků dosáhla studentka, která již měla zkušenosti s cvičením sebeobrany a s bojovým sportem.

V poslední čtrnácté výuce nad rámec „Programu“ jsme probrali jiné možnosti obrany a další možnosti cvičení, např. navštěvování oddílů a klubů.

Celý „Program“ absolvovalo třináct studentek z přihlášených osmnácti a dva studenti. Probandi absolvovali závěrečné hodnocení a ověření „Programu“ řešením modelových situací a vyplněním konečného dotazníku s otevřenými otázkami. Odpovědi bylo opět nutné zpřesnit pomocí rozhovoru, pro snazší orientaci v hodnocení a názoru na „Program“.

Vytvoření videoprogramu provázelo několik problémů. Při prvním domluvení natáčení se během prvních deseti minut porouchala videokamera a bylo tak nutné natáčení posunout o týden. Na další natáčení jsme si vypůjčili videokameru z Katedry informatiky, PF, JU. Druhé natáčení proběhlo bez problémů a získali jsme materiál pro vytvoření výukového DVD a fotografické přílohy.

Dalším problémem byl výběr programu Pinnacle 15. Sestřihání hodinového videozáznamu proběhlo celkem bez problémů, ale problémy nastaly množstvím videí v časové ose, kdy počítač nestíhal v programu Pinnacle zpracovávat nové informace a vytvoření videa se protáhlo na několik hodin. Vhodnější volbou pro zpracování sestřihaného videa ve formátu pro Pinnacle se jevilo použití Pinnacle 14, ale i zde byly stejné problémy. Nakonec se však film povedlo vytvořit.

V první a dvanácté hodině výuky jsme rozdali dotazníky vstupní pro získání názorů a motivace ke cvičení sebeobrany a výstupní pro získání názorů a pocitů z „Programu“. Při získání informací z dotazníků bylo nutné zpřesnit některé odpovědi pomocí rozhovoru s probandy, aby byly vytvořeny přehledné tabulky o získaných informacích.

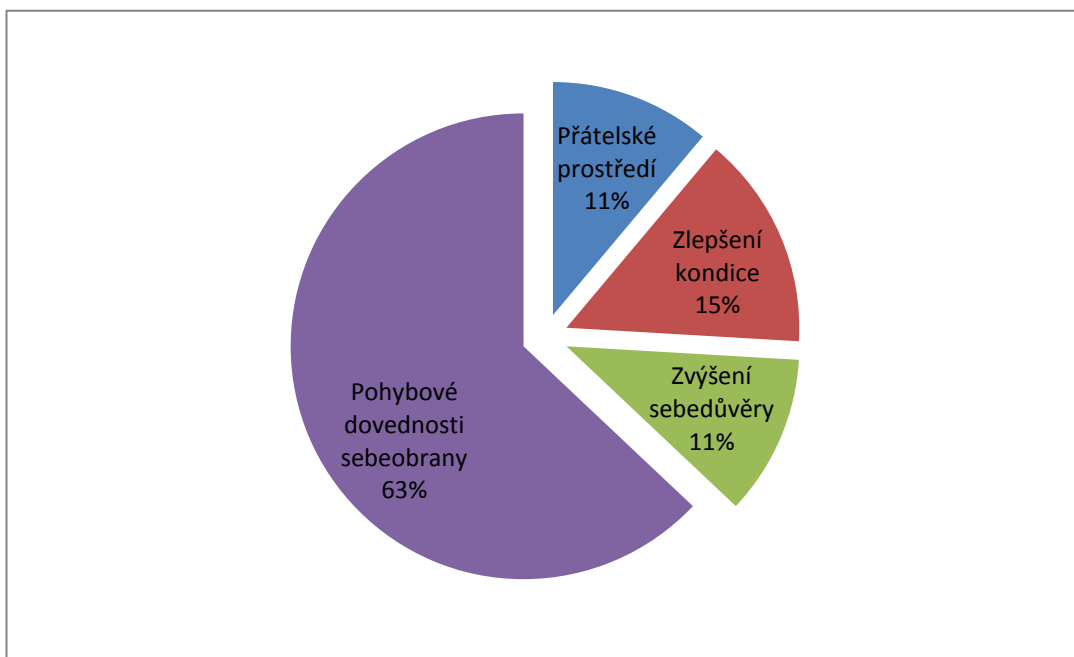
Vstupní dotazové šetření

Vyhodnocení vstupního dotazového šetření z přílohy 1:

1) *Proč chcete navštěvovat hodiny sebeobrany?*

Tabulka 3 – Sjednocení odpovědí na otázku č. 1 ve vstupním dotazníku

Oblast	Přátelské prostředí	Zlepšení kondice	Zvýšení sebedůvěry	Pohybové dovednosti sebeobrany
Vstupní dotazník				
1		X		X
2				X
3	X		X	X
4				X
5				X
6			X	X
7				X
8	X			X
9		X		X
10			X	X
11	X	X		
12				X
13				X
14				X
15				X
16		X		X
17				X
18				X
Celkem	3	4	3	17



Graf 1 – Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 1 ve vstupním dotazníku

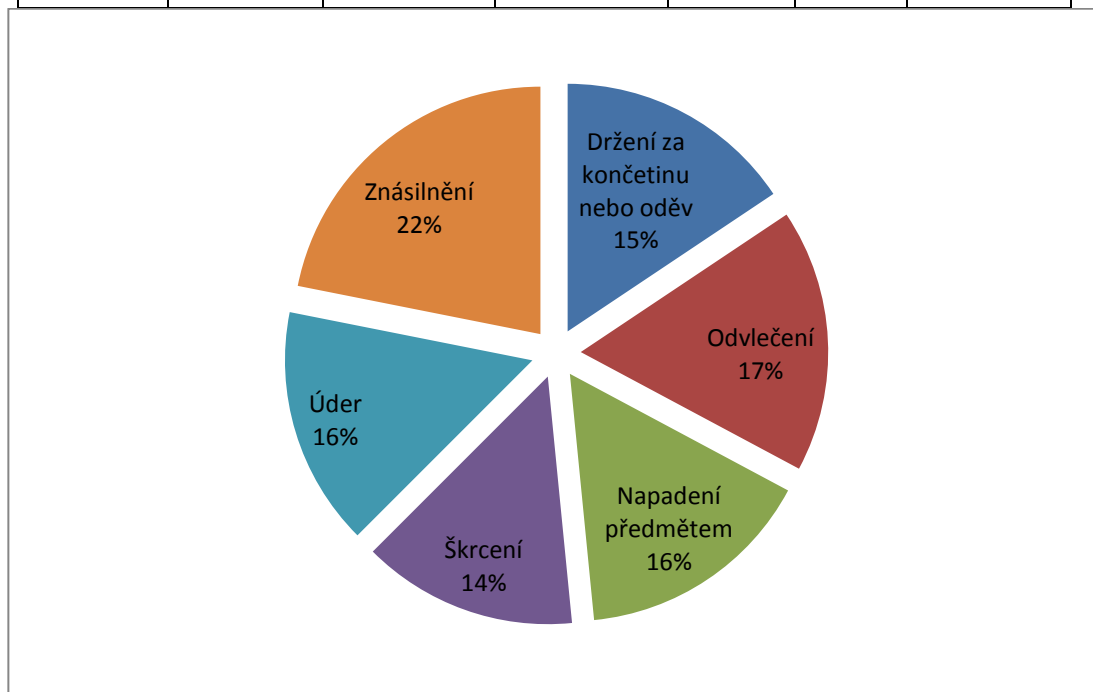
Z první otázky vzešly čtyři kategorie, proč ženy chtějí navštěvovat hodiny sebeobrany. Nejčastějším motivem bylo naučení se pohybovým dovednostem sebeobrany (63 %), dále zlepšení fyzické kondice (15 %) a shodně přátelské prostředí a zvýšení sebedůvěry (11 %).

2) *Z jakého typu napadení máte strach?*

Tabulka 4 – Sjednocení odpovědí otázky č. 2 ve vstupním dotazníku

Typ napadení	Držení za končetinu nebo oděv	Odvlečení	Napadení předmětem	Škrčení	Úder	Znásilnění
Vstupní dotazník						
1	X	X		X	X	X
2		X				X
3			X			
4	X		X		X	X
5						X
6			X			X

7	X	X	X	X	X	X
8	X	X	X	X	X	X
9	X	X	X	X	X	X
10					X	X
11					X	X
12	X	X		X	X	X
13		X				
14						X
15	X	X	X	X	X	X
16	X	X	X	X		
17	X	X	X	X		
18	X	X	X	X	X	X
Celkem	10	11	10	9	10	14



Graf 2 – Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 2 ve vstupním dotazníku

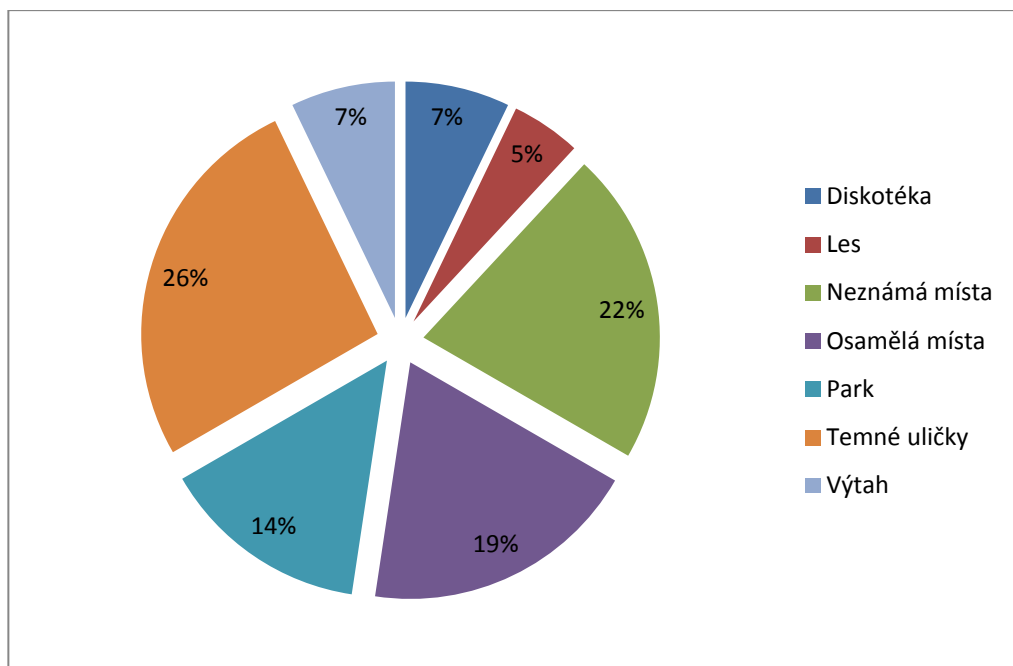
Ve druhé otázce vstupního dotazníku respondentky uvedly druhy napadení, ze kterých mají největší obavy. Nejvíce respondentek – 22 %, odpovědělo, že má největší

strach ze znásilnění, dále 17 % z odvléčení, 16 % strach z úderu, 16 % strach z napadení předmětem, 15 % strach z chycení za končetinu nebo oděv a 14 % strach ze škrcení.

3) *Na jakém místě máte strach, že by k napadení mohlo dojít?*

Tabulka 5 – Sjednocení odpovědí na otázku č. 3 ve vstupním dotazníku

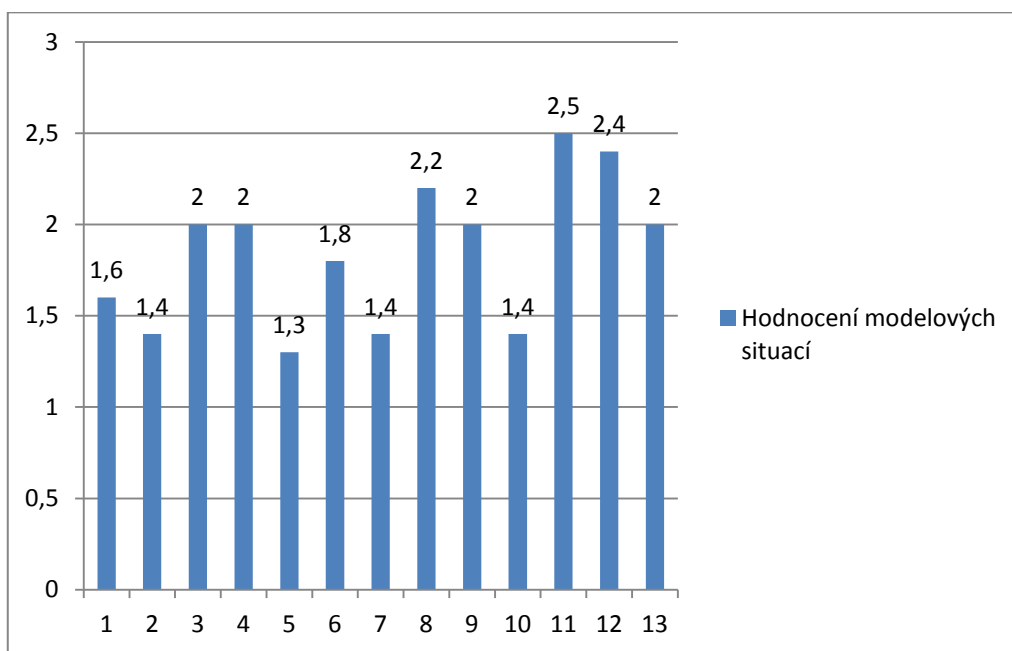
Místo							
Vstupní dotazník	Diskotéka	Les	Neznámá místa	Osamělá místa	Park	Temné uličky	Výtah
1					X	X	X
2			X			X	
3			X				
4	X					X	
5				X		X	
6			X	X			
7				X			
8			X	X		X	X
9			X		X		X
10	X	X	X	X			
11		X		X	X	X	
12	X			X		X	
13			X			X	
14					X	X	
15			X	X		X	
16			X			X	
17					X		
18					X		
Celkem	3	2	9	8	6	11	3



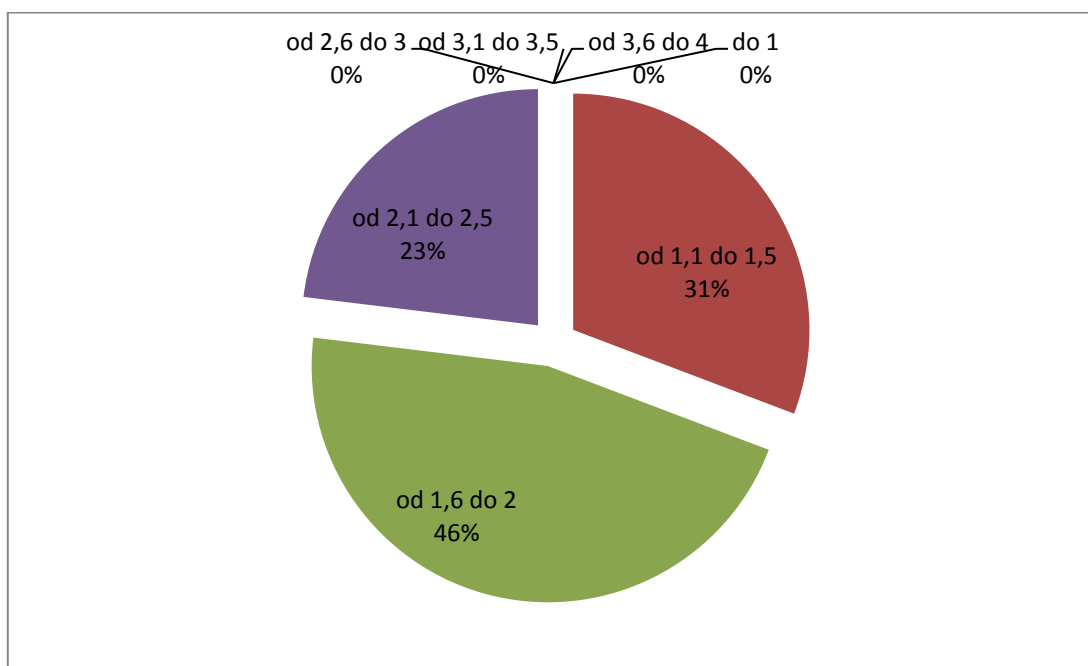
Graf 3 – Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 3 ve vstupním dotazníku

Ze třetí otázky vyšla místa, na kterých mají ženy strach. Nejobávanějším místem byly temné uličky (26 %), osamělá místa (19 %), neznámá místa (22 %), park (14 %), diskotéka a výtah shodně (7 %), les (5 %).

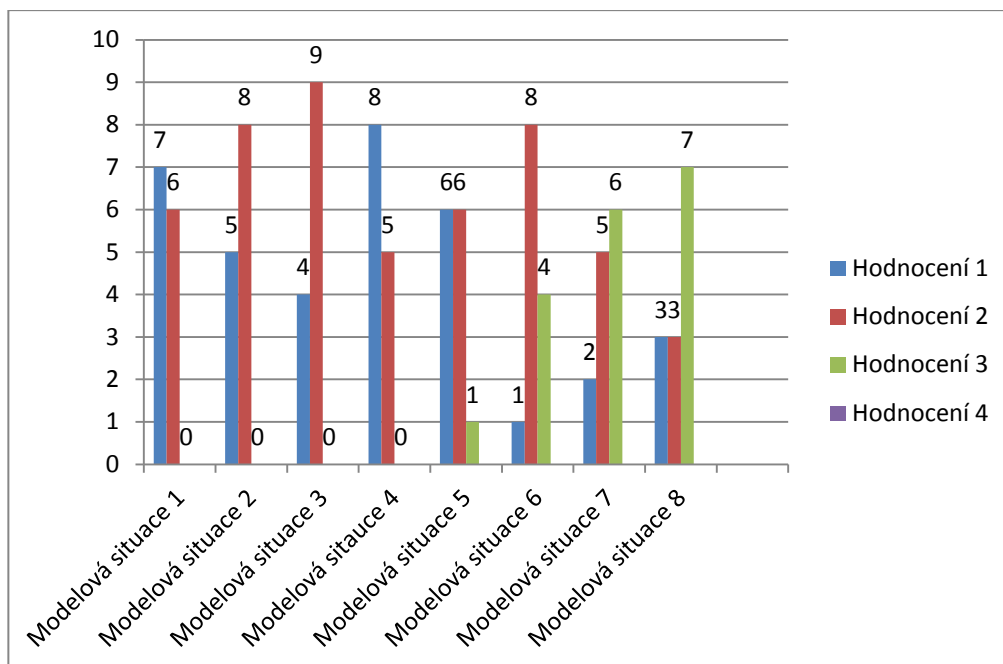
Ověření výukového program sebeobranu pro ženy



Graf 4 – Hodnocení probandů na konci výukového programu



Graf 5 – Celkové hodnocení



Graf 6 – Hodnocení jednotlivých modelových situací

Nejlépe zvládla modelové situace studentka 5, která již však měla předchozí zkušenosti s bojovými sporty a nejhůře studentka 11, která měla 3 absence v průběhu „Programu“.

Celkové hodnocení probandů bylo nejpočetnější ve škále od 1,6 do 2 (46 %), dále od 1,1 do 1,5 (31 %) a od 2,1 do 2,5 (23 %).

Hodnocení probandů (viz příloha 4).

Průměr všech známek svědčí o celkové připravenosti k řešení modelových situací.

Nejlépe hodnocená byla modelová situace 4 – obrana proti škrcení jednou rukou zepředu (9) a nejhůře hodnocení byla modelová situace 8 – obrana proti držení.

Výstupní dotazové šetření

Získání postojů a názorů k našemu „Programu“ po jeho absolvování.

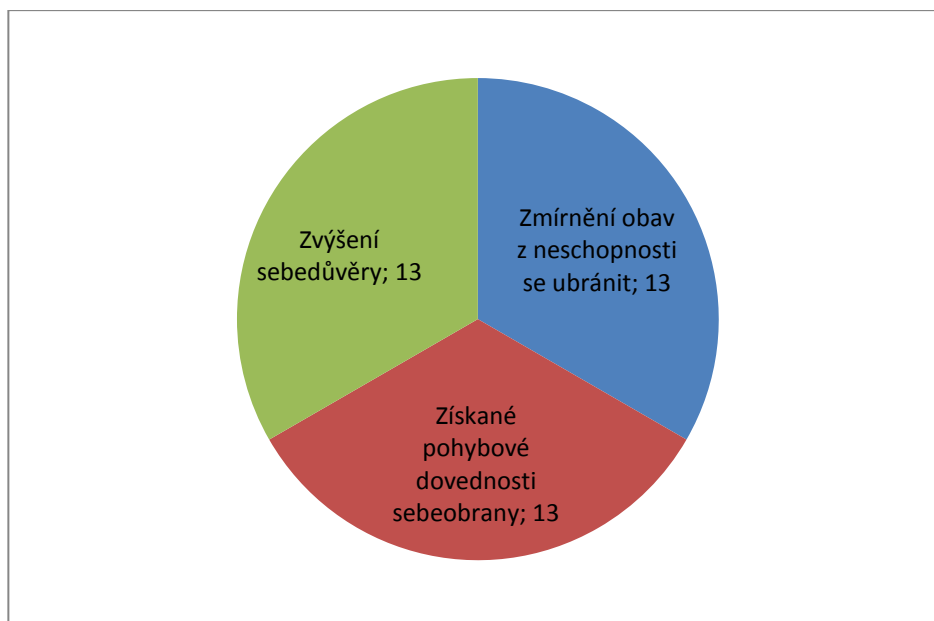
Ve výstupním dotazníku (viz příloha 3), ženy odpovídaly na otázky:

- 1) *Byla pro Vás cvičení na hodinách sebeobrany přínosem, vzhledem k Vaším obavám?*

Tabulka 6 – Vyhodnocení odpovědí otázky č. 1 ve výstupním dotazníku

Přínos vzhledem k obavám	Zmírnění obav z neschopnosti	Získané pohybové	Zvýšení sebedůvěry

Výstupní dotazník	se bránit	dovednosti sebeobraný	
1	X	X	X
2	X	X	X
3	X	X	X
4	X	X	X
5	X	X	X
6	X	X	X
7	X	X	X
8	X	X	X
9	X	X	X
10	X	X	X
11	X	X	X
12	X	X	X
13	X	X	X
Celkem	13	13	13



Graf 7 – Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 1 ve výstupním dotazníku

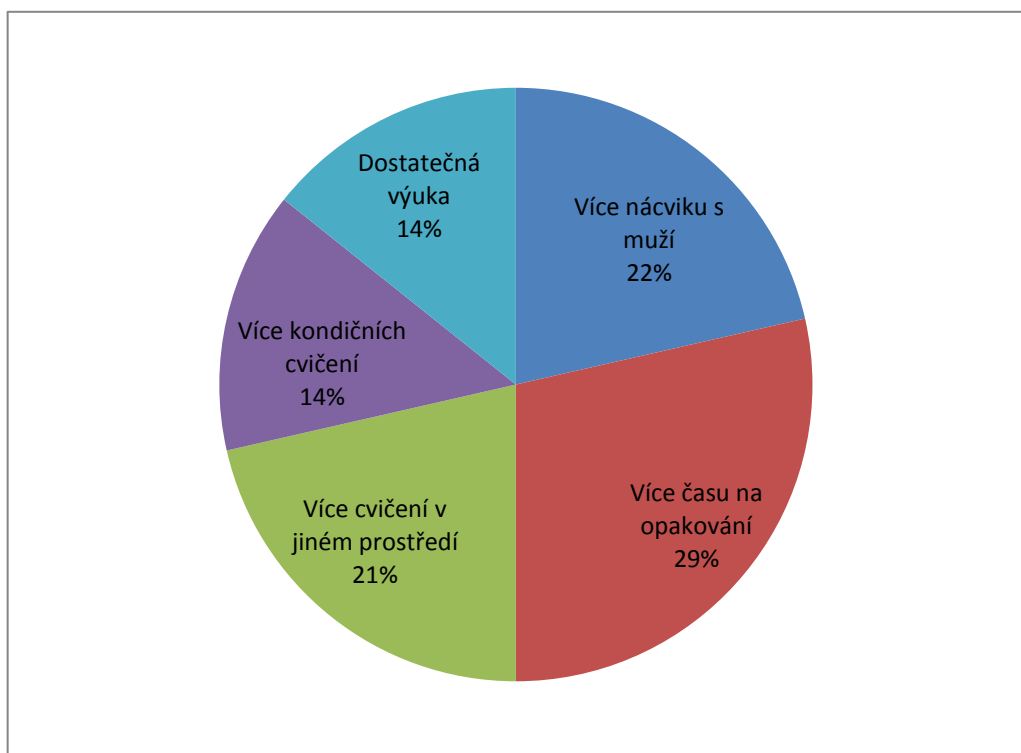
Pro všechny respondentky byl „Program“ přínosem ke zmírnění obav, napsaných ve vstupním dotazníku, ve zvýšení sebedůvěry a v nabytí nových pohybových dovedností.

2) *Na co byste se při hodinách více zaměřila?*

Tabulka 7 – Vyhodnocení odpovědí otázky č. 2 ve výstupním dotazníku

Zaměření	Více nácviku s muži	Více času na opakování	Více cvičení v jiném prostředí	Více kondičních cvičení	Dostatečná výuka
1	X				
2	X				
3		X			
4		X			
5			X		
6			X		
7					X
8			X		

9				X	
10					X
11	X	X			
12				X	
13		X			
Celkem	3	4	3	2	2



Graf 8 – Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 2 ve výstupním dotazníku

Respondentky si nejvíce přáli větší časovou dotaci lekcí (29 %), více nácviku s muži (22 %), více cvičení v jiném prostředí (21 %), shodně odpověděly více kondičních cvičení a dostatečná výuka (14 %).

7 Závěr

Cílem práce bylo navržení a ověření multimediálního výukového programu sebeobrany pro ženy. Domníváme se, že jsme tento cíl splnili.

Bakalářská práce obsahuje přehled poznatků, metodologickou část, vytvoření výukového programu sebeobrany pro ženy a jeho výsledky. V teoretické části práce charakterizujeme sebeobranu, její podstatu, historii, stručný přehled bojových umění, problematiku sebeobrany v České republice a teorii a didaktiku tělesné výchovy.

Hlavním úkolem bylo vytvoření „Programu“, vycházejícího z didaktických principů a zásad tělesné výchovy a z pohybových dovedností východních bojových umění, jako jsou postoje, údery, kopy, kryty, podmety, porazy a páky. Úkol jsme splnili a „Program“ jsme aplikovali ve dvanácti lekcích výběrové tělesné výchovy na KTVS, PF, JU. Natočili jsme videoprogram, jako metodickou pomůcku pro ověření „Programu“. Film obsahuje základní pohybové dovednosti, speciální pohybové dovednosti ve výuce a jejich použití při řešení modelových situací sebeobrany. Je rozvržený jako vyučovací jednotka s nabídkou možných cvičení a jejich ukázkou.

Ověření „Programu“ proběhlo v hodinách výběrové tělesné výchovy, po dobu tří měsíců. „Program“ absolvovalo třináct probandů se stoprocentní úspěšností při hodnocení závěrečných modelových situací, pomocí základních diagnostických metod pozorování a komparace s natočeným videoprogramem, v rozsahu od 1,1 do 2,5 čtyřstupňové klasifikační škály. Hodnocení „Programu“ probandy, jsme získaly z výsledků výstupního dotazovacího šetření, kdy jsme zjistili, že „Program“ byl pro cvičence přínosem v získání nových pohybových dovedností, ve zvýšení sebedůvěry a ve snížení obav z neschopnosti se bránit. Více o výsledcích v kapitole 6.

Za tři měsíce, s hodinou výuky týdně, jsme u probandů zvýšili reakce na podněty určitých útoků a naučili jsme je bránit se přiměřenou sebeobranou.

Domníváme se, že zájemkyním o cvičení sebeobrany může „Program“ usnadnit orientaci v bojových sportech a v problematice sebeobrany.

„Program“ byl zaměřen na naučení pohybových dovedností sebeobrany během tří měsíců. Případný další výzkum by měl proběhnout s větší časovou dotací „Programu“, k důkladnějšímu nacvičení pohybových dovedností sebeobrany, s možností cvičit více proti mužům a k použití naučených dovedností v jiném prostředí.

Zpracováním této bakalářské práce jsme vytvořili užitečnou metodickou pomůcku pro školy a volnočasové aktivity, instruktory sebeobrany, cvičitele a učitele Tělovýchovy a sportu.

Děkujeme za případné poznámky a připomínky čtenářů, zájemců z řad trenérů, učitelů a odborné veřejnosti.

8 Seznam použitých zdrojů

Seznam použitých českých zdrojů

1. DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. 2. upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008, 313 s. ISBN 978-802-4614-045.
2. FOJTÍK, Ivan. *Úpoly ve školní tělesné výchově II.: (Karate, aikidó, sebeobrana)*. 1990. vyd. Praha: Katedra sportovních her oddělení úpolů fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzita Karlova, 1990. ISBN 80-7066-258-1.
3. FOJTÍK, Ivan. *Tchaj-ti čchüan a pa tuan ťin: čínská cvičení pro zdraví a dobrou pohodu*. Vyd. 1. kniž. Ilustrace Bronislav Kračmar. Praha: Naše vojsko, 1996, 110 s. Mozaika. ISBN 80-206-0523-1.
4. FOJTÍK, Ivan a Ludvík MICHALOV. *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1996, 131 s. ISBN 80-704-0204-0.
5. KONEČNÝ, Alois a Dušan TOMAJKO. *Úvod do studia úpolů a sebeobrany*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1995, 74 s. ISBN 80-706-7479-2.
6. MÜLLER, Jiří. *Příručka sebeobrany QS-1*. 1. vyd. Praha: Naše vojsko, 1973, 329 s. Knižnice vojenských příruček, sv. 31. ISBN 28-061-73.
7. PODBORSKÝ, Vladimír. *Dějiny pravěku a rané doby dějinné*. 3. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Ústav archeologie a muzeologie, 2006, 325 s. ISBN 80-210-4153-6.
8. RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. *Sebeobrana na ulici*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 200 s. ISBN 978-802-4724-409.
9. RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. *Sebeobrana pro ženy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 192 s. ISBN 978-802-4731-452.
10. RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998, 171 s. [cit. 2013-04-29]. ISBN 80-718-4659-7.
11. ŠTUMBAUER, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.

12. WEINMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu*. Vyd. 1. Ilustrace Kerstin Körber, Hasso Hinke. Praha: Naše vojsko, 2010, 157 s. ISBN 978-802-0611-383.
13. ZAPLETAL, Miloš. *Velká encyklopedie her*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 1986, 573 s.

Seznam zahraničních zdrojů

14. KIPP, Bill. *Turning fear into power: the fast defense system*. Boulder, Colo.: Paladin Press, c2005, 253 p. ISBN 978-158-1604-887.

Seznam internetových zdrojů

15. BENÍŠEK, Petr. *Výukový program sebeobrany* [online]. České Budějovice, 2009 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://www.buchtik.eu/Down/vyukprogrsebeobr.pdf>. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.
16. AC Sparta Praha Judo: Počátky Judo v Československé republice. *AC Sparta Praha Judo* [online]. 2013 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://www.sparta-judo.cz/historie-judo-cr/>
17. Aikido Prosek: Historie Aikido v České republice a Česká Asociace Aikido. *Aikido Prosek* [online]. 2013 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://www.aikidoprosek.cz/japonska-bojova-umeni>
18. El. portál MUNI: estud fsps, fyziologie. *Is.muni.cz* [online]. Brno: Servisní středisko pro podporu e-learningu na MU, 2006 [cit. 2013-04-03]. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js07/fyziologie/texty/ch08.html>
19. Judistický oddíl: Vladimír Lorenz. *TJ Sokol Žižkov II* [online]. 2010 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://www.judo-zizkov.cz/trener-judo-vladimir-lorenz-kazyk-8-dan>
20. Karate-do Shotokan-ryu: Karate v Čechách. *Karate-do Shotokan-ryu* [online]. 2013 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://www.karate-do.wgz.cz/rubriky/historie-karate-do-v-cechach>
21. Ministerstvo vnitra České republiky. *Dokumenty – kriminalita: Zpráva o bezpečnostní situaci na území České republiky za rok 2011* [online]. 2012. vyd.

- Praha, 2012 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://www.mvcr.cz/clanek/statistiky-kriminality-dokumenty.aspx>
22. Policie České republiky – KŘP Zlínského kraje: Nejlepší obrana? Kopnutí do rozkroku nebo pepřový sprej. *Policie České republiky* [online]. 2010 [cit. 2013-04-06]. Dostupné z: <http://www.policie.cz/clanek/nejlepsi-obrana-kopnuti-do-rozkroku-nebo-peprovy-sprej.aspx?q=Y2hudW09Mg%3d%3d>
 23. Témata: Armáda ČR. *Novinky.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://tema.novinky.cz/armada-cr>
 24. Vzpírání. *Český svaz vzpírání* [online]. 2013 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: <http://www.vzpirani.cz/sin-slavy/1243-hoyer-fridolin>
 25. Zákon č. 585/2004 Sb.: o branné povinnosti a jejím zajišťování (branný zákon). *Zákon č. 585/2004 Sb.* [online]. 2013 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: [http://www.zakonycr.cz/seznamy/585-2004-sb-zakon-o-branne-povinnosti-a-jejim-zajistovani-\(branny-zakon\).html](http://www.zakonycr.cz/seznamy/585-2004-sb-zakon-o-branne-povinnosti-a-jejim-zajistovani-(branny-zakon).html)
 26. Zákon č. 40/2009 Sb. (aktuální znění, účinné od 1. 1. 2013); zákon, trestní zákoník: HLAVA III OKOLNOSTI VYLUČUJÍCÍ PROTIPRÁVNOST ČINU. *FULSOFT: Zákony a judikatura 2013* [online]. 2013 [cit. 2013-04-07]. Dostupné z: http://www.fulsoft.cz/?uniqueid=OhwOuzC33qe_hFd_-jrpTsNPgGJtqBkeDaO2_un9KEICD-vMUnwPlw#ctx=full

9 Seznam tabulek a grafů

Graf 1 – Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 1 ve vstupním dotazníku.....	64
Graf 2 – Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 2 ve vstupním dotazníku.....	65
Graf 3 – Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 3 ve vstupním dotazníku.....	67
Graf 4 – Hodnocení probandů na konci výukového programu	68
Graf 5 – Celkové hodnocení.....	68
Graf 6 – Hodnocení jednotlivých modelových situací	69
Graf 7 – Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 1 ve výstupním dotazníku.....	71
Graf 8 – Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 2 ve výstupním dotazníku.....	72
Tabulka 1 – Pohybové dovednosti v „Programu“	44
Tabulka 2 – Vyučovací jednotka 12. lekce	57
Tabulka 3 – Sjednocení odpovědí na otázku č. 1 ve vstupním dotazníku.....	63
Tabulka 4 – Sjednocení odpovědí otázky č. 2 ve vstupním dotazníku	64
Tabulka 5 – Sjednocení odpovědí na otázku č. 3 ve vstupním dotazníku.....	66
Tabulka 6 – Vyhodnocení odpovědí otázky č. 1 ve výstupním dotazníku.....	69
Tabulka 7 – Vyhodnocení odpovědí otázky č. 2 ve výstupním dotazníku.....	71
Tabulka 8 - Protažení	27

10 Seznam příloh

Příloha 1: Dotazníky před výukovým programem

Příloha 2: Vyučovací jednotky

Příloha 3: Dotazníky po výukovém programu

Příloha 4: Hodnocení modelových situací

Příloha 5: Sebeobrana dle Policie České republiky

Příloha 6: Statistika trestné činnosti

Příloha 7: Fotografie

Příloha 8: Scénář videoprogramu

Příloha 9: Časová osa videoprogramu

Příloha 10: Videoprogram DVD

Příloha 1

Dotazník „Před“ 1

OBAVY ŽEN NA ULICI – Zaměření sebeobranu.

Tento dotazník slouží k vytvoření metodiky sebeobranu v mé bakalářské práci „Výukový program sebeobranu“. Po získání potřebných údajů dám dohromady návrh tříměsíčního programu. Po této době ověřím, zda tento program přispěl ke zmírnění obav, zvýšení sebevědomí a povědomí o možnosti řešení sebeobranuých situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

4) Proč chcete navštěvovat hodiny sebeobranu?

Chtěla jsem se hýbat a hlavně se naučit bránit, kdybych to měla někdy zapotřebí. Ještě jsem to taky chtěla vyzkoušet, protože moje mamka dělala zamlada závodně judo.

5) Z jakého typu napadení máte strach?

Určitě z napadení nějakého sexuálního násilníka, napadení - škrcení, znásilnění na zemi, odvlečení, držení, úder, facka.

6) Na jakém místě máte strach, že by k napadení mohlo dojít?

Temná ulice, park, ve výtahu.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Před“ 2

OBAVY ŽEN NA ULICI – Zaměření sebeobranu.

Tento dotazník slouží k vytvoření metodiky sebeobranu v mé bakalářské práci „Výukový program sebeobranu“. Po získání potřebných údajů dám dohromady návrh tříměsíčního programu. Po této době ověřím, zda tento program přispěl ke zmírnění obav, zvýšení sebevědomí a povědomí o možnosti řešení sebeobraných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

1) Proč chcete navštěvovat hodiny sebeobranu?

Učit se bránit - být připravena na napadení.

2) Z jakého typu napadení máte strach?

Znásilnění, násilné odvléčení.

3) Na jakém místě máte strach, že by k napadení mohlo dojít?

Temná ulice (v horším případě slepá ulice, kde člověk nemá kam utéct).

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Před“ 3

OBAVY ŽEN NA ULICI – Zaměření sebeobranu.

Tento dotazník slouží k vytvoření metodiky sebeobranu v mé bakalářské práci „Výukový program sebeobranu“. Po získání potřebných údajů dám dohromady návrh tříměsíčního programu. Po této době ověřím, zda tento program přispěl ke zmírnění obav, zvýšení sebevědomí a povědomí o možnosti řešení sebeobraných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

1) Proč chcete navštěvovat hodiny sebeobranu?

Zvýšit svou bezpečnost, zvýšit si sebevědomí, poznat nové lidi, šance nesportovat v kolektivu fíflů.

2) Z jakého typu napadení máte strach?

Napadení nožem, mačetou, kyselinou.

3) Na jakém místě máte strach, že by k napadení mohlo dojít?

Ghetto.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Před“ 4

OBAVY ŽEN NA ULICI – Zaměření sebeobranu.

Tento dotazník slouží k vytvoření metodiky sebeobranu v mé bakalářské práci „Výukový program sebeobranu“. Po získání potřebných údajů dám dohromady návrh tříměsíčního programu. Po této době ověřím, zda tento program přispěl ke zmírnění obav, zvýšení sebevědomí a povědomí o možnosti řešení sebeobraných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

1) Proč chcete navštěvovat hodiny sebeobranu?

Naučit se bránit, protože i malý chlap má více síly než žena.

2) Z jakého typu napadení máte strach?

Sexuální napadení, napadení od opilce/opilců, popřípadě napadení zbraní.

3) Na jakém místě máte strach, že by k napadení mohlo dojít?

Místo, kde se odehrává zábava (diskotéka, hospoda). Tmavá místa.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Před“ 5

OBAVY ŽEN NA ULICI – Zaměření sebeobranu.

Tento dotazník slouží k vytvoření metodiky sebeobranu v mé bakalářské práci „Výukový program sebeobranu“. Po získání potřebných údajů dám dohromady návrh tříměsíčního programu. Po této době ověřím, zda tento program přispěl ke zmírnění obav, zvýšení sebevědomí a povědomí o možnosti řešení sebeobranuých situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

1) Proč chcete navštěvovat hodiny sebeobranu?

Učit se bránit.

2) Z jakého typu napadení máte strach?

Ze znásilnění.

3) Na jakém místě máte strach, že by k napadení mohlo dojít?

Místa, kde je málo lidí a v noci tam nesvítí žádná světla.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Před“ 6

OBAVY ŽEN NA ULICI – Zaměření sebeobranu.

Tento dotazník slouží k vytvoření metodiky sebeobranu v mé bakalářské práci „Výukový program sebeobranu“. Po získání potřebných údajů dám dohromady návrh tříměsíčního programu. Po této době ověřím, zda tento program přispěl ke zmírnění obav, zvýšení sebevědomí a povědomí o možnosti řešení sebeobraných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

1) Proč chcete navštěvovat hodiny sebeobranu?

Připravit se na to, že může přijít nebezpečná situace, dozvědět se o možnostech toho, jak se bránit, naučit se nepanikařit.

2) Z jakého typu napadení máte strach?

Znásilnění, vážné ublížení na zdraví - třeba při bodnutí nožem.

3) Na jakém místě máte strach, že by k napadení mohlo dojít?

Kdekoliv, kde mi nikdo nepomůže (ať už z důvodu absence lidí nebo z důvodu toho, že budou kolem jen "čumilové", co nic neudělají).

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Před“ 7

OBAVY ŽEN NA ULICI – Zaměření sebeobranu.

Tento dotazník slouží k vytvoření metodiky sebeobranu v mé bakalářské práci „Výukový program sebeobranu“. Po získání potřebných údajů dám dohromady návrh tříměsíčního programu. Po této době ověřím, zda tento program přispěl ke zmírnění obav, zvýšení sebevědomí a povědomí o možnosti řešení sebeobranuých situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

1) Proč chcete navštěvovat hodiny sebeobranu?

Pro větší schopnost se bránit. Větší pocit bezpečí.

2) Z jakého typu napadení máte strach?

Jakékoliv hrubé napadení.

3) Na jakém místě máte strach, že by k napadení mohlo dojít?

Osamělá místa – bez lidí.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Před“ 8

OBAVY ŽEN NA ULICI – Zaměření sebeobranu.

Tento dotazník slouží k vytvoření metodiky sebeobranu v mé bakalářské práci „Výukový program sebeobranu“. Po získání potřebných údajů dám dohromady návrh tříměsíčního programu. Po této době ověřím, zda tento program přispěl ke zmírnění obav, zvýšení sebevědomí a povědomí o možnosti řešení sebeobraných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

1) Proč chcete navštěvovat hodiny sebeobranu?

Zvýšení vlastní bezpečnosti, ale také možnost, pomoci někomu jinému.

2) Z jakého typu napadení máte strach?

Znásilnění, hrubé napadení.

3) Na jakém místě máte strach, že by k napadení mohlo dojít?

Temné ulice, výtah, prázdné neznámé objekty.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Před“ 9

OBAVY ŽEN NA ULICI – Zaměření sebeobranu.

Tento dotazník slouží k vytvoření metodiky sebeobranu v mé bakalářské práci „Výukový program sebeobranu“. Po získání potřebných údajů dám dohromady návrh tříměsíčního programu. Po této době ověřím, zda tento program přispěl ke zmírnění obav, zvýšení sebevědomí a povědomí o možnosti řešení sebeobranuých situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

1) Proč chcete navštěvovat hodiny sebeobranu?

Zvýšit schopnost se ubránit, zlepšit si fyzickou kondici.

2) Z jakého typu napadení máte strach?

Napadení, znásilnění.

3) Na jakém místě máte strach, že by k napadení mohlo dojít?

Neznámé ulice, park, výtah.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Před“ 10

OBAVY ŽEN NA ULICI – Zaměření sebeobranu.

Tento dotazník slouží k vytvoření metodiky sebeobranu v mé bakalářské práci „Výukový program sebeobranu“. Po získání potřebných údajů dám dohromady návrh tříměsíčního programu. Po této době ověřím, zda tento program přispěl ke zmírnění obav, zvýšení sebevědomí a povědomí o možnosti řešení sebeobraných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

1) Proč chcete navštěvovat hodiny sebeobranu?

Abych uměla reagovat, pokud mě někdo fyzicky napadne (nebo já jeho).

2) Z jakého typu napadení máte strach?

Úder do hlavy, znásilnění.

3) Na jakém místě máte strach, že by k napadení mohlo dojít?

Neznámé místo, v nočních hodinách – prázdné ulice, klub, bar, park, les.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

OBAVY ŽEN NA ULICI – Zaměření sebeobranu.

Tento dotazník slouží k vytvoření metodiky sebeobranu v mé bakalářské práci „Výukový program sebeobranu“. Po získání potřebných údajů dám dohromady návrh tříměsíčního programu. Po této době ověřím, zda tento program přispěl ke zmírnění obav, zvýšení sebevědomí a povědomí o možnosti řešení sebeobraných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

- 1) Proč chcete navštěvovat hodiny sebeobranu?

Kvůli pohybu svojí osoby a také kvůli přátelům, kteří chodili.

- 2) Z jakého typu napadení máte strach?

Snad ze všech útoků má člověk strach. Ale nejvíce asi ze znásilnění, okradení a úderu do obličeje.

- 3) Na jakém místě máte strach, že by k napadení mohlo dojít?

Jakékoliv temné místo venku i uvnitř (chodby budov, uličky, lesoparky).

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Před“ 12

OBAVY ŽEN NA ULICI – Zaměření sebeobranu.

Tento dotazník slouží k vytvoření metodiky sebeobranu v mé bakalářské práci „Výukový program sebeobranu“. Po získání potřebných údajů dám dohromady návrh tříměsíčního programu. Po této době ověřím, zda tento program přispěl ke zmírnění obav, zvýšení sebevědomí a povědomí o možnosti řešení sebeobraných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

1) Proč chcete navštěvovat hodiny sebeobranu?

Abych se uměla bránit případnému napadení.

2) Z jakého typu napadení máte strach?

Přepadení zezadu, úder na obličej, znásilnění.

3) Na jakém místě máte strach, že by k napadení mohlo dojít?

V noci, když jdu sama městem domů z diskotéky.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Před“ 13

OBAVY ŽEN NA ULICI – Zaměření sebeobrany.

Tento dotazník slouží k vytvoření metodiky sebeobrany v mé bakalářské práci „Výukový program sebeobrany“. Po získání potřebných údajů dám dohromady návrh tříměsíčního programu. Po této době ověřím, zda tento program přispěl ke zmírnění obav, zvýšení sebevědomí a povědomí o možnosti řešení sebeobránných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

- 1) Proč chcete navštěvovat hodiny sebeobrany?

Chtěla jsem se naučit bránit.

- 2) Z jakého typu napadení máte strach?

Určitě z odvléčení.

- 3) Na jakém místě máte strach, že by k napadení mohlo dojít?

Temná ulice nebo místo, kde to moc dobře neznám.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Před“ 14

OBAVY ŽEN NA ULICI – Zaměření sebeobrany.

Tento dotazník slouží k vytvoření metodiky sebeobrany v mé bakalářské práci „Výukový program sebeobrany“. Po získání potřebných údajů dám dohromady návrh tříměsíčního programu. Po této době ověřím, zda tento program přispěl ke zmírnění obav, zvýšení sebevědomí a povědomí o možnosti řešení sebeobránných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

- 1) Proč chcete navštěvovat hodiny sebeobrany?

Abych se ubránila.

- 2) Z jakého typu napadení máte strach?

Ze znásilnění.

- 3) Na jakém místě máte strach, že by k napadení mohlo dojít?

V noci (park, uličky).

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Před“ 15

OBAVY ŽEN NA ULICI – Zaměření sebeobrany.

Tento dotazník slouží k vytvoření metodiky sebeobrany v mé bakalářské práci „Výukový program sebeobrany“. Po získání potřebných údajů dám dohromady návrh tříměsíčního programu. Po této době ověřím, zda tento program přispěl ke zmírnění obav, zvýšení sebevědomí a povědomí o možnosti řešení sebeobranných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

1) Proč chcete navštěvovat hodiny sebeobrany?

Abych se naučila bránit, nebála se napadení.

2) Z jakého typu napadení máte strach?

Z veškerého napadení, kde může být útočník silnější než já.

3) Na jakém místě máte strach, že by k napadení mohlo dojít?

Z temných zákoutí, míst, kde jsem sama nebo vidím skupinu „podezřelých“ osob, v noci.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Před“ 16

OBAVY ŽEN NA ULICI – Zaměření sebeobranu.

Tento dotazník slouží k vytvoření metodiky sebeobranu v mé bakalářské práci „Výukový program sebeobranu“. Po získání potřebných údajů dám dohromady návrh tříměsíčního programu. Po této době ověřím, zda tento program přispěl ke zmírnění obav, zvýšení sebevědomí a povědomí o možnosti řešení sebeobraných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

1) Proč chcete navštěvovat hodiny sebeobranu?

Abych měla nějaký pohyb a uměla se prát.

2) Z jakého typu napadení máte strach?

Z přepadení.

3) Na jakém místě máte strach, že by k napadení mohlo dojít?

V noci procházím územím, kde se pohybují podezřelá individua.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Před“ 17

OBAVY ŽEN NA ULICI – Zaměření sebeobranu.

Tento dotazník slouží k vytvoření metodiky sebeobranu v mé bakalářské práci „Výukový program sebeobranu“. Po získání potřebných údajů dám dohromady návrh tříměsíčního programu. Po této době ověřím, zda tento program přispěl ke zmírnění obav, zvýšení sebevědomí a povědomí o možnosti řešení sebeobraných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

- 1) Proč chcete navštěvovat hodiny sebeobranu?

Naučit se základní techniku, jak se bránit.

- 2) Z jakého typu napadení máte strach?

Z přepadení.

- 3) Na jakém místě máte strach, že by k napadení mohlo dojít?

V parku ve večerních hodinách.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

OBAVY ŽEN NA ULICI – Zaměření sebeobranu.

Tento dotazník slouží k vytvoření metodiky sebeobranu v mé bakalářské práci „Výukový program sebeobranu“. Po získání potřebných údajů dám dohromady návrh tříměsíčního programu. Po této době ověřím, zda tento program přispěl ke zmírnění obav, zvýšení sebevědomí a povědomí o možnosti řešení sebeobraných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

- 4) Proč chcete navštěvovat hodiny sebeobranu?

Mohlo by to být užitečné.

- 5) Z jakého typu napadení máte strach?

Jakéhokoli.

- 6) Na jakém místě máte strach, že by k napadení mohlo dojít?

Parky večer.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Příloha 2

Úvodní část

Zahájení

Úklona při vstupu do tělocvičny, pozdravení s předcvičujícím, představení náplně vyučovací jednotky.

Příprava:

- 1) nástup skupiny v těsný řad, ve stoji spatném, čelem k předcvičujícím,
- 2) klek sedmo, zavření očí – relaxace, uvolnění.
- 3) úklona v kleku sedmo s předcvičujícím.

Označeno ve vyučovací jednotce: „1“.

Rozcvičení

Prohřátí – Cílem je zahřátí všech svalových skupin, zvýšení srdečního tepu, nabuzení pro nadcházející výuku.

Možnosti:

- 1) běh,
- 2) hry:
 - a) hry dle Zapletala (13),
 - b) úpolové hry dle Fojtíka a Michalova (4),
- 3) atletická abeceda,
- 4) sprinty,
- 5) starty z různých poloh – stoj, dřep, sed, leh,
- 6) poskoky,
- 7) kotouly,
- 8) převaly,
- 9) švihadlo.

Označeno ve vyučovací jednotce: „2.x“, x – číslo možnosti pro zahřátí.

Protažení – Dynamické protažení svalových skupin – 3 vteřiny v extenzi, příprava kloubních spojení pro zátěž – kroužení 5x.

Označeno ve vyučovací jednotce: „3“.

Tabulka 8 - Protahžení

<p><i>Ve stoji rozkročném</i></p> <ol style="list-style-type: none">1) Kroužení hlavou – spodní půlkruhy.2) Protahžení šíje na obě strany úklonem hlavy – položit hlavu na rameno stranou, tíhou ruky zatížit výdechem.3) Protahžení šíje předklonem hlavy – dopředu zatížit oběma rukama – brada na hrud', zatížit výdechem. <p>Účinek: Procvičení krčních páteře a protahžení šíje.</p>
<p><i>Ve stoji rozkročném</i></p> <ol style="list-style-type: none">1) Kroužení paží – čelné a boční kruhy,2) Kruhy střídavě – levou dopředu, pravou dozadu a obráceně.3) Kroužení v loktech.4) Údery dopředu.5) Kroužení zápěstím.6) Skrčení prstů v pěst a natažení prstů.7) Protahžení prstů a předloktí.8) Protahžení deltových svalů- přidržení paže křížem před tělem pomocí druhé ruky, pohled na opačnou stranu.9) Skrčit upažmo za hlavou – tlakem pomocí druhé ruky dozadu a záklon hlavy. <p>Účinek: Procvičení ramenního kloubu. Protahžení deltového svalu, tricepsu paže.</p>
<p><i>Ve stoji rozkročném</i></p> <ol style="list-style-type: none">1) Kroužení trupem.2) Úklony do stran, dozadu a dopředu. <p>Účinek: Procvičení hrudních a křížových obratlů. Protahžení mezižeberních svalů, širokého svalu zádového.</p>
<p><i>Ve stoji rozkročném</i></p> <ol style="list-style-type: none">1) Kroužením - „osmička“, pohyby do stran.2) <u>Postoj „jezdce na koni“</u> – lokty zapřeny do kolen + přechod do „hokejového protahžení“ - nohy pokrčmo, nohy směřují ven, opora o dlaně. <p>Účinek: Procvičení a protahžení kyčlí.</p>
<ol style="list-style-type: none">1) „Kočka“ – vyhrbení a prohnutí, provedení „na čtyřech“.2) „Kobra“ – vzpor, pánev na zemi.

3) „Zajíc“ – vzpažit – dlaně na zemi, klek sedmo.

Účinek: Protážení zádových, břišních a prsních svalů, uvolnění obratlů.

1) Stehenní svaly

– klek sedmo + leh na zádech (Alternativa – noha skrčmo před tělem, druhá za tělem, protážení položením na záda).

2) Zadní strana nohou

– překážkový sed – protážení nahnutím nad nataženou nohu + výdrž, sed přednožný - levou/pravou - protážení nahnutím nad nataženou nohu + výdrž, sed přednožný - protážení nahnutím nad nataženou nohu + výdrž, sed přednožný, úchop za špičky.

3) Rovnovážný stoj na jedné

– stoj na levé/pravé – přitažení kolene vepředu, stranou, dozadu.

4) Protážení hýžd'ového svalstva

– výpad levou/pravou,

– přetočení přes přední nohu,

– do kliku pod přední nohu.

Účinek: Protážení stehenních, hýžd'ových a lýtkových svalů.

Průpravná část – speciální rozcvičení

Zopakování prvků z předchozích cvičení, průpravná cvičení pro nácvik dalších technik. Cvičení jsou průpravou pro hlavní část.

1) hry:

c) míčové hry – např. kopaná, vybíjená, házená,

d) únikové hry – např. „Na Mrazíka“, „Na babu“, „Rybičky, rybáři jedou“,

e) úpolové hry – např. přetlaky, přetahy, odpory (4),

- označeno ve vyučovací jednotce: „2x“, x – písmeno pro průpravné hry,

2) starty z různých poloh – stoj, dřep, sed, leh,

3) kotouly, – vpřed, vzad, ze stoje na rukou,

4) převaly,

Označeno ve vyučovací jednotce: „4.x“, x – číslo možnosti zahřátí.

Hlavní část

Obsahuje hlavní náplň cvičení. Viz tematický plán.

Závěrečná část

Slouží pro zklidnění organismu po výuce, protažení svalů a jejich regeneraci, utužení důležitých prvků pomocí ideomotorického učení, zhodnocení výuky, dotazy.

Statické protažení svalových skupin – 15 až 20 vteřin v extenzi, pravidelné dýchání.

Označeno ve vyučovací jednotce: „6“.

<p><i>Ve stoji rozkročném</i></p> <p>1) Protažení šíje na obě strany úklonem hlavy – položit hlavu na rameno stranou, tíhou ruky zatížit výdechem.</p> <p>2) Protažení šíje předklonem hlavy – dopředu zatížit oběma rukama – brada na hrud', zatížit výdechem.</p>
<p><i>Ve stoji rozkročném</i></p> <p>1) Protažení prstů a předloktí.</p> <p>2) Protažení deltových svalů- přidržení pomocí druhé ruky křížem před tělem, pohled na opačnou stranu.</p> <p>3) Skrčit upažmo za hlavou – tlakem pomocí druhé ruky dozadu a záklon hlavy.</p>
<p><i>Ve stoji rozkročném</i></p> <p>1) Úklony, předklon a záklon.</p>
<p>1) „Kočka“ – vzpor klečmo, vyhrbení a prohnutí.</p> <p>2) „Kobra“ – vzpor, pánev na zemi.</p> <p>3) „Zajíc“ – klek sedmo, vzpažit, dlaně na zemi.</p>
<p>1) <u>Stehenní svaly</u> – klek sedmo + leh na zádech.</p> <p>2) <u>Zadní strana nohou</u> – překážkový sed – protažení nahnutím nad nataženou nohu + výdrž, sed přednožný levou/pravou – protažení nahnutím nad nataženou nohu + výdrž, sed přednožný – protažení nahnutím nad nataženou nohu + výdrž.</p> <p>3) <u>Rovnovážený postoj</u> – stoj na levé/pravé – přitažení kolene vepředu, stranou.</p> <p>4) <u>Protažení hýžd'ového svalstva</u> – výpad levou/pravou, – přetočení přes přední nohu, – do kliku pod přední nohu.</p>

Vyučující: Jan Vopátek

Počet studentů: 20 (VŠ)

Místo: JU KTVS, H3

Lekce: 60 minut

Sebeobrana výběrová

Rozdělení VJ	Čas (Minuty)	Učivo	Organizace	Poznámky
--------------	--------------	-------	------------	----------

Lekce 1

Úvodní část	0-10	Představení trenéra, náplň hodín, zásady bezpečnosti, organizace výuky, dotazy.	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu, v kleku sedmo.	Úvod.
	10-12	1	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu, v kleku sedmo, zavřené oči.	Relaxace, příprava na hodinu.
Rozcvičení - prohřátí	12-17	2b	Volný pohyb po celé ploše.	Zahřátí.
	17-21	2.6	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu.	Zahřátí.
Rozcvičení - protažení	21-31	3	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu. Kroužení: 5x. Extenze: 3 vteřiny.	Rozcvičení.
Průpravná část	31-36	1) Oba protivníci stojí čelem k sobě v bojovém střehu na dosažnou vzdálenost. Podají si levé ruce a snaží se přetáhnout protivníka 2 m vzad.	Ve dvojicích. Na 2 vítězství, výměna stran.	Přetah za jednu paži. Přetah za nohu

		<p>2) Oba cvičenci stojí na jedné noze, druhou uchopí protivník jednou rukou. Druhou ruku si vzájemně podají a přetah každý uskutečňuje poskoky na jedné noze tahem za nohu a paži, Vítězí ten, kdo přetáhne druhého o 2 m vzad.</p>		a paži.
Hlavní část	36-46	<p>1) Soupeř se snaží chytit stejnostrannou paže obránce. Úhyb nastavené ruky obránce směrem k druhému boku. 2) Soupeř chytí stejnostrannou paži palcem dovnitř. Obránce se uvolňuje z úchopu soupeře za svým palcem, mezi palcem a ostatními prsty soupeře, vlastní rotací předloktí, směrem k druhému boku. 3) Soupeř chytí stejnostrannou paži palcem ven. Obránce se uvolňuje z úchopu soupeře za svým malíkem, mezi palcem a ostatními prsty soupeře, vlastní rotací předloktí, směrem ke stejnému boku.</p>	<p>Ve dvojicích.</p> <p>Cvičení provádíme na obě paže.</p> <p>Cvičení prováděno nejprve pomalu 5x, poté rychle 5x.</p>	Obrana proti stejnostrannému úchopu paže.
	46-52	<u>Kryt shora dolů</u>	Studenti v řadě, čelem	Obrana proti

		Nápřah od krku dolů a provedení krytu přes nataženou paži. 1) Soupeř chytá soupeřovu ruku křížem, obrátce použije při provedení úchopu kryt shora dolů proti úchopu paže.	k předcvičujícímu. Uvolněný postoj Ruka v pěst. 10x pomalu, 10x rychle. Cvičení ve dvojicích, 5x na každou ruku.	různostrannému úchopu paže.
Závěrečná část	52-60	6	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu.	Relaxace a zklidnění organismu, protažení. Závěr, dotazy.

Vyučující: Jan Vopátek

Počet studentů: 20 (VŠ)

Místo: JU KTVS, H3

Lekce: 60 minut

Sebeobrana výběrová

Rozdělení VJ	Čas (Minuty)	Učivo	Organizace	Poznámky
--------------	--------------	-------	------------	----------

Lekce 2

Úvodní část	0-3	1	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu, v kleku sedmo, zavřené oči.	Úvod, seznámení s výukou, relaxace, příprava na hodinu.
Rozcvičení - procvičení	3-8	2.1, 2.4, 2.5	Pohyb po celé ploše, okolo tělocvičny a přebíhání na délku tělocvičny.	Zahřátí.
Rozcvičení - protažení	8-18	3	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu.	Rozcvičení.

			Kroužení: 5x. Extenze: 3 vteřiny.	
Průpravná část	18-22	<p>4) Soupeř se snaží chytit stejnostrannou ruku obránce. Úhyb nastavené ruky obránce směrem k druhému boku.</p> <p>5) Soupeř chytí stejnostrannou ruku palcem dovnitř. Obránce se uvolňuje z úchopu soupeře za svým palcem, mezi palcem a ostatními prsty soupeře, vlastní rotací předloktí, směrem k druhému boku.</p> <p>6) Soupeř chytí stejnostrannou ruku palcem ven. Obránce se uvolňuje z úchopu soupeře za svým malíkem, mezi palcem a ostatními prsty soupeře, vlastní rotací předloktí, směrem ke stejnému boku.</p> <p>7) Soupeř chytá soupeřovu ruku křížem, obránce použije při provedení úchopu kryt shora dolů proti úchopu paže.</p>	<p>Ve dvojicích.</p> <p>Na šířku tělocvičny.</p> <p>Cvičení provádíme na obě paže.</p> <p>Cvičení prováděno nejprve pomalu 5x, 5x rychle.</p>	Zopakování obrany proti úchopu paže.
	22-27	4.3, 4.4	Dva zástupy studentů, cvičí vždy dva vedle sebe, do půlky tělocvičny.	Průprava pro nácvik pádů.

	27-33	<p>1) Návčik kolébky vzad ze sedu, s uhozením paží do podložky,</p> <p>2) návčik kolébky vzad do kleku na jedné – střídání nohou.</p> <p>3) návčik kolébky stranou ze sedu, s uhozením paže do podložky,</p>	Šachovnicové rozestavění studentů.	Průprava pro návčik pádů.
Hlavní část	33-43	<p>1) Návčik pádu stranou z dřepu, ze stoje,</p> <p>2) návčik pádu vzad z kleku do kleku, z kleku na jedné do kleku na druhé, ze stoje,</p> <p>3) návčik pádu vzad s dopomocí – jemné strčení partnera do ramen,</p> <p>4) návčik pádu vpřed z kleku na jedné, ze stoje.</p> <p>5) návčik pádu vpřed s dopomocí – jemné strčení partnera do ramen.</p>	Šachovnicové rozestavění studentů.	Pády.
	43-45	<p>1) Mírný stoj rozkročný, kolena volně,</p> <p>2) správné sevření pěsti – sbalení prstů a rozbalení, úderová plocha pěsti – kloub ukazováku a prostředníku,</p> <p>3) návčik kliku na pěstech.</p>	Studenti v řadě, čelem k předčvičujícímu.	Návčik správné pěsti.
	45-55	<p>1) <u>Opakované oboustranné přímé údery</u> – krátké (délka lokte, hřbet</p>	Studenti v řadě, čelem k předčvičujícímu.	Návčik oboustranného přímého úderu

		<p>ruky dolů).</p> <p>2) <u>Opakované oboustranné přímé údery</u> – střední (střední natažení, malíková hrana dolů).</p> <p>3) <u>Opakované oboustranné přímé údery</u> – dlouhé (lehce pokrčená paže v lokti, hřbet ruky nahoru – rotace),</p> <p>4) <u>Pásma</u> – horní, střední, dolní.</p>	<p>V mírném stoji rozkročném (uvolněný postoj).</p> <p>Ruce v pěst.</p> <p>Opakování 5x pomalu, 5 rychle.</p>	karate.
Závěrečná část	55-60	6	Studenti v řadě, čelem k předvádějícímu.	Relaxace a zklidnění organismu, protažení. Závěr, dotazy.

Vyučující: Jan Vopátek

Počet studentů: 20 (VŠ)

Místo: JU KTVS, H3

Lekce: 60 minut

Sebeobrana výběrová

Rozdělení VJ	Čas (Minuty)	Učivo	Organizace	Poznámky
--------------	--------------	-------	------------	----------

Lekce 3

Úvodní část	0-3	1	Studenti v řadě, čelem k předvádějícímu, v kleku sedmo, zavřené oči.	Úvod, seznámení s výukou, relaxace, příprava na hodinu.
Rozcvičení - prohřátí	3-8	2.1, 2.3, 2.7	Pohyb po celé ploše, okolo tělocvičny, přebíhání a kotouly na	Zahřátí.

			délku tělocvičny.	
Rozcvičení - protažení	8-18	3	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu. Kroužení: 5x. Extenze: 3 vteřiny.	Rozcvičení.
Průpravná část	18-23	1) <u>Čapí souboj</u> Dvojice stojí čelem k sobě, drží se vzájemně pravou rukou, levou rukou drží každý vlastní levou nohu v zanožení skrčmo. Uchopenou rukou soupeře se každý snaží pohybovat tak, aby soupeře donutil pustit levou nohu k obnovení rovnováhy. 2) <u>Souboj krabů</u> Dva protivníci sedí na podlaze čelem k sobě, dlaně na zemi. Na signál zvednou pánev ze země a začnou se pohybovat jen na dlaních a chodidlech. Manévrováním a nárazy tělem se snaží vychýlit soupeře tak, aby se posadil.	Ve dvojicích. Na 2 vítězství, výměna stran.	Odpory bez náčiní a náradí.
	23-29	Pád stranou, pád vzad, pád vpřed. Možnost pádů vpřed přes překážku (přes ležícího, klečícího).	Šachovnicové rozestavení, čelem k předcvičujícímu. Pády přes překážku provádět na délku tělocvičny.	Zopakování pádových technik.
	29-33	Přímé oboustranné údery karate.	V jedné řadě, čelem k předcvičujícímu.	Zopakování přímého oboustranného

			Opakování: 10x pomalu, 10x rychle.	úderu karate.
Hlavní část	33-41	<u>Přímý jednostranný úder.</u> Shodný s oboustranným, ale paže se střídají, kdy jedna jde vpřed a současně druhá vzad.	V jedné řadě, čelem k předcvičujícímu. V mírném stoj rozkročném (uvolněný postoj). Opakování: 10x pomalu, 10x rychle.	Nácvik jednostranného přímého úderu karate.
	41-51	<u>Horní kryt karate</u> 1) Paže se střídají před tělem překřížením, prsty k sobě, vnější paže směřuje nahoru, 20 cm nad čelo s rotací, prsty ven, do krytu. Druhá dolů do stažení na boku, prsty nahoru. 2) Zkoušíme zatlačením shora pevnost krytu, zda se dotkneme temene hlavy – kryt by tomu měl zabránit.	V jedné řadě, čelem k předcvičujícímu. V mírném stoj rozkročném (uvolněný postoj). Ruce v pěst. Opakování: 10x pomalu, 10x rychle.	Nácvik horního krytu karate.
	51-56	Použití horního krytu proti přímému úderu na horní pásmo.	Ve dvojicích. Na šířku tělocvičny. V mírném stoj rozkročném (uvolněný postoj).	Aplikace horního krytu proti přímému úderu na horní pásmo.

			10x jeden útočí a druhý se brání úderu na bradu, poté se role vymění.	
Závěrečná část	56-60	6	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu.	Relaxace a zklidnění organismu, protažení. Závěr, dotazy.

Vyučující: Jan Vopátek

Počet studentů: 20 (VŠ)

Místo: JU KTVS, H3

Lekce: 60 minut

Sebeobrana výběrová

Rozdělení VJ	Čas (Minuty)	Učivo	Organizace	Poznámky
--------------	--------------	-------	------------	----------

Lekce 4

Úvodní část	0-3	1	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu, v kleku sedmo, zavřené oči.	Úvod, seznámení s výukou, relaxace, příprava na hodinu.
Rozcvičení - prohřátí	3-8	2b, 2.6	Pohyb po celé ploše, okolo tělocvičny, poskoky v šachovnicovém rozestavění.	Zahřátí.
Rozcvičení - protažení	8-18	3	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu. Kroužení: 5x. Extenze: 3 vteřiny.	Rozcvičení.
Průpravná část	18-25	<u>Přímý oboustranný a jednostranný úder do lapy.</u>	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu. 5x pomalu, 10x rychle.	Zopakování přímého oboustranného úderu.

		<p>Stínově, každý sám v uvolněném postoji.</p> <p>Ve dvojicích aplikace oboustranného úderu do lapy. Po 10 úderech se vystřídají.</p> <p>Provedení úderu otevřenou dlaní do lapy – myšlenka odstrčení. 10x a poté vystřídání.</p> <p>Odstrčení partnera s lapou. 5x a poté vystřídání.</p>	Útočný postoj.	
	25-27	<p><u>Horní kryt.</u></p> <p>Stínově, každý sám v uvolněném postoji.</p>	<p>Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu.</p> <p>5x pomalu, 10x rychle.</p>	Zopakování jednostranného úderu a horního krytu.
Hlavní část	27-35	Přímý jednostranný úder a horní kryt.	<p>Ve dvojicích na místě, 10x obrana každý.</p> <p>Ve dvojicích, v pohybu –</p> <p>v útočném postoji, na šířku tělocvičny, 10x obrana každý.</p>	Nácvik jednostranného úderu a horního krytu ve dvojicích.
	35-42	<p>1) Zasažení horního pásma bez obrany, pouze úniky.</p> <p>2) Zasažení horního pásma s obranou – sražením úderu.</p>	<p>Ve dvojicích.</p> <p>3 zásahy, střídání rolí útočníka a obránce.</p> <p>Volný pohyb.</p>	Zasažení soupeře úderem na horní pásmo a dlaní na tvář.
	42-50	<p>1) Obranný postoj – jedna paže vepředu.</p> <p>2) Obranný postoj – obě paže</p>	<p>Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu.</p> <p>Ve dvojicích nácvik</p>	Obrana proti úderu na horní pásmo.

		vepředu. 3) Odražení úderu a protiúder na žebra.	modelové situace. Na šířku tělocvičny.	
	50-55	1) Zasažení středního pásma oba najednou útočí a také se brání útoku. 2) Zasažení horního pásma oba najednou útočí a také se brání útoku.	Ve dvojicích. 3 zásahy, střídání rolí útočníka a obránce. Útočný a obranný postoj v pohybu. Volný pohyb.	Zasažení soupeře úderem na střední pásmo a dlaní na tvář.
Závěrečná část	55-60	6	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu.	Relaxace a zklidnění organismu, protažení. Závěr, dotazy.

Vyučující: Jan Vopátek

Počet studentů: 20 (VŠ)

Místo: JU KTVS, H3

Lekce: 60 minut

Sebeobrana výběrová

Rozdělení VJ	Čas (Minuty)	Učivo	Organizace	Poznámky
--------------	--------------	-------	------------	----------

Lekce 5

Úvodní část	0-3	1	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu, v kleku sedmo, zavřené oči.	Úvod, seznámení s výukou, relaxace, příprava na hodinu.
Rozcvičení - prohřátí	3-8	2.1, 2b – Na babu – baba se dává nohou.	Pohyb po celé ploše, okolo tělocvičny.	Zahřátí.
Rozcvičení	8-18	3	Studenti v řadě, čelem	Rozcvičení.

- protažení			k předvčujícimu. Kroužení: 5x. Extenze: 3 vteřiny.	
Průpravná část	18-24	Cvičení přímého úderu a horního krytu.	Studenti v řadě, čelem k předvčujícimu. Ve dvojicích na místě a v pohybu. 10x jeden útočí a druhý se brání úderu na bradu, poté se role vymění.	Zopakování přímého úderu a horní krytu.
Hlavní část	24-27	3) Zasažení středního pásma s obranou – sražením úderu. 4) Zasažení středního pásma bez obrany, pouze úniky.	Ve dvojicích. Volný pohyb. 3 zásahy, střídání rolí útočníka a obránce.	Zasažení soupeře úderem na střední pásmo a dlaní na tvář.
	27-37	<u>Kryt dovnitř.</u> 1) Paže se střídají v krytí středního pásma před tělem. Kryt je proveden opět předloktím, loket dole, pěst na úrovni ramenou od stejného ramene k druhému rameni. Rotace předloktí – končí prsty k sobě.	V jedné řadě, čelem k předvčujícimu. V mírném rozkrocném postoji (uvolněný stoj). Ruce v pěst. Opakování: 10x pomalu, 10x rychle.	Nácvik krytu dovnitř pro krytí středního pásma.
	37-43	Použití krytu dovnitř proti přímému úderu na střední pásmo.	Ve dvojicích. Na místě. V útočném postoji.	Aplikace krytu dovnitř proti přímému úderu na střední pásmo.

			10x jeden útočí a druhý se brání úderu na břicho, poté se role vymění.	
	43-48	<u>Přímý kop vpřed.</u> 1) Nápřah vychází z rovnovážných protahovacích cvičení – přitažení kolene k hrudi. Ruce upažmo poníž v pěst pro vyvažování. 10x střídavé zvedání kolene před tělo, prsty nohou přitáhnout k bérce. 2) Pro kop je důležitý pohyb kyčlí vpřed. (Představa plácnutí přes zadek, kdy se koleno vytrčí kyčlí v rovnovážném postavení na jedné). Bérec je uvolněný a provádí kop. Úderová plocha jsou bříška chodidla pod prsty a pata – možnost vyzkoušení podupáváním do podlahy.	V jedné řadě, čelem k předcvičujícímu. V mírném rozkročném postoji (uvolněný stoj). Opakování: 10x pomalu, 10x rychle – kop kolenem. Opakování: 10x pomalu, 10x rychle – kop.	Nácvik přímého kopu vpřed.
	48-51	<u>Kop vpřed do lapy (pytle).</u> Kop z útočného postoje na střední pásmo.	Ve dvojicích. Na každou nohu kop 3x bříšky chodidla a 3x patou.	Aplikace přímého kopu vpřed.
	51-55	<u>Použití kopu vpřed proti úderu na horní a střední pásmo.</u>	Ve dvojicích.	Aplikace přímého kopu při

		Zastavení útoku kopem vpřed.	Na šířku tělocvičny. Na každou nohu kop 3x břišky chodidla.	napadení.
Závěrečná část	55-60	6	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu.	Relaxace a zklidnění organismu, protažení. Závěr, dotazy.

Vyučující: Jan Vopátek

Počet studentů: 20 (VŠ)

Místo: JU KTVS, H3

Lekce: 60 minut

Sebeobrana výběrová

Rozdělení VJ	Čas (Minuty)	Učivo	Organizace	Poznámky
--------------	--------------	-------	------------	----------

Lekce 6

Úvodní část	0-3	1	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu, v kleku sedmo, zavřené oči.	Úvod, seznámení s výukou, relaxace, příprava na hodinu.
Rozcvičení - prohřátí	3-8	2b, 2.6	Pohyb po celé ploše, okolo tělocvičny.	Zahřátí.
Rozcvičení - protažení	8-18	3	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu. Kroužení: 5x. Extenze: 3 vteřiny.	Rozcvičení.
Průpravná část	18-24	3) Zasažení středního pásma oba najednou útočí a také se	Ve dvojicích. 3 zásahy, střídání rolí	Zasažení soupeře úderem na střední

		brání útoku. 4) Zasažení horního pásma oba najednou útočí a také se brání útoku.	útočníka a obránce. Útočný a obranný postoj v pohybu.	pásma a dlaní na tvář.
	24-28	1) Přímý úder na střední pásmo. 2) Přímý úder na horní pásmo. 3) Kryt dovnitř středního pásma. 4) Kryt horního pásma.	V jedné řadě, čelem k předvíčujícimu. V mírném rozkročném (uvolněný postoj) stojí. Ruce v pěst. Opakování: 10x pomalu, 10x rychle.	Zopakování přímého úderu na střední a horní pásmo. Zopakování krytu na střední a horní pásmo.
	28-32	1) Přímý úder na střední pásmo. 2) Přímý úder na horní pásmo. 3) Kryt dovnitř středního pásma. 4) Kryt horního pásma.	Ve dvojicích. Na šířku tělocvičny. V útočném postoji. Střídání rolí útočníka a obránce, 5x na každou stranu.	Zopakování přímého úderu na střední a horní pásmo. Zopakování krytu na střední a horní pásmo.
	32-35	Přímý kop.	V jedné řadě, čelem k předvíčujícimu. V mírném rozkročném (uvolněný postoj) stojí. Ruce ve střehu před tělem. Opakování: 10x pomalu, 10x rychle.	Zopakování přímého kopu.
Hlavní část	35-40	1) Použití přímého kopu proti přímému	Ve dvojicích.	Obrana proti útoku na střední

		<p>úderu na střední pásmo.</p> <p>2) Použití krytu dovnitř proti přímému úderu na střední pásmo + protiúder na hlavu.</p>	<p>V útočném postoji, na místě.</p> <p>5x na obě strany, výměna rolí.</p>	pásmo
	40-44	<p>3) Použití přímého kopu proti přímému úderu na horní pásmo.</p> <p>4) Použití horního krytu proti přímému úderu na horní pásmo + protiúder na hlavu.</p>	<p>Ve dvojicích.</p> <p>V útočném postoji.</p> <p>5x na obě strany, výměna rolí.</p>	Obrana proti útoku na horní pásmo.
	44-55	<p>1) Objetí útočníka.</p> <p>2) Horní kryt + protiúder na bradu otevřenou dlaní.</p> <p>3) Výměna místa s partnerem při provedení obloukového úderu dlaní + horní kryt.</p> <p>4) Horní kryt zastavení úderu, chycení paže + kryt dovnitř druhou rukou na zastavenou paži útočníka a výměna místa s partnerem, který je poslán k zemi + protiúder.</p>	<p>Ve dvojicích.</p> <p>V útočném postoji.</p> <p>Útočník po zasažení protiúderem jde do dřepu a dělá kolébku vzad, při zvedání ještě jedno strčení do ramene a provedení druhé kolébky.</p> <p>5x na obě strany, výměna rolí.</p>	Obrana proti obloukovému úderu dlaní.
Závěrečná část	55-60	6	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu.	<p>Relaxace a zklidnění organismu, protažení.</p> <p>Závěr, dotazy.</p>

Vyučující: Jan Vopátek

Počet studentů: 20 (VŠ)

Místo: JU KTVS, H3

Lekce: 60 minut

Sebeobrana výběrová

Rozdělení VJ	Čas (Minuty)	Učivo	Organizace	Poznámky
--------------	--------------	-------	------------	----------

Lekce 7

Úvodní část	0-3	1	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu, v kleku sedmo, zavřené oči.	Úvod, seznámení s výukou, relaxace, příprava na hodinu.
Rozcvičení - prohřátí	3-8	2.1, 2.3, 2.5, 2.7	Pohyb okolo tělocvičny, na délku tělocvičny.	Zahřátí.
Rozcvičení - protažení	8-18	3	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu. Kroužení: 5x. Extenze: 3 vteřiny.	Rozcvičení.
Průpravná část	18-23	1) <u>„Zasáhni soupeřův týl“</u> Dvojice se drží za pravé předloktí, jeden je útočník a snaží se zasáhnout soupeřův týl plochou dlaně. Obránce se pouze uhýbá do stran či se předklání. 2) <u>„Přetlač soupeře za čáru“</u> 3) <u>„Přetáhni soupeře za čáru“</u>	Ve dvojicích. Na 3 zásahy, poté výměna rolí. Výměny ve dvojicích. Na 3 vítězství.	Průpravné hry.
	23-31	5) Přímý kop. 6) Horní kryt + protiúder na	Ve dvojicích.	Zopakování obrany proti obloukovému

		<p>bradu otevřenou dlaní.</p> <p>7) Horní kryt zastavení úderu, chycení paže + kryt dovnitř druhou rukou na zastavenou paži útočníka a výměna místa s partnerem, který je posílán k zemi + protiúder.</p>	<p>5x na každou stranu, poté výměna rolí.</p>	<p>úderu dlaní.</p>
	31-37	<p>8) Soupeř chytí stejnostrannou paži palcem dovnitř. Obránce se uvolňuje z úchopu soupeře za svým palcem, mezi palcem a ostatními prsty soupeře, vlastní rotací předloktí, směrem k druhému boku.</p> <p>9) Soupeř chytí stejnostrannou paži palcem ven. Obránce se uvolňuje z úchopu soupeře za svým malíkem, mezi palcem a ostatními prsty soupeře, vlastní rotací předloktí, směrem ke stejnému boku.</p> <p>10) Soupeř chytá soupeřovu ruku křížem, obránce použije při provedení úchopu kryt shora dolů proti úchopu paže.</p>	<p>Ve dvojicích.</p> <p>5x na každou stranu, poté výměna rolí.</p>	<p>Zopakování obrany proti úchopu paže stejnostrannou, různostrannou rukou.</p>
Hlavní	37-44	<p>1) Kop vpřed</p>	<p>Ve dvojicích.</p>	<p>Obrana proti</p>

část		<p>2) Kop malíkovou hranou dolů. Nácvik tohoto kopu shodný s přímým kopem, ale kop se provádí dolů a do strany vnější hranou chodidla.</p>	<p>5x opakování na každou nohu, poté vystřídání rolí.</p> <p>Studenti v řadě, čelem k předevičujícím.</p> <p>Nácvik kopu malíkovou hranou dolů na místě 10x pomalu a 10x rychle.</p> <p>Ve dvojicích.</p> <p>5x opakování na každou nohu, poté vystřídání rolí.</p>	chycení paže oběma rukama.
	44-50	<p><u>Zvednutí ramen a přitlačení brady k hrudi.</u></p> <p><u>Použití loktů</u></p> <p>Obloukový úder loktem, úder loktem shora dolů a úder loktem stranou.</p> <p>1) Přímý kop 2) Použití loktů při škrcení jednou rukou: úder loktem do ohbí útočnickova lokte a okamžitý protiúder loktem na jařmový oblouk. 3) Kryt dovnitř a protiúder loktem stranou.</p> <p>Další účinnou alternativou je obloukový úder</p>	<p>Ve dvojicích.</p> <p>5x opakování na každou stranu, poté vystřídání rolí.</p>	Obrana proti škrcení jednou rukou zepředu.

		palcovou hranou ruky do jařmového oblouku nebo krku.		
	50-55	1) Přímý kop. 2) Dvojitý kryt shora dolů + protiúder oběma rukama s otevřenými dlaněmi pod bradu. 3) Úder do spánků + protiúder kolenem či přímým kopem.	Ve dvojicích. 5x opakování, poté výměna rolí.	Obrana proti škrčení oběma rukama zepředu.
Závěrečná část	55-60	6	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu.	Relaxace a zklidnění organismu, protažení. Závěr, dotazy.

Vyučující: Jan Vopátek

Počet studentů: 20 (VŠ)

Místo: JU KTVS, H3

Lekce: 60 minut

Sebeobrana výběrová

Rozdělení VJ	Čas (Minuty)	Učivo	Organizace	Poznámky
--------------	--------------	-------	------------	----------

Lekce 8

Úvodní část	0-3	1	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu, v kleku sedmo, zavřené oči.	Úvod, seznámení s výukou, relaxace, příprava na hodinu.
Rozcvičení - prohřátí	3-8	2.2b – „Rybičky, rybáři jedou“, „Hutututu“.	Pohyb okolo tělocvičny, na délku tělocvičny.	Zahřátí.
Rozcvičení	8-18	3	Studenti v řadě, čelem	Rozcvičení.

- protažení			k předvčujícimu. Kroužení: 5x. Extenze: 3 vteřiny.	
Průpravná část	18-25	<p>1) <u>Šlápni na nohu soupeři</u> Pohyb po celé ploše, snaha o šlápnutí na nohu.</p> <p>2) <u>Zvedni soupeře</u> Dvojice sedí zády k sobě, jeden se snaží postavit a druhý se snaží sedět.</p> <p>3) <u>Převal soupeře</u> Jeden leží na břiše a druhý se ho snaží převalit na záda.</p>	<p>Ve dvojicích.</p> <p>Na 3 zásahy (vítězství).</p> <p>Po každé hře výměna partnera.</p>	Průpravné hry.
	25-30	<p>3) Kop vpřed</p> <p>4) Kop malíkovou hranou dolů.</p>	<p>Ve dvojicích.</p> <p>5x opakování na každou nohu, poté vystřídání rolí.</p>	Zopakování obrany proti úchopu paže oběma rukama.
	30-35	<p><u>Zvednutí ramen a přitlačení brady k hrudi.</u></p> <p>4) Přímý kop</p> <p>5) Použití loktů při škrcení jednou rukou: úder loktem do ohbí útočnickova lokte a okamžitý protiúder loktem na jařmový oblouk.</p> <p>6) Kryt dovnitř a protiúder loktem stranou.</p> <p>Další účinnou</p>	<p>Ve dvojicích.</p> <p>5x opakování na každou stranu, poté vystřídání rolí.</p>	Zopakování obrany proti škrcení jednou rukou zepředu.

		alternativou je obloukový úder palcovou hranou ruky do jařmového oblouku nebo krku.		
	35-40	4) Přímý kop. 5) Dvojitý kryt shora dolů + protiúder oběma rukama s otevřenými dlaněmi pod bradu. 6) Úder do spánků + protiúder kolenem či přímým kopem.	Ve dvojicích. 5x opakování, poté výměna rolí.	Zopakování obrany proti škrcení oběma rukama zepředu.
Hlavní část	40-46	1) Přímý kop x kop kolenem – dle vzdálenosti. 2) Při objetí snížení těžiště, úder pěsti nebo hřbety rukou do slabin + přímý kop nebo kop kolenem.	Ve dvojicích. 5x opakování, poté výměna rolí.	Obrana proti držení zepředu přes paže.
	46-52	1) Snížení těžiště v postoji, předpažit + údery lokty za sebe. 2) Snížení těžiště, předpažit, dupnout na nohu, úder temenem hlavy + údery lokty za sebe. 3) Snížení těžiště, předpažit, dupnout na nohu, úder temenem hlavy, chycení jedné soupeřovi paže, kryt dovnitř a úhyb do strany s přehozením soupeře přes nataženou nohu + přímý kop.	Ve dvojicích. 5x opakování, poté výměna rolí.	Obrana proti držení zezadu přes paže.

	52-55	1) Přidržení soupeřovi ruky ve vlasech oběma rukama, okamžitý pohyb vzad se snížením těžiště a předklonem.	Ve dvojicích. 5x opakování, poté výměna rolí. Nácvik je nutné dělat s velkou opatností!	Obrana při držení za vlasy.
Závěrečná část	55-60	6	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu.	Relaxace a zklidnění organismu, protažení. Závěr, dotazy.

Vyučující: Jan Vopátek

Počet studentů: 20 (VŠ)

Místo: JU KTVS, H3

Lekce: 60 minut

Sebeobrana výběrová

Rozdělení VJ	Čas (Minuty)	Učivo	Organizace	Poznámky
--------------	--------------	-------	------------	----------

Lekce 9

Úvodní část	0-3	1	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu, v kleku sedmo, zavřené oči.	Úvod, seznámení s výukou, relaxace, příprava na hodinu.
Rozcvičení - prohřátí	3-8	2.1, 2.6 – být rychlejší ve změně postoje než předcvičující, 2.2c – „Dostaň se z kruhu“.	Pohyb okolo tělocvičny, na délku tělocvičny.	Zahřátí.
Rozcvičení - protažení	8-18	3	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu. Kroužení: 5x.	Rozcvičení.

			Extenze: 3 vteřiny.	
Průpravná část	18-26	4.1f – přetahy, přetlaky, odpory v kleče a na zemi 1) „Čapí souboj mezi všemi“ 2) „Krabí souboj mezi všemi“	Ve dvojicích, ve trojicích, ve čtveřicích, všichni proti sobě.	Průpravné hry.
	26-32	Vytvoření kruhu, jeden se brání, když všichni na něj útočí plácnutím shora (jako zombie) nebo se ho snaží chytit – pomalu, postupně se může zrychlovat či měnit techniky.	Všichni proti jednomu. Střídání po 30 vteřinách.	Průpravné hry.
Hlavní část	32-36	3) Přímý kop x kop kolenem – dle vzdálenosti. 4) Při objetí snížení těžiště, úder pěsti nebo hřbety rukou do slabin + přímý kop nebo kop kolenem.	Ve dvojicích. 5x opakování, poté výměna rolí.	Obrana proti držení zepředu přes paže.
	36-40	4) Snížení těžiště v postoji, předpažit + údery lokty za sebe. 5) Snížení těžiště, předpažit, dupnout na nohu, úder temenem hlavy + údery lokty za sebe. 6) Snížení těžiště, předpažit, dupnout na nohu, úder temenem hlavy, chycení jedné soupeřovi paže, kryt dovnitř a úhyb do strany s přehozením soupeře přes nataženou nohu +	Ve dvojicích. 5x opakování, poté výměna rolí.	Obrana proti držení zezadu přes paže.

		přímý kop.		
	40-42	1) Přidržení soupeřovi ruky ve vlasech oběma rukama, okamžitý pohyb vzad se snížením těžiště a předklonem.	Ve dvojicích. 5x opakování, poté výměna rolí. Nácvik je nutné dělat s velkou opatností!	Obrana při držení za vlasy.
	42-48	1) Držení si soupeře pomocí dolních končetin od těla. 2) Snaha o jeho podmetení pomocí „nůžek“. 3) Při zasednutí snaha o přizvednutí pánve, následného vychýlení a odvalení.	Ve dvojicích. 5x opakování, poté výměna rolí.	Obrana na zemi.
	48-55	1) „ <u>Ze dvou udělat jednoho útočníka.</u> “ Nácvik podmetení útočníka. Krok za jeho přední končetinu, chycení za křížové rameno se současným podtržením nohy pro podmetení. Vybrat si vždy toho bližšího a toho dostat na zem – udělat z něj překážku dalšímu útočníkovi. Nedostat žádného za záda.	Ve trojicích. Každý si 2x vyzkouší stát proti dvěma soupeřům. Údery pouze na střední pásmo.	Obrana proti více útočníkům.
Závěrečná část	55-60	6	Studenti v řadě, čelem k předvádějícímu.	Relaxace a zklidnění organismu, protažení. Závěr, dotazy.

Vyučující: Jan Vopátek

Počet studentů: 20 (VŠ)

Místo: JU KTVS, H3

Lekce: 60 minut

Sebeobrana výběrová

Rozdělení VJ	Čas (Minuty)	Učivo	Organizace	Poznámky
--------------	--------------	-------	------------	----------

Lekce 10

Úvodní část	0-3	1	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu, v kleku sedmo, zavřené oči.	Úvod, seznámení s výukou, relaxace, příprava na hodinu.
Rozcvičení - prohřátí	3-8	2.1, 2.2, 2.5	Pohyb okolo tělocvičny, na délku tělocvičny.	Zahřátí.
Rozcvičení - protažení	8-18	3	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu. Kroužení: 5x. Extenze: 3 vteřiny.	Rozcvičení.
Průpravná část	18-24	4) Držení si soupeře pomocí dolních končetin od těla. 5) Snaha o jeho podmetení pomocí „nůžek“. 6) Při zasednutí snaha o přizvednutí pánve, následného vychýlení a odvalení.	Ve dvojicích. 5x opakování, poté výměna rolí.	Obrana na zemi.
	24-30	2) <u>„Ze dvou udělat jednoho útočníka.“</u> Nácvik podmetení útočníka. Krok za	Ve trojicích. Každý si 2x vyzkouší stát proti dvěma	Obrana proti více útočníkům.

		<p>jeho přední končetinu, chycení za křížové rameno se současným podtržením nohy pro podmetení.</p> <p>Vybrat si vždy toho bližšího a toho dostat na zem – udělat z něj překážku dalšímu útočníkovi. Nedostat žádného za záda.</p>	<p>soupeřům.</p> <p>Údery pouze na střední pásmo.</p>	
	30-36	<p>5) Přímý úder na střední pásmo. 6) Přímý úder na horní pásmo. 7) Kryt dovnitř středního pásma. 8) Kryt horního pásma.</p>	<p>Ve dvojicích.</p> <p>Na šířku tělocvičny.</p> <p>V útočném postoji.</p> <p>Střídání rolí útočníka a obránce, 5x na každou stranu.</p>	<p>Zopakování přímého úderu na střední a horní pásmo.</p> <p>Zopakování krytu na střední a horní pásmo.</p>
	36-42	<p>8) Přímý kop. 9) Horní kryt + protiúder na bradu otevřenou dlaní. 10) Horní kryt zastavení úderu, chycení paže + kryt dovnitř druhou rukou na zastavenou paži útočníka a výměna místa s partnerem, který je poslán k zemi + protiúder.</p>	<p>Ve dvojicích.</p> <p>5x na každou stranu, poté výměna rolí.</p>	<p>Zopakování obrany proti obloukovému úderu dlaní.</p>
Hlavní část	42-55	<p>Útok nožem a obrana proti němu je shodná s údery a kryty na horní pásmo, střední pásmo a obloukový úder.</p> <p>1) <u>Bodnutí nožem shora.</u> Obrana horním</p>	<p>Ve dvojici.</p> <p>5x na každou stranu, poté výměna rolí.</p>	<p>Obrana proti noži</p>

		<p>krytem a následný protiúder zespoda na bradu otevřenou dlaní nebo pěstí do krku – velká opatrnost!</p> <p>2) <u>Bodnutí nožem přímo.</u> Použití krytu shora dolů a následný kop pod koleno a kop do zad.</p> <p>3) <u>Bodnutí zespoda.</u> Použití bloku z překřížených rukou, chycení zápěstí s nožem, jeho přetočení a kop do žeber.</p> <p>4) <u>Bodnutí zespoda.</u> Použití bloku z překřížených rukou, chycení zápěstí s nožem a následné páčení zápěstí do hodu.</p>		
Závěrečná část	55-60	6	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu.	Relaxace a zklidnění organismu, protažení. Závěr, dotazy.

Vyučující: Jan Vopátek

Počet studentů: 20 (VŠ)

Místo: JU KTVS, H3

Lekce: 60 minut

Sebeobrana výběrová

Rozdělení VJ	Čas (Minuty)	Učivo	Organizace	Poznámky
--------------	--------------	-------	------------	----------

Lekce 11

Úvodní část	0-3	1	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu, v kleku sedmo, zavřené oči.	Úvod, seznámení s výukou, relaxace, příprava na hodinu.
Rozcvičení - prohřátí	3-8	2.9, 2.1, 2.6	Pohyb okolo tělocvičny, na délku tělocvičny.	Zahřátí.
Rozcvičení - protažení	8-18	3	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu. Kroužení: 5x. Extenze: 3 vteřiny.	Rozcvičení.
Průpravná část	18-24	9) Přímý úder na střední pásmo. 10) Přímý úder na horní pásmo. 11) Kryt dovnitř středního pásma. 12) Kryt horního pásma + obrana a protiútok.	Ve dvojicích. 5x na každou stranu, poté výměna rolí. 3x útok pomalu, 2x rychle.	Zopakování přímého úderu na střední a horní pásmo. Zopakování krytu na střední a horní pásmo.
	24-30	11) Přímý kop. 12) Horní kryt + protiúder na bradu otevřenou dlaní. 13) Horní kryt zastavení úderu, chycení paže +	Ve dvojicích. 5x na každou stranu, poté výměna rolí. 3x útok pomalu, 2x	Zopakování obrany proti obloukovému úderu dlaní.

		<p>kryt dovnitř druhou rukou na zastavenou paži útočníka a výměna místa s partnerem, který je posílán k zemi + protiúder.</p>	<p>rychle.</p>	
	30-40	<p>Útok nožem a obrana proti němu je shodná s údery a kryty na horní pásmo, střední pásmo a obloukový úder.</p> <p>5) <u>Bodnutí nožem shora.</u> Obrana horním krytem a následný protiúder zespoda na bradu otevřenou dlaní nebo pěstí do krku – velká opatrnost!</p> <p>6) <u>Bodnutí nožem přímo.</u> Použití krytu shora dolů a následný kop pod koleno a kop do zad.</p> <p>7) <u>Bodnutí zespoda.</u> Použití bloku z překřížených rukou, chycení zápěstí s nožem, jeho přetočení a kop do žeber.</p> <p>8) <u>Bodnutí zespoda.</u> 14) Použití bloku z překřížených rukou, chycení zápěstí s nožem a následné páčení zápěstí do hodu.</p>	<p>Ve dvojicích.</p> <p>5x na každou stranu, poté výměna rolí.</p> <p>3x útok pomalu, 2x rychle.</p>	<p>Zopakování obrany proti noži.</p>
Hlavní část	40-46	<p>5) Přímý kop x kop kolenem – dle vzdálenosti.</p> <p>6) Při objetí</p>	<p>Ve dvojicích.</p> <p>5x na každou stranu,</p>	<p>Obrana proti držení zepředu přes paže.</p>

		snížení těžiště, úder pěsti nebo hřbety rukou do slabin + přímý kop nebo kop kolenem.	poté výměna rolí. 3x útok pomalu, 2x rychle.	
	46-52	7) Snížení těžiště v postoji, předpažit + údery lokty za sebe. 8) Snížení těžiště, předpažit, dupnout na nohu, úder temenem hlavy + údery lokty za sebe. 9) Snížení těžiště, předpažit, dupnout na nohu, úder temenem hlavy, chycení jedné soupeřovi paže, kryt dovnitř a úhyb do strany s přehozením soupeře přes nataženou nohu + přímý kop.	Ve dvojicích. 5x na každou stranu, poté výměna rolí. 3x útok pomalu, 2x rychle.	Obrana proti držení zezadu přes paže.
	52-55	2) Přidržení soupeřovi ruky ve vlasech oběma rukama, okamžitý pohyb vzad se snížením těžiště a předklonem.	Ve dvojicích. 5x na každou stranu, poté výměna rolí. 3x útok pomalu, 2x rychle. Nácvik je nutné dělat s velkou opatrností!	Obrana při držení za vlasy.
Závěrečná část	55-60	6	Studenti v řadě, čelem k předvádějícímu.	Relaxace a zklidnění organismu, protažení. Závěr, dotazy.

Vyučující: Jan Vopátek

Počet studentů: 20 (VŠ)

Místo: JU KTVS, H3

Lekce: 60 minut

Sebeobrana výběrová

Rozdělení VJ	Čas (Minuty)	Učivo	Organizace	Poznámky
--------------	--------------	-------	------------	----------

Lekce 12

Úvodní část	0-3	1	Studenti v řadě, čelem k předvádějícímu, v kleku sedmo, zavřené oči.	Úvod, seznámení s výukou, relaxace, příprava na hodinu.
Rozcvičení - prohřátí	3-8	2.2b, 2.6	Pohyb okolo tělocvičny, na délku tělocvičny.	Zahřátí.
Rozcvičení - protažení	8-18	3	Studenti v řadě, čelem k předvádějícímu. Kroužení: 5x. Extenze: 3 vteřiny.	Rozcvičení.
Hlavní část	18-48	1) Obrana proti chycení paže. 2) Obrana proti přímému úderu na horní pásmo. 3) Obrana proti obloukovému úderu dlaní. 4) Obrana proti škrčení jednou rukou zepředu. 5) Obrana proti škrčení oběma rukama zepředu. 6) Obrana na zemi. 7) Obrana proti	Ve dvojicích. 5x provedení na každou stranu, poté se vymění úlohy.	Modelové situace a jejich řešení.

		bodnutí nožem. 8) Obrana proti držení.		
	48-55	Další možnosti řešení modelových situací, další možnosti útoků, možnosti dalšího tréninku.	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu.	Závěr a dotazy.
Závěrečná část	55-60	6	Studenti v řadě, čelem k předcvičujícímu.	Relaxace a zklidnění organismu, protažení.

Příloha 3

Dotazník „Po“ 1

OBAVY ŽEN NA ULICI – Ověření výukového programu.

Tento dotazník slouží k ověření výukového programu sebeobranu, který jsme vytvořili před 3 měsíci. Ověřuje, zda tento program přispěl ke zvýšení sebevědomí a povědomí o možných způsobech napadení a možnostech sebeobranu při řešení takových sebeobranných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

- 1) Byla pro Vás cvičení na hodinách sebeobranu přínosem, vzhledem k Vaším obavám?

Hodina určitě přínosem byla.

- 2) Na co byste se při hodinách více zaměřila?

Zaměřila bych se více na to, aby děvčata zkusily i sebeobranu proti mužům. Víím, že jich na hodiny chodí málo, ale podle mě je to ta nejdůležitější věc. Skoro všechny hodiny jsem cvičila s holkami, kterých jsem se nemohla pomalu ani dotknout a při předposlední hodině mě doslova kluk položil na lopatky.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Po“ 2

OBAVY ŽEN NA ULICI – Ověření výukového programu.

Tento dotazník slouží k ověření výukového programu sebeobrany, který jsme vytvořili před 3 měsíci. Ověřuje, zda tento program přispěl ke zvýšení sebevědomí a povědomí o možných způsobech napadení a možnostech sebeobrany při řešení takových sebeobranných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

- 1) Byla pro Vás cvičení na hodinách sebeobrany přínosem, vzhledem k Vaším obavám?

Cvičení byly přínosem.

- 2) Na co byste se při hodinách více zaměřila?

Více cvičit a nacvičovat s muži. Přeci jen je větší pravděpodobnost, že se budu muset bránit chlapovi.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Po“ 3

OBAVY ŽEN NA ULICI – Ověření výukového programu.

Tento dotazník slouží k ověření výukového programu sebeobranu, který jsme vytvořili před 3 měsíci. Ověřuje, zda tento program přispěl ke zvýšení sebevědomí a povědomí o možných způsobech napadení a možnostech sebeobranu při řešení takových sebeobraných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

- 3) Byla pro Vás cvičení na hodinách sebeobranu přínosem, vzhledem k Vaším obavám?

Cvičení mě naučila novým možnostem obranu. Víím, jak bych se mohla dnes bránit.

- 4) Na co byste se při hodinách více zaměřila?

Více hodin pro co nejlepší nácvik.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Po“ 4

OBAVY ŽEN NA ULICI – Ověření výukového programu.

Tento dotazník slouží k ověření výukového programu sebeobrany, který jsme vytvořili před 3 měsíci. Ověřuje, zda tento program přispěl ke zvýšení sebevědomí a povědomí o možných způsobech napadení a možnostech sebeobrany při řešení takových sebeobranných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

- 1) Byla pro Vás cvičení na hodinách sebeobrany přínosem, vzhledem k Vaším obavám?

Ano, dnes bych věděla, jak se můžu bránit.

- 2) Na co byste se při hodinách více zaměřila?

Více času na procvičování.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Po“ 5

OBAVY ŽEN NA ULICI – Ověření výukového programu.

Tento dotazník slouží k ověření výukového programu sebeobrany, který jsme vytvořili před 3 měsíci. Ověřuje, zda tento program přispěl ke zvýšení sebevědomí a povědomí o možných způsobech napadení a možnostech sebeobrany při řešení takových sebeobranných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

- 1) Byla pro Vás cvičení na hodinách sebeobrany přínosem, vzhledem k Vaším obavám?

Cvičení mě obohatila. Myslím, že teď jsem schopnější se ubránit.

- 2) Na co byste se při hodinách více zaměřila?

Více nácviku v jiném prostředí. Venku, ve tmě.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Po“ 6

OBAVY ŽEN NA ULICI – Ověření výukového programu.

Tento dotazník slouží k ověření výukového programu sebeobranu, který jsme vytvořili před 3 měsíci. Ověřuje, zda tento program přispěl ke zvýšení sebevědomí a povědomí o možných způsobech napadení a možnostech sebeobranu při řešení takových sebeobraných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

- 1) Byla pro Vás cvičení na hodinách sebeobranu přínosem, vzhledem k Vaším obavám?

Vím, že dnes bych byla schopná se bránit mnohem lépe, než před cvičeními.

- 2) Na co byste se při hodinách více zaměřila?

Hodiny byly dostatečné. Možná více času na procvičování – více hodin.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Po“ 7

OBAVY ŽEN NA ULICI – Ověření výukového programu.

Tento dotazník slouží k ověření výukového programu sebeobrany, který jsme vytvořili před 3 měsíci. Ověřuje, zda tento program přispěl ke zvýšení sebevědomí a povědomí o možných způsobech napadení a možnostech sebeobrany při řešení takových sebeobranných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

- 1) Byla pro Vás cvičení na hodinách sebeobrany přínosem, vzhledem k Vaším obavám?

Ano, byly pro mě přínosem.

- 2) Na co byste se při hodinách více zaměřila?

Hodiny byly pěkné a zábavné. Pro mě v pořádku.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Po“ 8

OBAVY ŽEN NA ULICI – Ověření výukového programu.

Tento dotazník slouží k ověření výukového programu sebeobrany, který jsme vytvořili před 3 měsíci. Ověřuje, zda tento program přispěl ke zvýšení sebevědomí a povědomí o možných způsobech napadení a možnostech sebeobrany při řešení takových sebeobranných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

- 1) Byla pro Vás cvičení na hodinách sebeobrany přínosem, vzhledem k Vaším obavám?

Ano.

- 2) Na co byste se při hodinách více zaměřila?

Vyzkoušení cvičení i v jiném prostředí.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Po“ 9

OBAVY ŽEN NA ULICI – Ověření výukového programu.

Tento dotazník slouží k ověření výukového programu sebeobrany, který jsme vytvořili před 3 měsíci. Ověřuje, zda tento program přispěl ke zvýšení sebevědomí a povědomí o možných způsobech napadení a možnostech sebeobrany při řešení takových sebeobranných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

- 1) Byla pro Vás cvičení na hodinách sebeobrany přínosem, vzhledem k Vaším obavám?

Ano, cvičení byla výborná. Občas i kondičně zaměřená, takže plus.

- 2) Na co byste se při hodinách více zaměřila?

Klidně i více kondičních cvičení.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Po“ 10

OBAVY ŽEN NA ULICI – Ověření výukového programu.

Tento dotazník slouží k ověření výukového programu sebeobrany, který jsme vytvořili před 3 měsíci. Ověřuje, zda tento program přispěl ke zvýšení sebevědomí a povědomí o možných způsobech napadení a možnostech sebeobrany při řešení takových sebeobranných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

- 1) Byla pro Vás cvičení na hodinách sebeobrany přínosem, vzhledem k Vaším obavám?

Ano, dnes jsem schopná reagovat na útok kopem do rozkroku nebo úderem na hlavu.

- 2) Na co byste se při hodinách více zaměřila?

Hodiny byly dobré.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Po“ 11

OBAVY ŽEN NA ULICI – Ověření výukového programu.

Tento dotazník slouží k ověření výukového programu sebeobran, který jsme vytvořili před 3 měsíci. Ověřuje, zda tento program přispěl ke zvýšení sebevědomí a povědomí o možných způsobech napadení a možnostech sebeobran při řešení takových sebeobranných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

- 1) Byla pro Vás cvičení na hodinách sebeobran přínosem, vzhledem k Vaším obavám?

Myslím si, že byla dost přínosem. Nejen v učení obrany, ale i odvahy se bránit.

- 2) Na co byste se při hodinách více zaměřila?

Více nácviků s kluky, přeci jen mají větší sílu (dokud se to nenacvičí s nimi, holky netuší, kolik síly je třeba vynaložit k obraně). Častější opakování technik, potom se už pletou.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Po“ 12

OBAVY ŽEN NA ULICI – Ověření výukového programu.

Tento dotazník slouží k ověření výukového programu sebeobrany, který jsme vytvořili před 3 měsíci. Ověřuje, zda tento program přispěl ke zvýšení sebevědomí a povědomí o možných způsobech napadení a možnostech sebeobrany při řešení takových sebeobranných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

- 1) Byla pro Vás cvičení na hodinách sebeobrany přínosem, vzhledem k Vaším obavám?

Ubránit chlapovi bych se asi stejně neuměla vzhledem k tomu, že má mnohem větší sílu. Ale budu si teď alespoň trochu jistější, že kdyby mě někdo napadl, tak vím, jak asi bych se měla zachovat a co udělat.

- 2) Na co byste se při hodinách více zaměřila?

Možná bych se zaměřila více na tu sílu, jak to udělat nebo co udělat, abych se i v případě, že útočník je mnohem, mnohem silnější, ubránila.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Dotazník „Po“ 13

OBAVY ŽEN NA ULICI – Ověření výukového programu.

Tento dotazník slouží k ověření výukového programu sebeobrany, který jsme vytvořili před 3 měsíci. Ověřuje, zda tento program přispěl ke zvýšení sebevědomí a povědomí o možných způsobech napadení a možnostech sebeobrany při řešení takových sebeobranných situací.

Dotazník obsahuje krátké otázky, odpovězte, prosím, stručně. Je možné uvést více možností.

- 1) Byla pro Vás cvičení na hodinách sebeobrany přínosem, vzhledem k Vaším obavám?

Přínos to mělo určitě.

- 2) Na co byste se při hodinách více zaměřila?

Cvičit častěji.

Děkuji za odpovědi a Vaši trpělivost při vyplnění dotazníku.

Jan Vopátek

Příloha 4

<i>Cvičenec</i>	<i>Modelová situace 1</i>	<i>Modelová situace 2</i>	<i>Modelová situace 3</i>	<i>Modelová situace 4</i>	<i>Modelová situace 5</i>	<i>Modelová situace 6</i>	<i>Modelová situace 7</i>	<i>Modelová situace 8</i>	<i>Výsledná známka</i>
1	1	2	1	1	1	2	2	3	1,6
2	1	1	2	1	1	2	2	1	1,4
3	2	2	2	1	1	2	3	3	2
4	1	1	2	2	2	2	3	3	2
5	1	1	2	1	1	2	1	1	1,3
6	2	2	2	2	1	1	2	2	1,8
7	1	1	2	1	2	2	1	1	1,4
8	2	2	1	1	2	3	3	3	2,2
9	1	2	1	1	2	3	3	3	2
10	1	1	1	1	1	2	2	2	1,4
11	2	2	2	2	3	3	3	3	2,5
12	2	2	2	2	2	3	3	3	2,4
13	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Hodnocení 8 modelových situací v poslední lekci, výborně – 1, velmi dobře – 2, dobře – 3, nevyhověla – 4.

Příloha 5

Sebeobrana dle Policie České republiky

„Do roku 2001 bylo možné znásilnit pouze ženu, a to v případě, že šlo o klasický pohlavní styk. Dnes je trestný i vynucený anální či orální sex a je možné znásilnit i muže. Také v těchto případech bývají pachatelé v drtivé většině muži. Do roku 1950 se znásilnění označovalo jako násilné smilstvo a nezahrnovalo znásilnění manželky.

Za trestný čin znásilnění hrozí podle trestního zákona dvě až osm let vězení. Trest se zpříšňuje v případech, kdy je znásilněna žena mladší osmnácti let nebo se pachatel dopustí hrubého násilí. V případě, že pachatel svým napadením ženu zabije, hrozí mu až patnáctileté vězení.

Motivy znásilnění

1. *zisk* 40 %
2. *sex* 40 %
3. *kombinace* 15 %
4. *psych. Úchylky* 5 %

Jak si násilníci vybírají oběť:

Účes – preferují ženy s delšími vlasy.

Oblečení – dávají přednost oblečení, které lze rychle a snadno strhnout.

Zaneprázdněné – telefonují, jsou soustředěné na jinou činnost.

Oběti, u kterých nepředpokládají odbor – ženy slabší.

K útokům dochází zpravidla brzy ráno nebo pozdě večer na místech, kde nehrozí vyrušení útočnicka.

Co čekat od pachatele?

Z odborných výzkumů vyplývá, že pachatel se může k oběti přiblížit třemi způsoby:

- 1) Při lstivém přiblížení využívá pachatel klamu nebo inscenace. K oběti se blíží otevřeně a žádá ji o informace nebo pomoc. Anebo pomoc sám nabízí. K agresii sklouzne až ve chvíli, kdy má ženu pod kontrolou (např. k němu nasedne do vozidla).
- 2) Při bleskovém útoku se pachatel přiblíží k oběti okamžitě, zaútočí přímým násilím)

udeří do obličeje, strhne svou oběť na zem, nastříká jí sprej do očí)
3) V poslední variantě pachatel využívá momentu překvapení. Číhá na oběť u vchodu do domu, u výtahu, na opuštěné cestě, nebo se vkrade do bytu. V těchto případech mívá pachatel svou oběť předem vytipovánu a tajně ji sleduje.

Jak se bránit?

Násilníka neodhalíte podle vzhledu. Může jít o poštovního doručovatele, opraváře, nebo někoho, kdo vám chce pomoci a koho s důvěrou pustíte domů. Proto byste doma neměla být sama, nebo byste alespoň tento dojem měla v muži vyvolat – zapnutím rádia v druhém pokoji či předstíranou komunikací s fiktivním partnerem. Naučte také své děti, aby nedávaly najevo, že jsou doma samy a nikoho nepouštěly dovnitř.

Cizím lidem nedávejte o sobě informace po telefonu, ani při chatu na internetu.

Doma vždy používejte dveřní kukátko a vždy se přesvědčte, komu otevíráte.

Nikdy neberte stopaře a sami nestopujte. Pokud svezení nutně potřebujete, oslovte na čerpací stanici manželský pár.

Pokud máte pocit, že vás někdo sleduje v autě, zamiřte k čerpací stanici, hasičské zbrojnici, budově policie, k supermarketu nebo kamkoliv, kde je světlo a lidé.

V noci raději nechoďte sama, zdržujte se na osvětlených a frekventovaných místech. Pokud se pravidelně vracíte v noci, měňte cestu. Pozor na zkratky přes parky a tmavá zákoutí, raději zvolte delší, ale bezpečnější trasu.

Ohrozit vás mohou lidé z okruhu známých či dokonce příbuzných. Tyto případy ale oběti většinou neoznámí. Buďte obezřetná, pokud si domlouváte schůzku s někým, koho dobře neznáte. Raději zamiřte do restaurace, na výstavu nebo na výlet se skupinou přátel a počkejte, až se lépe poznáte.

Nenechte svou pozornost otupit alkoholem! Důvěřujte svým instinktům, pokud se vám nějaké místo nebo situace nelíbí, odejděte. Nepodceňujte situaci! Slova „*tohle se mě netýká*“ nejsou na místě! Ženy si mnohdy nebezpečí nepřipustí a vítězí zvědavost.

Budete úspěšná, když...

budete připravená - vypracujete koncepci, jak se budete bránit,

budete předcházet konfliktům – útekem, dohodou,

budete mít připraven účinný ochranný prostředek (špendlík, nůžky, ochranný sprej, osobní alarm – u všech je nutný předchozí nácvik), budete cvičit sebeobranu, braňte se důrazně a hlasitě.“ (20)

Příloha 6

Vývoj mravnostní kriminality v ČR dle vybraných druhů kriminality

Druh kriminality	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011
Znásilnění	596	530	637	529	480	586	675

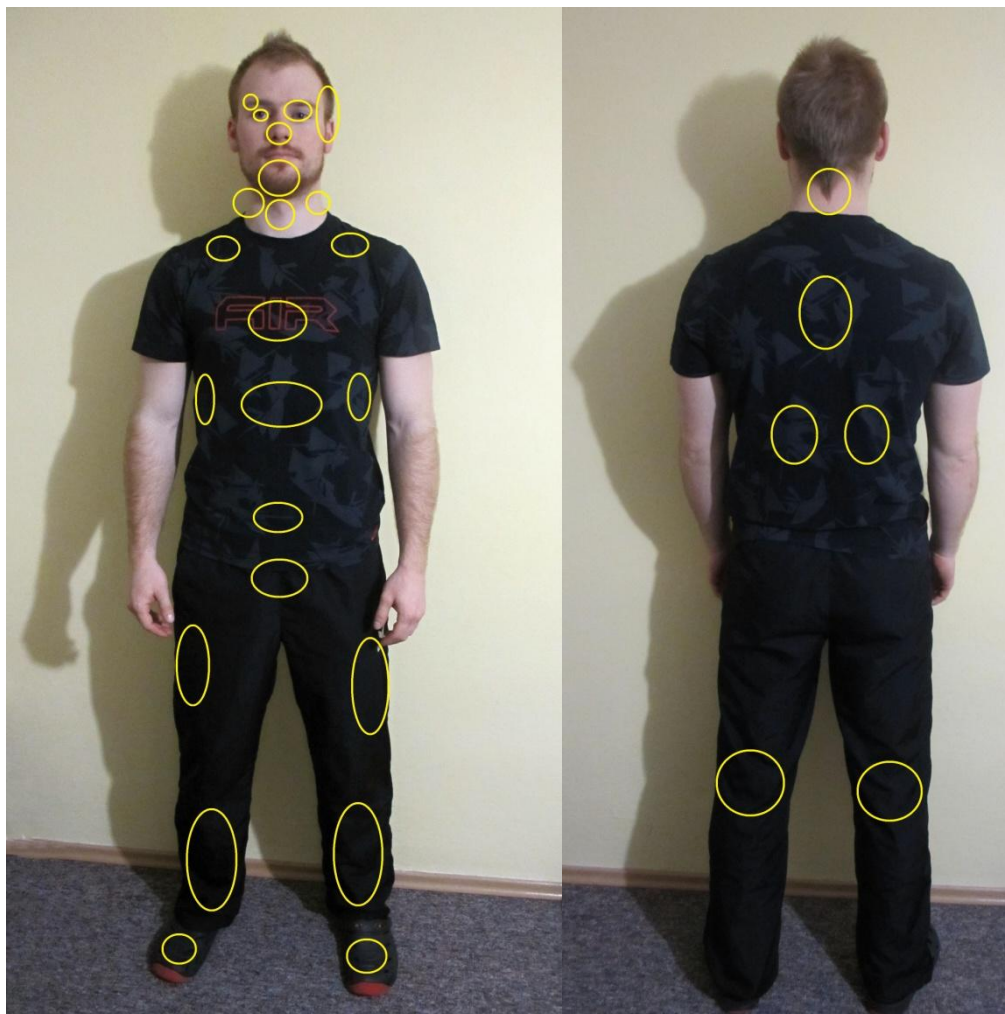
Oběti vybraných druhů trestné činnosti v ČR v letech 2009 až 2011

Druh kriminality	2009		2010		2011		změna	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
Vraždy loupežné	7	15	9	10	8	3	-1	-7
Vraždy sexuální	1	1		1		3	0	2
Vraždy motiv. osob. vztahy	47	28	44	50	53	47	9	-3
Vraždy na objednávku	3	0	2	0	3	1	1	1
Vraždy novorozence matkou	1	0	1	0		1	-1	1
Vraždy ostatní	33	22	32	13	29	12	-3	-1
Vraždy celkem:	92	66	88	74	93	67	5	-7
Zabití	-	-	1	0	0	0	-1	0
Usmrcení z nedbalosti	-	-	19	23	50	25	-	-
Opuštění dítěte	2	5	5	6	5	7	0	1
Únos	2	4	5	4	2	4	-3	0
Loupeže	2 190	2 099	1 847	1 806	1 812	1 767	-35	-39
Loupeže na finanč. institut.	12	133	16	116	11	92	-5	-24
Násilí na veř. čin. mimo pol.	79	16	44	18	53	29	9	11
Násilí na veř. čin. - policist.	348	10	343	19	380	25	37	6
Násilí na veř. čin. - obec. pol.	109	5	129	5	117	5	-12	0
Úmyslné ublížení na zdraví	3 308	1 072	3 350	1 091	3 720	1 109	370	18
Braní rukojmí	2	4	1	3	1	1	0	-2
Nebezpečné vyhrožování	466	796	609	1 073	765	1 181	156	108
Nebezpečné pronásledování	-	-	38	455	41	447	-	-
Vydírání	679	433	732	479	853	502	121	23
Omez. a zbav. osobní svobody	46	182	63	202	55	208	-8	6
Týrání svěřené osoby	69	53	62	59	60	63	-2	4
Týrání osoby žijící ve spol. obydlí	20	434	28	465	25	554	-3	89
Útlak	7	8	15	10	18	10	3	0
Ostatní násilné trestné činy	3	2	2	4		2	-2	-2
Násilné činy celkem:	7 434	5 256	7 289	5 815	8 074	6 109	785	294
Znásilnění	31	443	34	546	40	632	6	86
Pohlavní zneuž. v závislosti	11	71	8	71	8	70	0	-1
Pohlavní zneužívání ostatní	108	583	87	523	96	548	9	25
Komerč. forma sex. zneuž. ostat.	0	1	1	3	0	3	-1	0
Ostatní pohlavní úchytky /§ 202/	0	17	0	0	0	0	0	0
Kuplířství /§ 204/	0	20	0	19	0	26	0	7
Obchodování s lidmi	0	5	4	10	0	11	-4	1
Mravnostní činy celkem:	162	1 158	142	1 246	161	1 420	19	174
Krádeže kapesní	8 995	9 562	7 295	7 852	6 946	7 495	-349	-357
Krádeže jiné na osobách	4 580	5 063	3 887	4 376	4 499	5 085	612	709

Statistika Ministerstva vnitra (19)

Příloha 7

Fotografie z vlastní tvorby:



Obrázek 1

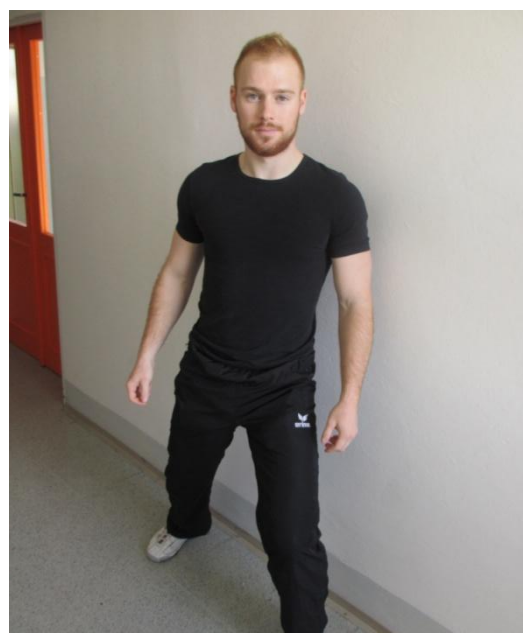
Vitální body zepředu

Obrázek 2

Vitální body zezadu



Obrázek 3 – Uvolněný postoj



Obrázek 4 – Pohotovostní postoj



Obrázek 5 – Širší rovnoběžný postoj



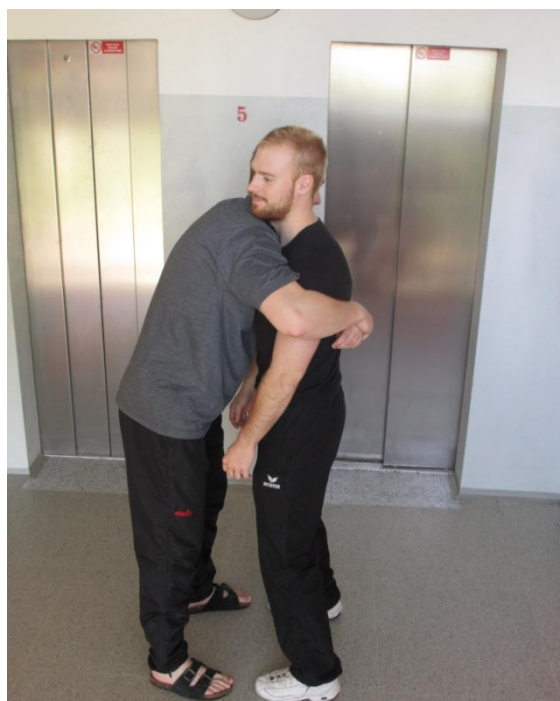
Obrázek 6 – Dlouhá vzdálenost



Obrázek 7 – Výpádová vzdálenost



Obrázek 8 – Dosazná vzdálenost



Obrázek 9 – Těsná vzdálenost



Obrázek 10

Obranný postoj s paží vepředu



Obrázek 11

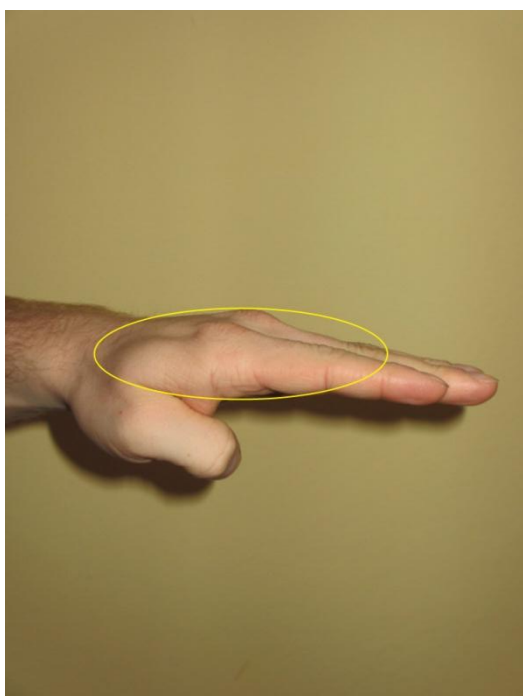
Obranný postoj s pažemi vepředu



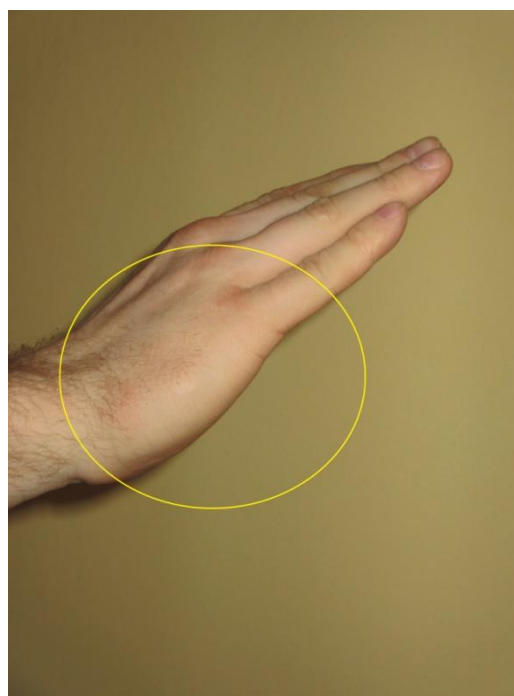
Obrázek 12 – Úder dlaní



Obrázek 13 – Úder pěstí



Obrázek 14
Sek palcovou hranou ruky



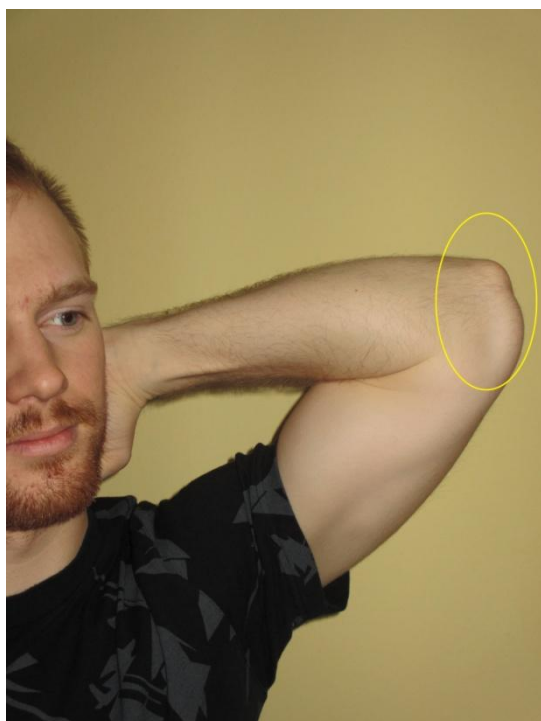
Obrázek 15
Sek malíkovou hranou ruky



Obrázek 16 Úder jedním prstem



**Obrázek 17
Obloukový úder loktem**



**Obrázek 18
Úder loktem zdola nahoru**



Obrázek 19 Úder loktem vzad



Obrázek 20 Kop kolenem

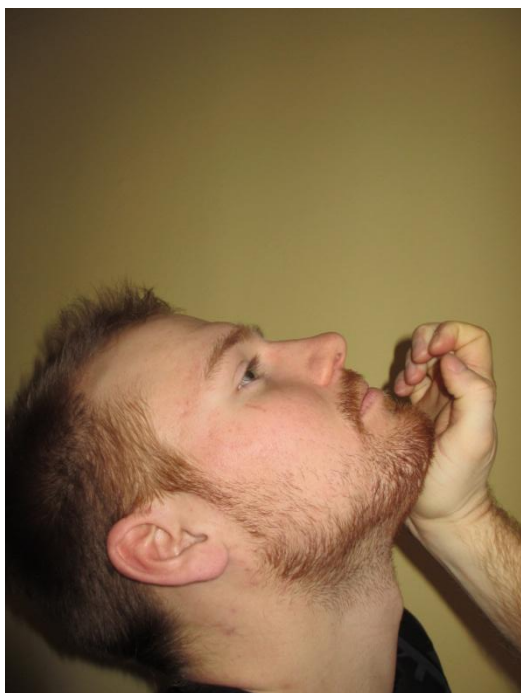


Obrázek 21 Kop vpřed

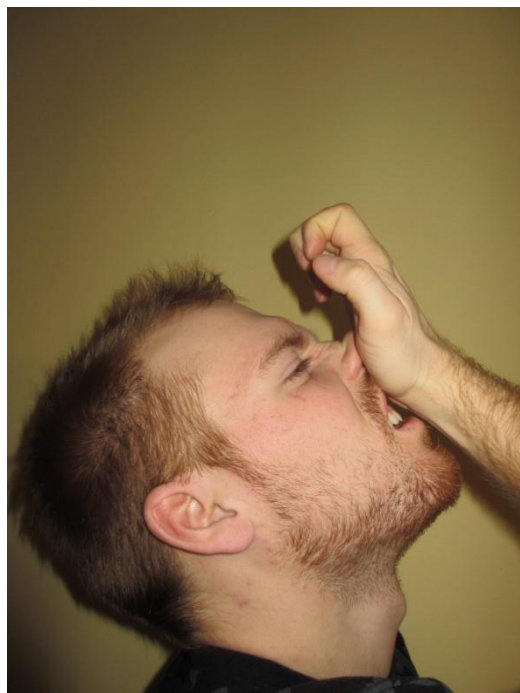


Obrázek 22

Kop malíkovou hranou nohy



Obrázek 23 Úder dlaní do brady



Obrázek 24 Úder dlaní do nosu



Obrázek 25 Páka na zápěstí



Obrázek 26 – Úchop stejnostrannou rukou



Obrázek 27 – Úchop různostrannou rukou



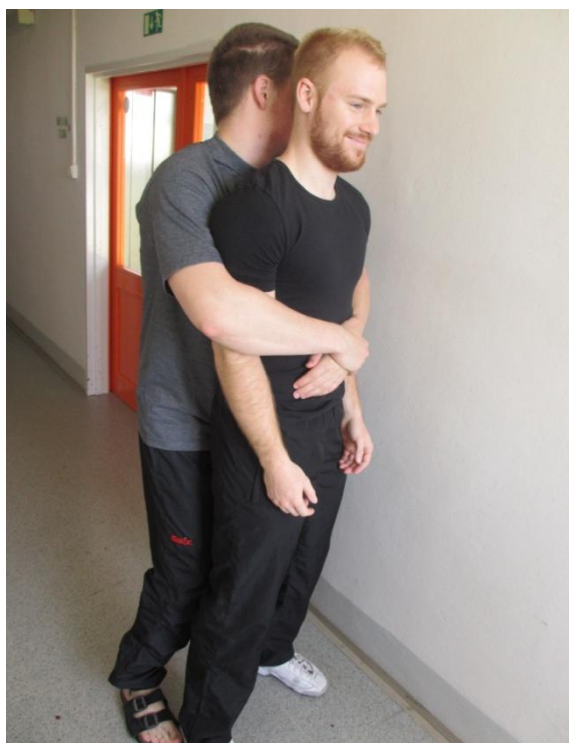
Obrázek 28 – Úchop oběma rukama



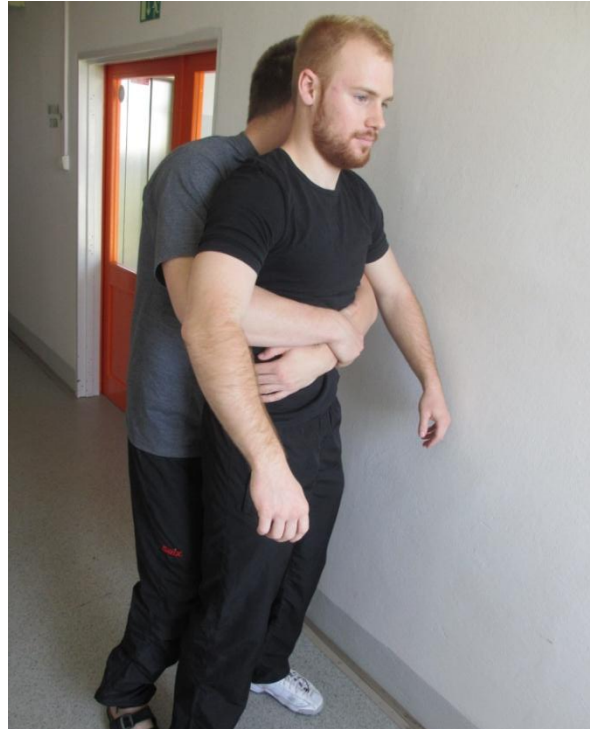
Obrázek 29 – Objetí zepředu přes paže



Obrázek 30 – Objetí pod pažemi



Obrázek 31 – Objetí zezadu přes paže



Obrázek 32 – Objetí zezadu pod pažemi



Obrázek 33 – Škrčení zepředu nataženou rukou



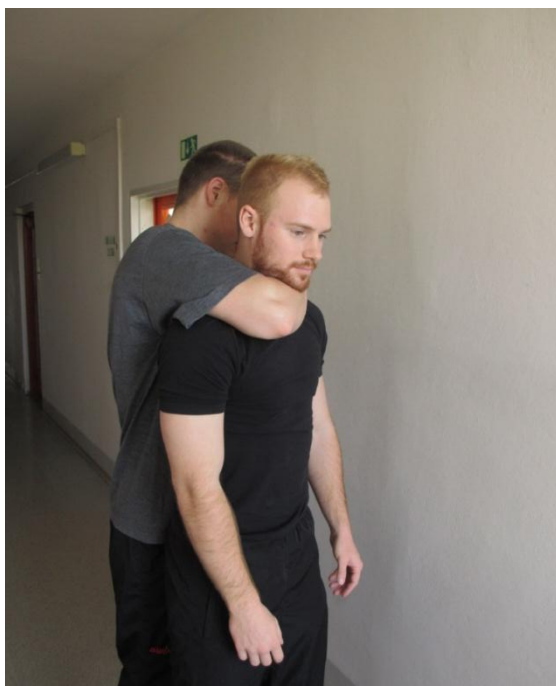
Obrázek 34 – Škrčení zepředu s pokrčenou paží



Obrázek 35 – Škrčení zepředu s nataženými pažemi



Obrázek 36 – Škrčení zepředu s pokrčenými pažemi



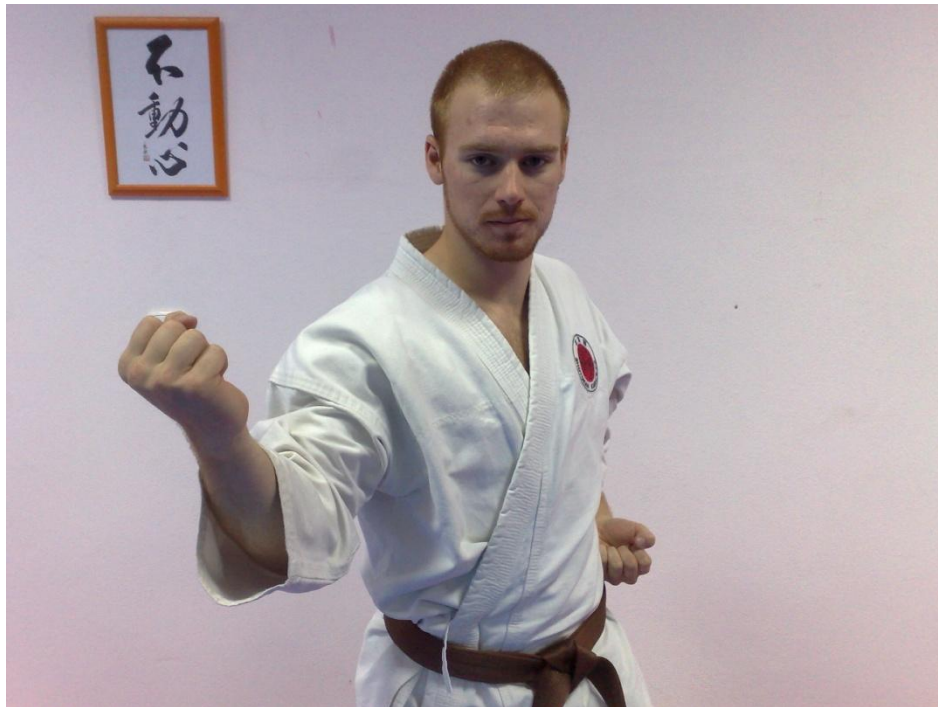
Obrázek 37 – Škrčení zezadu předloktím



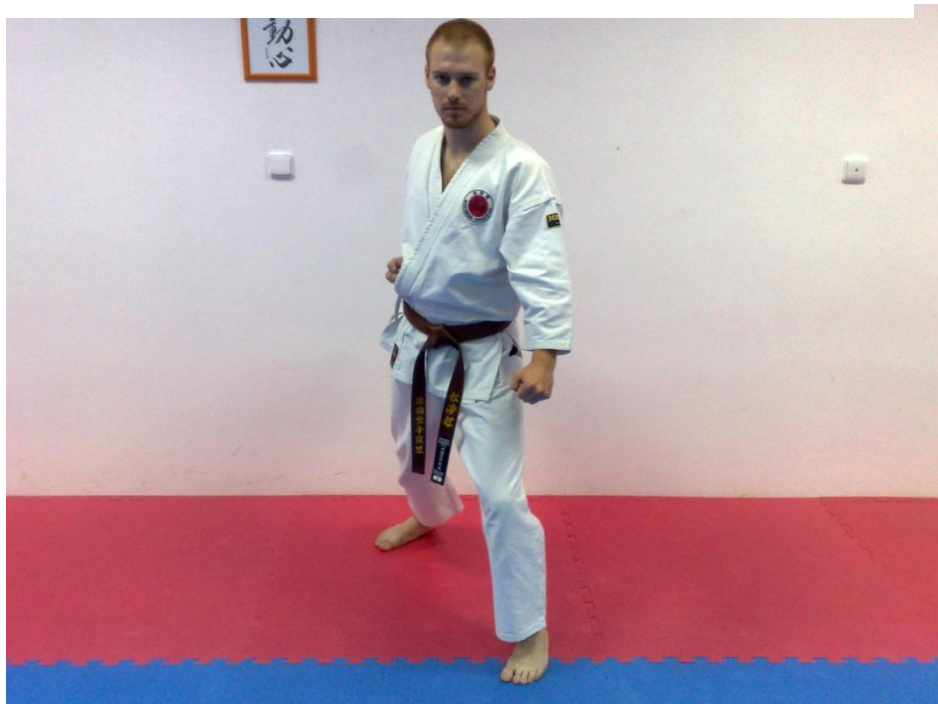
Obrázek 38 – Horní kryt



Obrázek 39 – Kryt dovnitř



Obrázek 40 – Kryt zevnitř



Obrázek 41 – Kryt shora dolů



Obrázek 42 – Přímý úder



Obrázek 43 – Přímý kop

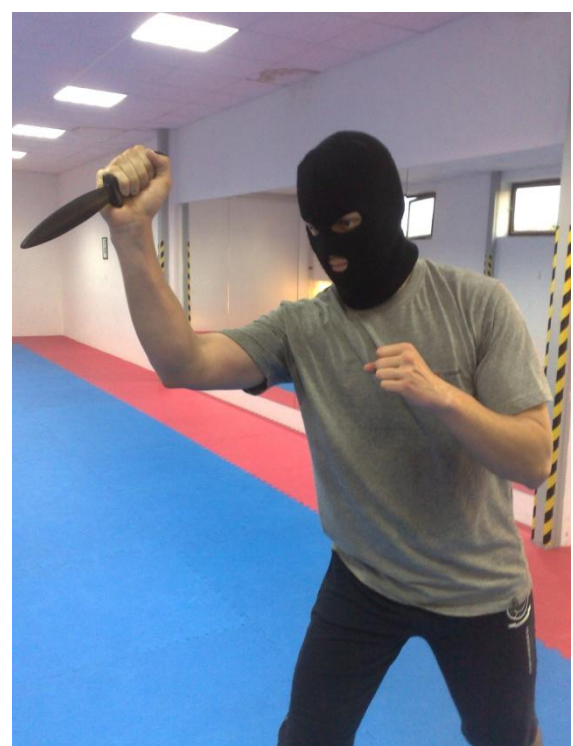


Obrázek 44 – Kop kolenem



Obrázek 45

Bodnutí nožem vpřed



Obrázek 46

Bodnutí nožem seshora



Obrázek 47 – Sek nožem



Obrázek 48 – Bodnutí nožem zevnitř



Obrázek 49 – Obrana proti úderu na horní pásmo



Obrázek 50 – Obrana proti bodnutí seshora



Obrázek 51 – Kryt dovnitř



Obrázek 52 – Kryt zevnitř



Obrázek 53 – Obrana proti přímému bodnutí



Obrázek 54 – Kop malíkovou hranou

Příloha 8

Scénář videoprogramu

Herci: Jindřich Ardolf, Tereza Pourová

Kameraman: Jiří Zevl

Pátek 8:30

Tělocvična H3,KTVS

Natáčení BP

Čas Minuty	Učivo	Organizace	Poznámky
0-3	Představení náplně natáčení. Příprava kamery a prostoru pro natáčení.		Úvod.
3-5	Příprava těla a mysli na hodinu, soustředění na dýchání.	Studenti v řadě, čelem k oknům a trenérovi, v kleku sedmo, zavřené oči.	Relaxace.
5-7	Hra „Na babu“, „Na Mrazíka“.	Volný pohyb po celé ploše.	Zahřátí.
7-9	1) Poskoky na špičkách. 2) Poskoky snožmo. 3) Poskoky do čtverce. 4) Poskoky na špičkách + zapojení rukou v úderech před sebe. 5) „Jumping Jack“ (Panák)	Studenti v řadě, čelem k oknům a trenérovi.	Zahřátí.
9-10	<i>Hlava</i> 1) Kroužení hlavou – spodní půlkruhy. 2) Protahování šíje na obě strany – položit hlavu na rameno stranou, tíhou ruky zatížit výdechem. 3) Protahování šíje dopředu – dopředu zatížit oběma rukama – brada na hrud', zatížit výdechem.	Studenti v řadě, čelem k oknům a trenérovi. Kroužení 5x. Zatížení 3x výdech.	Protahování a uvolnění.
10-11	<i>Horní končetiny</i> 1) Kroužení paží – čelné a	Studenti v řadě, čelem k oknům a	Protahování a uvolnění.

	<p>boční kruhy, 2) Kruhy střídavě – levou dopředu, pravou dozadu a obráceně. 3) Kroužení v loktech. 4) Údery dopředu. 5) Kroužení zápěstím. 6) Protážení prstů. 7) Protážení ramen do stran- přidržení pomocí druhé ruky, pohled na druhou stranu. 8) Ruka skrčmo za hlavou – tlakem pomocí druhé ruky dozadu a záklon hlavy.</p>	<p>trenérovi. Kroužení 5x. Zatížení a protažení: 3x výdech.</p>	
11-12	<p><i>Trup</i> 1) Kroužení trupem. 2) Úklony do stran, dozadu a dopředu.</p>	<p>Studenti v řadě, čelem k oknům a trenérovi. Výdrž v úklonech: 3 výdechy.</p>	Protážení a uvolnění.
12-14	<p><i>Kyčle</i> 1) Kroužením, „osmička“, „jednička“, do stran. 2) <u>Postoj „jezdce na koni“</u> – lokty zapřeny do kolen + přechod do „hokejového protažení“ - nohy pokrčmo, nohy směřují ven, opora o dlaně.</p>	<p>Studenti v řadě, čelem k oknům a trenérovi. Kroužení 5x. Zatížení a protažení: 3x výdech.</p>	Protážení a uvolnění.
14-15	<p><i>Záda a břišní svaly</i> 1) „Kočka“ – vyhrbení a prohnutí. 2) „Kobra“ a „Zajíc“.</p>	<p>Studenti v řadě, čelem k oknům a trenérovi. Zatížení a protažení: 3x výdech.</p>	Protážení a uvolnění.
15-18	<p><i>Nohy</i> 1) <u>Stehenní svaly</u> – klek sedmo + leh na zádech (Alternativa – noha skrčmo před tělem, druhá za tělem, protažení položením na záda). 2) <u>Zadní strana nohou</u> - překážkový sed –</p>	<p>Studenti v řadě, čelem k oknům a trenérovi. Zatížení a protažení: 3x výdech.</p>	Protážení a uvolnění.

		<p>protažení nahnutím nad nataženou nohu + výdrž, sed přednožný levou/pravou - protažení nahnutím nad nataženou nohu + výdrž, sed přednožný - protažení nahnutím nad nataženou nohu + výdrž.</p> <p>3) <u>Rovnovážný postoj</u> - stoj na levé/pravé – přitažení kolene vepředu, stranou.</p> <p>4) <u>Protažení nohou</u> - výpad levou/pravou – přetočení přes přední nohu, do kliku pod přední nohu, „střecha“ – ve vzporu, nohy ze špičky na patu (Achillova šlacha).</p>		
Cca min	3	Úpolové hry.	Ve dvojici.	Přetahy – za ruku, za ruku a nohu, zvedni soupeře.
Cca min	3	Úpolové hry.	Ve dvojici.	Přetlaky – v kleče – dlaněmi, pánví šťouch, chodidly do kolébky.
Cca min	3	Úpolové hry.	Ve dvojici.	Odporů – souboj slonů, čapí souboj, souboj krabů, šlápní druhému na špičku.
18-23		Starty z poloh.	Ze stoje, dřepu, sedu, lehu.	Průpravná cvičení 1x přeběh
23-27		Skoky.	Přes tělo partnera, do strany.	2-3x
28-32		Rovnováha. NEPROVEDENO	Přechod přes lavičku, výměna stran s partnerem	1x + 1x
32-36		Kotouly.	Vpřed, vzad, ze stoje na rukou.	2-3x
36-38		Na místě – heiko	Partneři vedle sebe do L.	
38-42		Pohotovostní postoj – Jednou rukou a dvěma rukama ve střehu.	Partneři vedle sebe do L.	Přechod z heiko. 2-3x
42-44		Útočný postoj Obranný postoj.	Partneři vedle sebe do L.	Přechod z heiko. 2-3x
44-48		Pohyby.	Partneři vedle sebe do L.	Posun vpřed, do strany, vzad a únik.

			2-3x
48-50	Úhyby trupem a poklesnutí	Partneři vedle sebe do L.	Do stran, dozadu, v poklesnutí dolů. 2-3x
50-58	Pády.	Partneři vedle sebe do L a poté šikmo a ze strany, + s dopomocí a přes překážku (tělo).	Stranou skulením, vpřed, vzad. 2-3x
58- 1:15	Technika úderů.	Partneři vedle sebe do L. 5x vše	Oi – cuki + pásma+pěst + otevřenou dlaní Úder hřbetem ruky Sek malíkovou hranou ruky Sek palcovou hranou ruky Loket-stranou Loket-spodem Loket-vzad Kop kolenem Kop vpřed Kop malíkovou hranou nohy dolů Nůž-bodnutí přímo Nůž-bodnutí shora Nůž-sek
15- 25	Technika krytů.	Partneři vedle sebe do L. 5x vše	Age uke Soto uke Uchi uke Gedan barai Kryt bérce
25-35	Technika podmetů a porazů.	Ve dvojici. 5x vše	S překrokem za partnera Hod přes nohu
35-40	Technika páčení.	Ve dvojici. FOTO	Páčení zápěstí stranou Páčení paže za záda
40-45	Technika škrcení.	Ve dvojici. FOTO	Zepředu jednou rukou Zepředu oběma rukama Zezadu jednou rukou Zezadu oběma rukama Zezadu předloktím
45-55	Boj na zemi.	Ve dvojici. 5x vše	Obrana nohama proti přiblížení útočníka Krytí hlavy a krku při kopech Nůžky k podmetení Podmetení pod kolenem Kop patou do hlavy Zalehnutí (znásilnění)

			úder, chycení za oděv a vychýlení, naražení hlavy na hlavu, prsty do očí, chycení genitálií
55-2:05	Boj proti více útočníkům.	Ve trojici. 5x	Obrana proti útočícímu a pak proti tomu co drží - ze zadu - zepředu
5-10	Modelové situace 1	Ve dvojicích.	Obrana při chycení ruky 1) uhnutí paže+protiúder na bradu a kop 2) stejnostranné chycení-gedanbarai+proti úder 3) držení oběma rukama-kop fumikomi
10-15	Modelové situace 2	Ve dvojicích.	Obrana proti úderu na hlavu 1) Kop vpřed 2) Únik+sražení úderu+protiúder 3) Protiúder na hlavu a podmetení překročením za soupeře
15-20	Modelové situace 3	Ve dvojicích.	Obrana proti obloukovému úderu dlaní 1) Kop vpřed 2) Uchi uke+protiúder dlaní na bradu 3) Uchi uke+sek na krk
20-30	Modelové situace 4	Ve dvojicích.	Obrana proti škrčení a náprahu úderu Zepředu jednou rukou 1) Kop vpřed+úder dlaní na bradu 2) Úder loktem do ohybu lokte útočníka+protiúder loktem do

			brady a koleno 3) Soto uke zevnitř+ úder loktem, protiúder na hlavu
30-40	Modelové situace 5	Ve dvojicích.	Obrana proti škrcení oběma rukama zepředu 1) Kop vpřed+úder dlaněmi do brady 2) Dvojité gedanbarai+kop vpřed 3) Úder do spánků a do žeber+kop vpřed
40-50	Modelové situace 6	Ve dvojicích.	Boj na zemi - obrana před znásilněním 1) Údery do hlavy, prsty v očích, iponken, kop kolenem, odhození 2) Chycení za oděv- vychýlení do stran a naražení hlavy na hlavu, odhození 3) Chycení varlat, úder pod bradu, odhození
50-3:00	Modelové situace 7	Ve dvojicích.	Obrana proti noži zepředu 1) Gedanbar ai+kop vpřed 2) Obrana proti bodnutí shora Age uke a pod bradu, kop vpřed 3) Paže skřížmo s úderem proti ruce s nožem, páka na zápěstí či rameno
3:00-10	Modelové situace 8	Ve dvojici.	Držení zepředu přes ruce 1) Úder na genitálie kolenem, hlavou

			<p>do hlavy, odstrčení, kop vpřed.</p> <p>Držení zezadu přes ruce 2) Poklesnutí , dupnutí na nárt, předpažit, úder loktem do žeber, chycení ruky a soto uke na ní, přehoz přes nohu.</p> <p>Držení za vlasy 3) Přidržení ruky ve vlasech oběma+ prudký pohyb dozadu dolů, kop vpřed.</p>
10-20	Rekapitulace.		Závěr

Příloha 9

Tabulka 9 – Časová osa videoprogramu

Časová osa	Část videoprogramu	Rozdělení částí videoprogramu
	<i>ÚVODNÍ ČÁST</i>	
00:00		Příprava těla a mysli
	Prohřátí	
00:34		Hry
01:05		Poskoky
01:37	Rozcvička	
	<i>PRŮPRAVNÁ ČÁST</i>	
08:33		Úpolové hry
09:51		Starty z různých poloh
10:04		Přeskoky
10:15		Kotouly
10:28		Postoje
11:33		Pohyby
12:25		Pády
12:43		Správná pěst
	Technika úderů	
13:13		Přímý úder
13:51		Sek malíkovou hranou ruky
14:03		Sek palcovou hranou ruky
14:12		Obloukový úder loktem
14:22		Úder loktem zdola nahoru

14:31		Úder loktem vzad
14:42		Kop kolenem
15:15		Přímý kop vpřed
15:31		Kop malíkovou hranou nohy dolů
	Technika krytů	
15:35		Horní kryt
15:45		Kryt stranou dovnitř
15:56		Kryt stranou zevnitř
16:07		Dolní kryt
16:18	Technika podmetů a porazů	
16:44	Technika boje na zemi	
17:08	Technika boje s více útočníky	
	<i>HLAVNÍ ČÁST</i>	
17:28		Modelové situace 1
18:33		Modelové situace 2
19:24		Modelové situace 3
20:35		Modelové situace 4
22:00		Modelové situace 5
23:41		Modelové situace 6
24:54		Modelové situace 7
26:52		Modelové situace 8
	<i>ZÁVĚREČNÁ ČÁST</i>	
28:24		Zklidnění těla a mysli

	<i>BONUSOVÁ VIDEA</i>	
29:01		Reálná sebeobrana 1
29:58		Reálná sebeobrana 2
30:57	<i>PODĚKOVÁNÍ</i>	