

BEDŘICH RÝČ, VERONIKA PETRŮ

# SEBEOBRANA

## na ulici



KOPY | ŠKRCENÍ | ÚTOK HOLÍ | NAPADENÍ NOŽEM | OHROŽENÍ STŘELNOU ZBRANÍ

# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.

## PODĚKOVÁNÍ

Rád bych touto cestou poděkoval svému mistrovi Františku Kollmanovi, který měl se mnou trpělivost a dokázal mě přivést ke 4. danu v jiu-jitsu. Proto si ho velice vážím a touto knihou mu projevuji svou hlubokou úctu.

Chtěl bych také poděkovat mému kamarádovi Miroslavu Chalupeckému, který většinou sehrál roli útočníka, mnohdy i s vyslouženými modřinami, a vždy si našel čas pro focení modelových situací. Neztrácel při tom dobrou náladu.

Poděkování patří i dalšímu kamarádovi - Ing. Michalu Kőkörčenému, který rovněž vystupoval jako útočník a podílel se tak na vzniku této knihy.

---

**Bedřich Rýč, Veronika Petrů**

# Sebeobrana na ulici

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
obchod@grada.cz, www.grada.cz  
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400  
jako svou 3424. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová  
Sazba Lenka Neumannová  
Fotografie Veronika Petrů  
Fotografie na obálce Veronika Petrů  
Počet stran 200  
První vydání, Praha 2008  
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.  
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2008  
Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2008

Všechna práva, především právo na rozmnožování a šíření díla, stejně jako právo na překlad, jsou vyhrazena. Žádná část tohoto díla nesmí být v jakékoliv formě – fotokopie, mikrofilm nebo jiným způsobem – reprodukována bez písemného povolení vydavatelství, též nesmí být použitím elektronických systémů zpracovávána, zálohována, rozmnožována nebo šířena.

ISBN 978-80-247-2442-9 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6621-8 (elektronická verze ve formátu PDF) Grada Publishing, a.s. 2012

# OBSAH

|            |   |
|------------|---|
| Úvod ..... | 6 |
|------------|---|

## **1 Sebeobrana a právo 7**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 1.1 Nutná obrana .....             | 8  |
| 1.2 Krajní nouze .....             | 9  |
| 1.3 Oprávněné použití zbraně ..... | 10 |

## **2 Technická část 11**

|  |     |
|--|-----|
| 2.1 Postoje .....  | 14  |
| 2.2 Pády .....   | 16  |
| Pád vpřed .....  | 18  |
| Pád stranou .....  | 20  |
| Pád vzad .....   | 22  |
| 2.3 Údery .....  | 26  |
| Přímý úder pěstí (různostranný) .....                      | 26  |
| Přímý úder pěstí (jednostranný) .....                      | 28  |
| 2.4 Kryty .....  | 30  |
| Vnitřní blokovací kryt .....                               | 30  |
| Vnější blokovací kryt .....                                | 32  |
| Horní blokovací kryt .....                                 | 34  |
| 2.5 Kopy .....   | 36  |
| Kop vpřed .....  | 36  |
| Kop stranou .....  | 38  |
| Kop vzad .....   | 40  |
| 2.6 Technika sebeobraný .....                              | 42  |
| Sebeobrana proti úchopu za ruce .....                      | 42  |
| Sebeobrana s využitím krytů .....                          | 66  |
| Sebeobrana proti obejmutí .....                            | 92  |
| Sebeobrana proti kopům .....                               | 106 |
| Sebeobrana proti škrcení .....                             | 118 |
| Sebeobrana u zdi .....                                     | 134 |
| Sebeobrana proti útoku holí .....                          | 148 |
| Sebeobrana proti útoku nožem .....                         | 172 |
| Sebeobrana proti ohrožování krátkou stříelnou zbraní ..... | 184 |

# Úvod

**Motto: Kdo dobře zná sám sebe, nebojí se jiných.**

*(japonské přísloví)*

V této knize není důležité zdůrazňovat historii a vývoj bojového umění, neboť podobné problematice je věnována řada jiných publikací. Čtenářům jsou přiblíženy příslušné a praktické informace, které poučí o právním výkladu nutné obrany, krajní nouze a oprávněného použití zbraně. Sebeobrana je nejen účelovou bojovou disciplínou, ale především prostředkem sloužícím k ochraně života a zdraví občana.

Žijeme v realitě, kterou musíme přijmout se vším všudy, i s problémy, které jsou zřetelné. Nabízenou svobodu a demokracii ne všichni uznávají v mezích zákona. Pro některé se zrušení pracovní povinnosti stalo určitým cílem k dosažení bezpracných zisků, jiní podvodníci a násilníci se začali houfovat do skupin s mnohdy dokonalou organizací.

Na ulicích přestává být bezpečno, a to nejen v nočních hodinách. Nelze očekávat, že se policii a různým bezpečnostním službám podaří zabezpečit vždy a všude dokonalou ochranu života a majetku.

Určitě se každý z nás dostal nebo dostane do situace, kdy bude nucen hájit sebe a své zájmy vůči jiným. Narůstá případů, kdy nestačí domluva, a z druhé strany není ani přijata. Dochází ke střetu a ten bývá zpravidla vyřešen jen pro tu stranu, která je na tom lépe psychicky, fyzicky, a to bez ohledu na to, je-li v právu či není. Člověk by měl být připraven na náhodný střet, nechce-li se vzdát bez boje. Měl by se naučit bránit. Nejlepší je naučit se svůj styl a ten potom použít v nouzi. Zvolené techniky by měly být jednoduché a účinné, jsou-li správně a pohotově nasazeny. A takové techniky jsou v této knize popsány a vyobrazené, jak se jim dobře a dostatečně naučit. Vycházel jsem z pravidla, že ne všichni jsou obdarováni talentem pohyblivosti, síly a zdatnosti. Proto jsem přizpůsobil tuto metodiku tak, aby byla přístupná i laickému oku.



---

# Sebeobrana a právo



Konkrétní vztah sebeobraný k zákonu nacházíme především v oblasti trestního práva, které její uplatnění v praxi nejobecněji legalizuje v „okolnostech vylučujících protiprávnost“. Přiblížení právního vědomí vám určitě pomůže v různých situacích.

## 1.1 Nutná obrana

### § 13 zákona č. 140/1961 Sb. (trestní zákon)

*„Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvající útok na zájem chráněný tímto zákonem, není trestným činem. Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.“*

Jednání skrze nutnou obranu je vždy vedeno pouze proti útočníkovi či jeho zájmům. Pokud bude útočníků více, je přípustné použít nutnou obranu proti kterémukoliv z nich, bez ohledu na jeho postavení či ozbrojení. Útokem se dle práva rozumí úmyslné protiprávní jednání člověka (tj. fyzické osoby).

Z právního hlediska musí útok splňovat tři podmínky:

1. Útok ohrožuje společenské vztahy a zájmy chráněné trestním zákonem.
2. Útok přímo hrozí nebo trvá (tj. útočník vám vyhrožuje slovně či gesty, ohrožuje vás zbraní apod.). Samotný útok musí být reálný, tj. nesmí se jednat o domnělý útok, kdy potencionální napadený se brání ještě dříve, nežli útočník vůbec zaútočí. Mimo to po eliminaci útoku nesmíme protivníka v případě, že již neútočí, sami napadnout.
3. Přiměřenost obrany – zákon definuje, že obrana musí být přiměřená povaze a nebezpečnosti útoku. Obranou může být způsobena i větší škoda, než jaká hrozila, nesmí však jít o hrubý nepoměr. Nutná obrana tedy nemůže překročit hranice potřebné k odvrácení útoku, a to jak co do síly a druhu použitých prostředků, tak co do času, ve kterém obrana probíhá. Přiměřenost obrany se posuzuje dle intenzity útoku a všech dalších okolností případu. Co do intenzity by měla být účinná obrana vždy silnější než útok.

Ačkoliv při obraně můžeme použít zbraň, musíme být zvláště opatrní, aby nedošlo k nepoměru mezi způsobem útoku a námi způsobenou škodou. Škoda může být v nutné obraně způsobena jedině na zájmech útočníka (nelze tedy do obranného jednání zapojit třetí nezúčastněnou osobu např. tak, že ji užijeme jako živý štít a nastavíme ji do směru útoku – např. bodnutí nožem). Není nutno se omezit pouze na pasivní odrážení útoku a jen ustupovat, lze se i aktivně bránit, ale neznamená to, že se z obránce stane útočník.



## Krajní nouze

1.2

### § 14 zákona č. 140/1961 Sb. (trestní zákon)

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

V krajní nouzi se odvrací nebezpečí, které přímo hrozí zájmům chráněným trestním zákonem, nelze-li je za daných okolností odvrátit jinak a které ten, komu nebezpečí hrozí, není povinen snášet. (V krajní nouzi nejedná ten, kdo je povinen nebezpečí snášet, např. hasič, záchranář.) Následek způsobený odvrácením nebezpečí nesmí být zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil. Nebezpečí musí být reálné. Je tedy legitimní zastřelit volně pobíhajícího psa, který jeví známky vztekliny a mohl by nakazit další zvířata nebo osoby, nikoli ale sousedova psa, který vyje na měsíc.

Institut krajní nouze je nutné odlišit od nutné obrany. Zatímco jednání v nutné obraně směřuje proti osobě, která dané nebezpečí přímo působí (útočníkovi), jednání v krajní nouzi směřuje proti třetí osobě. Rozdíl je zřejmý na následujícím příkladu: na pracovníci v bance míří lupič střelnou zbraní a požaduje veškeré peníze. Pokud pracovníce útočníkovi peníze vydá, způsobí tak škodu bance (třetí osobě), ale jelikož jednala v úmyslu odvrátit bezprostředně nebezpečí spočívající v ohrožení jejího života, jednala v krajní nouzi. V tomto případě nesmí být následek jejího jednání stejně závažný nebo závažnější než ten, co hrozil. Pokud by ovšem tato úřednice ve stejné chvíli vlastní zbraní útočnicka usmrtila, jednalo by se o nutnou obranu, neboť by její jednání směřovalo proti útočníkovi, nikoliv proti bance, jak tomu bylo v prvním případě.

V případě nutné obrany může být bezprostředně hrozící útok odvrácen jednáním, které má stejné nebo i horší následky. Zde se vychází ze zásady, že účinný protiútok musí být silnější než útok sám.

#### Odlišnosti nutné obrany a krajní nouze:

- V nutné obraně se odvrací útok, v krajní nouzi se odvrací nebezpečí.
- V nutné obraně je způsobena škoda útočníkovi, v krajní nouzi je způsobena škoda komukoliv.
- V nutné obraně není podpůrnost, nikdo není povinen snášet útok a vzniklá škoda může být i větší. Podmínky dané nutnou obranou jsou mírnější. V krajní nouzi čin žádá podpůrnost, někdo je dokonce povinen snášet nebezpečí (záchranáři, hasiči, lékaři apod.) a způsobit lze zásadně jen menší škodu, než je škoda hrozící. Podmínky dané krajní nouzí jsou tedy přísnější.
- Institut nutné obrany vyžaduje výhradně útok člověka a útočení úmyslné. V krajní nouzi může být nebezpečí způsobeno jakkoliv (jednání člověka, živelná pohroma, útok zvířete).

## Oprávněné použití zbraně

### § 15 zákona č. 140/1961 Sb. (trestní zákon)

*„Trestný čin nespáchá ten, kdo použije zbraně v mezích zmocnění příslušných zákonných předpisů“.*

Oprávněné použití zbraně je v našem trestním zákoně zvláštním, výslovně upraveným výkonem práva, a proto nemůže být trestným činem, i když nejsou naplněny podmínky nutné obrany a krajní nouze. Trestný čin nespáchá tedy ten, kdo použije zbraně v mezích zmocnění příslušnými zákonnými předpisy. Právní předpisy přitom jednak ukládají povinnost zakročít vůči protiprávnímu jednání osob, a jednak blíže stanoví podmínky, za kterých lze zbraně použít. Použití zbraně je vázáno na podmínky velmi konkrétně a přesně a zároveň je stanoveno, co se zbraní rozumí. Podle § 39 odst. 2 zákona č. 283/1991 Sb. o Policii České republiky se zbraní rozumí zbraň v technickém smyslu, zejména zbraň střelná, bodná, sečná a zbraň hromadné účinnosti. Pojem zbraň je užší než v ustanovení § 89 odst. 5 trestního zákona, kde zbraní se rozumí: „*cokoliv, čím je možno učinit útok proti tělu důraznějším*“.

Oprávněná osoba je povinna co nejvíce šetřit život osoby, proti níž zákrok směřuje, a i jinak dbát nutné opatrnosti. Oprávnění použít zbraň neznamená tedy současně oprávnění v každém případě usmrtit osobu, proti níž je zakročeno.

Použití zbraně je nejdůraznějším a současně nejzávažnějším zákrokem, neboť zpravidla směřuje proti určité osobě a je jím ohrožován život nebo zdraví této osoby. Neoprávněným použitím zbraně se rozumí takové použití, které je v rozporu se zásadami stanovenými pro použití zbraně v příslušných právních předpisech.



---

## Technická část



Někdy se lidé mylně domnívají, že sebeobrana je vlastně v právní terminologii nutná obrana. Sebeobrana je však praktická bojová disciplína, kdežto nutná obrana je institutem trestního práva. Sebeobranné techniky lze tedy adekvátně použít všude tam, kde útok přímo hrozí, tj. i tam, kde má bezprostředně nastat. Násilí je každý občan oprávněn čelit samozřejmě v mezích zákona, ovšem s vědomím, že pouliční boj není sportovní odvětví, ale tvrdá realita, kde nejsou a neplatí žádná pravidla.

Tímto jsme vám předali trochu toho právního výkladu. A teď je na řadě technická část knihy. Ale ještě je třeba zdůraznit, že při střetnutí je třeba brát v úvahu celou řadu dalších faktorů, které mají bezpochyby vliv na průběh boje, a nakonec i na jeho výsledek. Jsou to např. osoba útočníka, čas a vedení boje, zbraně, světelné a klimatické podmínky (šero, tma, deštivo, kluzko, prach, hezké počasí) a z nich vyplývající nálada, divácká kulisa, která boj sleduje, oblečení, obutí, terénní podmínky atd. Za další faktor účastníka reálně nebezpečné situace lze považovat faktor psychologický. Nepříjemné zážitky a představy, silná citová hnutí, duševní otřesy, konfliktní situace, zvýšená psychická zátěž dovedou – zejména u indisponovaných osob – významně ovlivnit vyšší nervovou činnost. Sebedůvěra je vlastnost, bez níž se účastník bojové situace neobejde.

A nyní přejdeme k technické části ukázek postojů, pádů, úderů, krytů a kopů a k jednotlivým technikám sebeobran.





## 2.1 Postoje

### Prvky pohybu v sebeobraně situaci

Jakoukoliv akci připravenou k boji zahajujeme v **základním postavení**. Tento postoj by neměl naznačovat přípravu k boji. Celkové držení těla je uvolněné, levá či pravá noha je mírně předsunutá (záleží na tom, zda se dotýčný lépe pohybuje zprava či zleva), vzdálenost nohou je asi na šířku ramen. Kolena jsou mírně pokrčená a trup vytočený ve směru předsunuté nohy. Paže jsou volně spuštěné podél těla. Očima sledujeme obličej protivníka s tzv. periferním viděním celé jeho postavy. Těžiště je rozloženo na přední nebo zadní noze se záměrem buď útočným, nebo obranným.

**Výchozí postavení** je podobné jako základní, pouze ruce jsou už připraveny k obraně či útoku. Při útočném prvku přeneseme váhu na předsunutou nohu spolu s útokem úderu nebo kopu. Při obranném prvku přeneseme váhu na zadní nohu a ukročíme do strany, abychom byli na vnější straně útočnicka, a tak znemožnili jeho útok a započali obranný systém s okamžitým protiútokem.

Pokud stojíme v tzv. levém střehu, znamená to, že je předsunutá levá noha a spolu s ní je zvednutá levá ruka ve výši očí (mírně pokrčená), která chrání před úderem do obličeje. Pravá ruka je ve výši středního pásma a kryje břicho proti útočnickovu úderu či kopu. Nohy jsou mírně pokrčené, aby se mohly pohybovat a nezůstaly ztuhlé.



- 1 Základní postavení.
- 2 Výchozí postavení – boční pohled.
- 3 Výchozí postavení – čelní pohled.



## 2.2 Pády

### Jeden z prostředků prevence úrazů

Základní rozdělení:

- pády vpřed,
- pády stranou,
- pády vzad.

**Pád kotoulem vpřed** se využívá při vedení střetného boje v sebeobránných nebo útočných akcích a jeho znalostí lze zabránit mnoha nebezpečným úrazům, např. při prostých pádech na zem, při zakopnutí, podražení nohy, při jízdě na kolečkových bruslích, porážení zezadu apod. Jde o případy, kdy je třeba v co nejkratší době předejít ublížení na zdraví a okamžitě reagovat správným provedením pádu.

**Pád stranou** souvisí s porazovou technikou v judu. Lze jej však uplatnit i při uklouznutí, podvrtnutí nohy apod. Podstatou pádu je rozložení hmotnosti padajícího těla do co největší plochy a zabránění lehce zranitelným místům (např. loketnímu kloubu, zápěstí, žebřům, hlavě, kyčelním kloubům, kotníkům apod.) v bezprostředním styku s terénem. Je důležité vytvořit tzv. oblouk z těla a po tomto oblouku převalit tělo do strany.

**Pád vzad do kotoulu** je z hlediska úrazu jedním z nejrizikovějších. Při nesprávné technice provedení by mohlo dojít k vážným zraněním, např. k proražení spodiny lebeční, otřesu mozku po úderu hlavou do podložky, k naražení kostrče, vykloubení ramene, odražení ledvin, vyražení dechu apod.

Tento pád je využitelný zvláště při nenadálých situacích (útok zepředu, stržení vzad apod.), kdy útočník překvapivě naruší rovnováhu soupeře, např. nasazením porazové techniky. V běžném životě je možno tento pád využít např. při uklouznutí. Po skončení pádu se snažíme kotoulem co nejrychleji vstát a zaujmout opět bojovou pozici – postoj.

U všech pádů by se měly dodržovat určité jednotné zásady:

- V okamžiku dopadu musí být dynamický, pružný, odpérováný úder rukou do podložky, tzv. odplácnutí, který v daném okamžiku odlehčuje a pruží hmotnost padajícího těla – viz obr. na *str. 17*.
- Ruce musí být nataženy a otočeny dlaněmi dolů. Při pokrčení paží se zvyšuje riziko úrazu (naražení, zhmoždění, zlomení).
- V okamžiku pádu musí dojít k celkovému zpevnění těla, zpevnění krčního svalstva, skousnutí zubů s jazykem za zuby, zatažení dechu a hlavně přitažení brady na hrudník.



1 Odplácnutí.

2, 3 Technika pádu vpřed.



## Pád vpřed

### Pád vpřed – pomocný z pokleku přes ruku kotoulem

- 1 Základní pozice v pokleku.
- 2 Spojení rukou a příprava na vytvoření oblouku.
- 3 Dotek hranou ruky s podložkou.
- 4 Odraz a počátek pádu přes ruku s vytvořeným obloukem.
- 5 Převalení do kotoulu a dokončení pádu. Hlava se nikdy nedotkne země.
- 6 Dopadová poloha s „odplácnutím“ – konečná fáze.



## Pád vpřed – z postojе přes ruku kotoulem

- 1 Základní postoj.
- 2 Nakročení do pádu a příprava ruky.
- 3 Odraz a počátek pádu. Vytvoření oblouku dopadovou rukou.
- 4 Průběh pádu a dotek hranou ruky s podložkou.
- 5 Převalení přes ruku a následuje dopad přes rameno a záda, která jsou ve vytvořeném oblouku. Hlava se nikdy nedotkne země.
- 6 Dopadová poloha i s „odplácnutím“ – konečná fáze.



## Pád stranou

### Pád stranou – pomocný z kleku

- 1 Základní pozice.
- 2 Počátek pádu s vytočením těla do oblouku a odtažením rukou.
- 3 Příprava natažené ruky ke zmírnění pádu a převalení.
- 4 Konečná fáze zmírnění pádu nataženou rukou, tzv. odplácnutí.
- 5 Konec převalení a dopad nohou na podložku.
- 6 Dopadová poloha s krytem před obličejem.



1



2



3



4



5



6