

BEDŘICH RÝČ, VERONIKA PETRŮ

# SEBEOBRANA pro ženy



NAPADENÍ | ŠKRCENÍ | ZNÁSILNĚNÍ | KRÁDEŽ KABELKY | ÚTOK NOŽEM

## 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.*



# **SEBEOBRANA PRO ŽENY**

Bedřich Rýč, Veronika Petrů

# Sebeobrana pro ženy

Vydala Grada Publishing, a. s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel. +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

jako svou 4054. publikaci

Fotografie Veronika Petrů

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí

Jazyková úprava Šárka Kociánová

Sazba Vladimír Velička

Počet stran 192

První vydání, Praha 2010

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2010

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2010

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 978-80-247-3145-2 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6631-7 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

# Obsah

Úvod.....	7
<b>1 Žena a sebeobrana .....</b>	<b>9</b>
1.1 Osobní sebeobrana .....	11
1.2 Typy útočníků .....	12
1.3 Jak zneškodnit útočníka.....	13
<b>2 Obrana proti úchopům a obejmutí.....</b>	<b>15</b>
<b>3 Obrana proti škrcezení .....</b>	<b>101</b>
<b>4 Obrana s využitím předmětů denní potřeby .....</b>	<b>126</b>
<b>5 Obrana proti krádeži kabelky.....</b>	<b>140</b>
<b>6 Obrana proti útoku nožem.....</b>	<b>161</b>
Literatura .....	190

## Poděkování

Autoři touto cestou vyjadřují velký dík Anně Petrů a Markétě Kačabové za jejich obětavý a vstřícný přístup a čas při vytváření modelových situací. Velkou měrou se tak podílely na přípravě této publikace.



# Úvod

**Motto: Každému násilí je třeba vzdorovat.**

Nejen ve většině států, ale i u nás narůstá počet případů znásilnění, napadení žen a domácího násilí páchaného na ženách. Útoky jsou velmi často motivovány sexuálními důvody. Znásilnění je pro ženu nejen psychickým traumatem, ale může při něm dojít k pohlavní nákaze, k otěhotnění, dokonce i k přenosu HIV. Proto bych všem ženám rád v tomto směru „otevřel oči“ a posílil jejich sebevědomí, že za určitých podmínek jsou schopny se dobře ubránit násilí, a to nejen ze strany mužů. Cílem ženské sebeobranu je vyvinout v co nejkratším čase maximální možnou fyzickou i slovní obranu a pak okamžitě utéci do bezpečí.

Více než dvě třetiny pachatelů fyzického násilí a aktérů brutálního chování jsou osoby ženám známé, např. manželé, kolegové z práce nebo osoby z blízkého okolí. Jestliže takové chování trvá již nějakou dobu a je trpěno, pak takovouto tíživou situaci nelze vyřešit pouhou fyzickou sebeobranou, ale velmi se doporučuje obeznámit s problémem i příslušné instituce.

Mým cílem je přiblížit ženám sebeobrané techniky, které jsou výhodné pro jejich obranu, neboť ženy většinou disponují menší tělesnou výškou, menší hmotností a menší fyzickou silou než muži, a mají tudíž menší sebevědomí k boji či obraně. Zvolené techniky jsou jednoduché, účinné a jsou určeny ženám všech věkových kategorií. Není podmínkou mít již nějaké zkušenosti se sebeobranou či oplývat mimořádnou fyzickou zdatností.

Kniha je volným pokračováním titulu Rýč, Petrů: Sebeobrana na ulici (Grada, Praha 2008), která byla určena hlavně mužům a nezohledňovala specifika ženské sebeobranu. V předchozí knize nalezne čtenář i příslušné informace týkající se právního výkladu nutné obrany a krajní nouze.





## 1

# Žena a sebeobrana

Podle výzkumu Ministerstva vnitra ČR z roku 1993 byla v České republice znásilněna každá osmá žena starší 15 let. V roce 2010 je statistika ještě zlověstnější – obětí znásilnění se stane každá sedmá žena v pořadí. Alarmující údaje! Co však říkáte číslu 3,3 %, tedy procentu znásilněných žen, které napadení ohlásí na policii? Z toho vyplývá, že zbylých 96 % případů zůstává v tajnosti a stejné procento násilníků za svůj čin nebude nikdy pykat!

Ještě otřesnějším zjištěním je ovšem fakt, že z 88 % případů se jedná o znásilnění ze strany těch nejbližších. Manželů, bratrů, strýců, otčímů, nevlastních členů rodiny, sousedů a v neposlední řadě i kamarádů, přičemž 50 % případů se chlubí právě manželé. Pouhých 11 % násilníků zaujímají neznámí muži, a to především muži ženatí, kteří mohou vést všední život.

Proč ženy o svých zážitcích nepromluví? Hlavním důvodem je stud a všeobecně panující předsudek, že si za incident mohou samy, že svým způsobem oblékání a chování k takovému činu vybízejí. Mějte však na paměti, že žena je obětí, nikoliv viníkem, proto má plné právo nezůstat v této situaci sama. Kdo však dokáže beze studu říci, že osobou, která vás znásilnila, byl vlastní manžel?

Myslet si, že se vám to podruhé stát nemůže, je nesmysl. S největší pravděpodobností se otřesné zkušenosti navzdory všem slibům znovu postavíte tváří v tvář. A budete to právě vy, komu tato děsivá vzpomínka nedá spát. Myslete i na ty druhé a se svým traumatem se svěřte. Jedině tak nedáte útočníkovi druhou šanci!

## Bezpečnostní devatero nejen pro ženy

### 1. Vyhýbej se svému nepříteli. Pokud se mu nemůžeš vyhnout, chovej se tak, aby se on přišť vyhnul tobě.

To znamená nevystavovat se zbytečnému nebezpečí a raději se mu vyhýbat. Ta, která žije „nočním životem“, „chodí sama za tmy“ a vrací se domů bez doprovodu, musí počítat s určitým rizikem.

### 2. Každá akce je rychlejší než reakce.

Útočnickova akce je rychlejší než obráncova reakce, neboť ten vždy jedná s určitým zpožděním. Útočník je ve výhodě – útok zahajuje a volí místo, zbraně, směr, rytmus apod., nezajímají ho právní důsledky, etické normy atd.

### 3. Nikdy nevstupuj do předem prohraného boje.

Tato zásada je vázána na aktuální zvažování rizika k poměru vlastních hodnot (ztrát, pokud se vzdám a budu plnit útočnickovy příkazy). Jako příklad lze uvést osamělého

chodce ve večerních hodinách nebo na odlehlém místě, obstoupeného početní převahou; např. tři muži, kteří po něm požadují peníze. Tato situace nabízí tři typy řešení:

- a) odpoutat se od nich útekem,
- b) bojovat s nimi a svou hotovost ubránit (spojeno s vysokým rizikem),
- c) hotovost jim odevzdat a nastalou situaci zbytečně nevyhrocovat.

Je lépe být ochuzen, než být zraněn nebo dokonce zabit. Pro takové případy doporučuji nosit u sebe zvláštní peněženku, ve které bude uložena menší hotovost. Je prokázáno, že se útočník raději spokojí s málem než vůbec s ničím.

#### 4. Přílišná důvěra v korektnost a slušnost druhého, zvláště pak neznámého, je velmi nebezpečná.

Je nesmírně nebezpečné se domnívat, že jsem-li já slušný, protistrana je stejně slušná. Mnozí vrazi či sadističtí a brutální devianti vbuzovali na první pohled velice slušný dojem. Důvěra ve slušnost, v dnešní době projevovaná především seniory s neschopností neznámou osobu odmítnout a nepouštět ji do bytu, bývá obvykle doprovázena trpkou zkušeností z okradení.

#### 5. Pokud jsi nucena bojovat, bojuj nečestně.

Proč? Protože jedině takový boj má smysl. Útočník ženu napadá z nečestných důvodů, a proto je třeba využít všech bojových technik a triků, abychom průběh střetu zkrátili na minimum a střet dovedli ke zdárnému konci. Jak toho dosáhnout? Například útokem na vitální body (citlivá a velmi bolestivá místa – slabiny, oči, hrdlo) údery, kopy, stisky prstů apod. Bolest takto zraněných míst oslabí útočníka natolik, že má žena čas utéci, případně zavolat o pomoc. Útočník si tedy nezasluhuje z naší strany vedení čestného boje (ve smyslu fair-play) a žena musí s určitou dávkou zdravé agresivity útočníka dostat na zem a utéci do bezpečí, protože nelze uvažovat tak, že žena zvládne muže svou fyzickou silou.

#### 6. Důvěřuj svému instinktu a intuici, jednej a konej v souladu s nimi.

Tento způsob náhlého duševního vidění a cítění nastupuje téměř vždy v předtuše hrozby vzniku reálné nebezpečné situace. Ženy obecně mají lepší intuici než muži a včasným zareagováním v dané situaci si mohou zachránit život.

#### 7. Jednou z největších bariér pro vedení střetu (sebeobraného chování) je vlastní korektnost a tzv. slušné vychování.

Problém nastává v případě, kdy slušně vychovaný člověk je napaden útočníkem či žena napadena známým mužem. Zde se projevují určité zábrany i z hlediska chápání možností určených zákonem. Mnohdy je obránce přesvědčen, že i když se ubrání, ale útočníkovi způsobí újmu na zdraví, bude jeho jednání posuzováno v trestném řízení jako jednání protiprávní a bude za to ještě odsouzen.

#### 8. Na překvapivou situaci reaguj překvapivě.

Tato zásada je mnohokrát ověřena praxí. To znamená, že útočníka, který nás útokem překvapil, překvapíme vlastní akcí. Částečnou výhodou napadené ženy je fakt, že žena bojuje o svůj život, zatímco útočník takto vysokou motivaci nemá a svého cíle

se snadněji vzdá, pokud zaznamená rozhodný odpor. Nebojte se dát najevo, že si rozhodně nevybral snadný cíl, a nikdy se nevzdávejte.

#### 9. Zásada kontroly a sebekontroly (časového rozvrhu a nutných informací).

Znamená to před odchodem například sdělit, kam jdu, s kým jdu, kde budu, kdy se vrátím apod. Zvláště důležité je udání času a jeho skutečné dodržení; v případě nemožnosti udaný čas dodržet pak telefonicky oznámit, kdy se vrátím a kde jsem. Tato zásada by měla zabránit delšímu průběhu nepříjemných a krizových situací.

Teorie nikdy nevyřeší konkrétní situaci, osobnost útočníka ani napadené. Ženy si musejí uvědomit, že i když jsou slabší než muži, dokážou a jsou schopny se v případě napadení mužům ubránit.

## 1.1 Osobní sebeobrana

Sebeobrana je založena na souhrnu znalostí a dovedností, které jsou určeny k předcházení útoku na vlastní osobu, k obraně před fyzickou a psychickou újmou v průběhu útoku i k odsunutí negativních jevů útoku na psychiku napadeného.

V celém světě se provádějí výzkumy a zjištění, jak se správně chovat v určitých nebezpečných situacích, a zároveň jsou k tomu vybrány nejúčinnější prvky sebeobrany. Nejde vždy jen o čelní útok násilníka, ale je třeba věnovat pozornost i útokům prováděným zezadu.

Řada lidí si sebeobranu představuje dost úzce jako údery, kopy, páky, přehozy nebo podmetry, jimiž lze odrazit protivníkov útok. Součástí sebeobrany jsou však také situace, které předcházejí napadení nebo po něm následují. U většiny případů má napadení určité schéma nebo řád a podle toho se situace vyvíjí. Pokud žena, která se brání, zasáhne včas a vhodně, může zabránit tomu, aby se situace odehrávala podle plánu, nebo průběh napadení obrátí ve svůj prospěch. Agresor, který hodlá zaútočit, si většinou vyhlédne oběť-ženu, od níž neočekává odpor; oběť, která budí dojem bezbrannosti, strachu a bázlivosti. K dané ženě se přiblíží na takovou vzdálenost, aby mohl navázat rozhovor nebo rovnou zaútočit. Pokud se rozhodne ženu oslovit, pak se ptá na určité věci, žádá o radu, jak a kam se dostat, požádá o zápalky, ptá se, kolik je hodin, apod. Přitom sleduje její reakce a připravuje si vlastní útok – pokusí se o uchopení za oděv nebo za ruce. Pokud útočník nenarazí na aktivní odpor nebo protiútok, může následovat úder, škrcení, povalení na zem, a chce-li agresor provést znásilnění, pokusí se blokovat odpor ženy a zbavit ji částečně oděvu. Půjde-li však o loupež, snaží se ženě odejmout viditelné šperky nebo vytrhnout kabelku, peněženku, mobil z ruky a s tím rychle uniknout.

Pro ženu je důležité vědět, že dokáže ohrožení určitým způsobem zpomalit, oddálit a změnit v méně agresivní polohu, např. žena navenek vykazuje velké sebevědomí a dostatek energie, což může útočníka odradit, voláním o pomoc upoutá pozornost ostatních osob, při pokusu o navázání komunikace žena rozhovor odmítne a rychle se vzdálí. Důrazná slovní (verbální) obrana je velmi důležitá a účinná, jsou-li nablízku další lidé, a příkazy typu: „Nechte si toho!“, „Nechte mě!“, „Nesahejte na mě!“ apod. mohou pomoci. Pořádný křik dokáže útočníka vylekat a ženě dodá sílu a odvalu.

vliv na výskyt přepadení má místo útoku. Místa, jimž je dobré se vyhýbat: málo osvětlené ulice, průchody a podchody, tmavá zákoutí, tmavý park, les, odlehlá místa. Nejste-li si jista sama sebou, jděte v doprovodu nebo se snažte takovým místům vyhnout. Není-li vyhnoutí, měla byste být ve střehu a mít například v pěsti schované klíče, v kapse sprej, kráčet uprostřed cesty, vyhýbat se rohům, rozhlédnout se před vstupem do domu, zda vás někdo nesleduje. Z dalších zásad prevence lze uvést následující: využívat MHD a nesedat do auta k cizím lidem, žena by neměla chodit provokativně a vyzývavě oblečená, nenosit drahé šperky, osobní věci mít při sobě, vyhýbat se skupinám opilých a jinak podezřelých lidí, nereagovat na pokřikování atd.

## 1.2 Typy útočníků

V každé společnosti existují muži, kteří odmítají morálku ženy nebo mají určité poruchy v chování či myšlení. Takoví muži zpravidla dobývají ženy způsoby morálně nepřijatelnými. Podle našeho právního řádu může být obětí znásilnění pouze žena. Trestného činu se dopustí ten, kdo násilím nebo pohrůzkou bezprostředního násilí donutí ženu k pohlavnímu aktu nebo k takovému činu užije její bezbrannosti.

Útočníky lze v zásadě rozdělit do tří skupin:

1. Muž, který ve vztahu k ženám reaguje sice nevhodně, neadekvátně, ale nehrozí nebezpečí, že by ženu zranil nebo zabil. Takový muž se chová spíše spontánně než velmi agresivně.
2. Muž-agresor, který ve všech ženách vidí zlé čarodějnice a své nepřátelství uvolňuje sexem.
3. Muž-psychopat, který může trávit celé měsíce vytvářením schématu přepadení, než je uvede do praxe, je nejnebezpečnější. Nejčastěji ženu zraní a nejvíce jí ublíží.

Jednotliví útočníci se však uvnitř každého typu liší fyzicky i mentálně, chovají se tudíž poněkud rozdílně, a proto také obrana není vždy stejná.

Útočník, který není psychopat, se může snažit sobě i ženě dokázat, že není špatný, dokonce ženě nabídne doprovod nebo odvoz domů, jak o tom svědčí skutečné případy.

I jiné než sexuální zločiny na ženách mohou skončit jako kombinované zločiny. Tak je tomu u mnoha menších zločinů: Nesetká-li se lupič s odporem, např. při uloupení kabelky, může si troufnout i na znásilnění.

Útočník si většinou vytipuje oběť, která je menší a slabší postavy, budí dojem bázlivosti či vyděšenosti. Odvede její pozornost, např. navázáním rozhovoru, a přitom si oběť testuje a připravuje se k útoku.

Bud'te vždy připravena na útočníka, protože útočník má své výhody: Stanovuje čas a místo útoku, vybírá si cíl, využívá momentu překvapení a může být ozbrojen.

## 1.3 Jak zneškodnit útočníka

Existují tři základní cíle, kam udeřit útočníka: oči, krk a varlata. K dalším citlivým a velmi bolestivým místům patří spánky, nos, uši, brada, vlasy, tlakové body na těle, prsty na ruku, břicho, slabiny, holeň, koleno, nárt, ledviny.

Údery vedené správně a zasazené s patřičnou rychlostí a důrazem mohou útočníka dezorientovat, způsobit mu silnou bolest, zlomeniny kostí, donutit ho k pádu na zem, vyvolat problémy s dechem, silný úder může přivodit až bezvědomí.

Žena k obraně využívá nejen rukou (údery pěstí, loktem a předloktím, vylamování prstů na ruce, stisk varlat a hrtanu, vpich do očí atd.) a nohou (kopy kolenem, nártem a patou, zašlápnutí nártu atd.), ale na krátkou vzdálenost může použít i hlavu (úder čelem do nosu, rtů, brady, a je-li menší, i silně vedený úder do hrudníku) a zuby (kousnutí do nosu, uší nebo rtů).

Po všech těchto způsobech zneškodnění útočníka se doporučuje okamžitý útěk do bezpečí.



## 2

## Obrana proti úchopům a obejmutím

Nejčastějším způsobem přepadení je úchop za horní polovinu těla (ruce, ramena, pas apod.).

Útočník se těmito úchopy snaží přiblížit k vyhlédnuté oběti, čímž se dostane do užšího kontaktu.

Následující obranné techniky musejí být provedeny s okamžitou reakcí a patřičným důrazem bez ohledu na možnost ublížení osobě útočníka.



## 1 Obrana proti úchopu za ruku zrcadlově zepředu

- 1 Příprava útočníka k úchopu ruky zrcadlově.
- 2 Dokončení úchopu.
- 3 Žena okamžitě reaguje ukročením pravé nohy do strany.
- 4 Žena vytočí boky doleva.
- 5 Žena zašlápne levou nohou a zvedne obě ruce (*detail 1*).
- 6 Zašlápnutím se žena dostane k útočnickovu boku. Razantním pohybem své ruky k sobě proti palci útočící ruky se vyprostí z úchopu (*detail 2*).
- 7 Rychlým přitažením ruky k sobě se žena dostane z úchopu.



1



2



3



4



5



6



7



- 8** Pootočením těla doprava žena zachytí pravou rukou útočnickovo levé rameno.
- 9** Levou rukou žena zachytí loket útočící ruky.
- 10** Mohutným odrazem od sebe žena odhodí a vychýlí útočníka.
- 11** Dokončené odhození a vychýlení útočníka.
- 12** Po této jednoduché technice žena co nejrychleji opouští místo.

**Detail 1** Uchopení ruky – žena roztáhne prsty a pohybem ruky k sobě proti palci útočnickovy ruky se snaží zbavit úchopu.

**Detail 2** Pohyb pravou rukou ženy proti palci útočnickovy ruky, čímž dojde k vyproštění z úchopu. Pohyb je proveden otevřenou dlaní směrem k tělu, loket zůstává od těla.



8



9



10



11



12



Detail 1



Detail 2

## 2 Obrana proti úchopu za ruku zrcadlově zezadu

- 1 Příprava útočníka k úchopu.
- 2 Zachycení ženiny ruky zezadu.
- 3 Žena okamžitě reaguje otočením těla doprava a zvednutím obou rukou. Přetočením dlaně pravé ruky žena uchopí útočící ruku.
- 4 Žena přešlápne levou nohou dopředu a levou rukou zachytí loket útočící ruky.
- 5 Žena přenesla váhu na levou nohu a pravou nohu pozvedne ke kopu do útočnickova rozkroku.



1



2



3



4



5

- 6** Dokončení kopu do útočnickova rozkroku za stálého držení útočící ruky.
- 7** Žena kopající nohou zašlápne a útočnicka začne stahovat za útočící ruku k zemi.
- 8-9** Průběh stahování útočnicka k zemi za útočící ruku. Žena pravou rukou drží útočnickovo zápěstí a levou rukou vyvíjí tlak na loket. Tím dochází k bolestivé páce a útočnick je stažen k zemi. Technika je prováděna rychle a důrazně.
- 10** Dopad útočnicka na zem a rychlý odchod ženy.

