

---

# Historie

---

## Historie sebeobran

Sebeobrana je ucelený systém prostředků k obraně zájmů chráněných zákonem (život, zdraví, majetek atd.). Z lingvistického hlediska je sebeobrana spojením slov „sebe“ znamenající v kontextu člověka jako subjekt, který zodpovídá sám za své činy a „obrana“ znamenající ochranou činnost při odvrácení útoku. Sebeobrana tedy doslova znamená obranu sebe sama. Nejedná se však pouze o obranu či ochranu osobní integrity napadeného jedince, ale i obranu jeho majetku apod. proti nezákonnému, protiprávnímu jednání útočníka.

Násilí je přirozeností člověka, stejně tak, jako je boj o zachování života vrozeným pudem živého organismu. Každý napadený člověk se nějakým způsobem brání, přestože neovládá umění sebeobran nebo nějaký bojový sport. Každý jedinec je vývojově geneticky vybaven schopnostmi, které mu umožňují bránit sebe nebo své blízké. Úroveň těchto schopností je do značné míry ovlivněna psychologickými a socio-kulturními podmínkami (výchova, prostředí, náboženské vyznání apod.). Toto lze vidět, např. když oběť není schopna fyzicky ublížit útočníkovi z důvodu morálního či náboženského přesvědčení. Jako empirický důkaz přirozené schopnosti se bránit lze považovat příklady skutečných sebeobraných situací, ve kterých oběť reaguje silně pudově (kousáním, škrábáním apod.) až v krajních situacích ohrožení života. Tento vrozený reflex se v angličtině popisuje jako „killerinstinct“. Každý jedinec je tedy schopný se bránit, avšak úroveň této schopnosti je závislá na mnoha proměnných (včetně tréninku). Jejich vzájemný poměr není prokázán.

*„Sebeobrana jako účelová disciplína a nedílná součást skutečného střetného boje, která ve své podstatě využívá specifických pohybových technik některých úpolových sportovních disciplín (např. juda, zápasu, boxu, aikida a karate)“.* (Náchodský, 1987)

Pochopitelně nutnost se účinně bránit nejen při ohrožení života se vyskytovala v celé evoluci lidstva. V pravěku předpokládáme úroveň sebeobraných dovedností na úrovni pudů, bez promyšleného systému. Ve starověku středověku plném válek a soubojů se člověk spoléhal na užití zbraně v souboji, především bodnosečné, později střílné. Rytíři se ovšem museli umět bránit i v případě, když o svoji zbraň přišli, proto už v rytířské kultuře lze vidět jisté formy cvičení „zápasu“ beze zbraně. Výhodou měl vždy ten, kdo měl určitou úroveň bojových dovedností a měl fyzické dispozice soupeře přemoci.

*„Sebeobrana odpovídá svým charakterem původním bojovým činnostem, při kterých v krajních případech může jít o život účastníka konfliktu, přičemž, zde jde o porušení rovnosti podmínek v neprospěch obránce, resp. napadeného“.* (Důrech, 2002)

V druhé polovině 19. st., v době kdy české země byly součástí Rakousko-uherské monarchie, nastal po pádu Bachova absolutismu všeobecný rozmach českého národního života. Rozvoj společenského života se projevil i zakládáním různých zájmových a vlasteneckých spolků. Pod vlivem turnerského hnutí vznikaly po celém Uhersku tělocvičné nebo šermířské spolky.

Po založení Sokola v roce 1862 vytvořil Dr. Miroslav Tyrš systematiku tělesných cvičení, které rozděluje na čtyři druhy:

- cvičení bez náradí a bez pomoci neb odporu cvičenců jiných (cvičení prostrná, pořadová)
- cvičení náradí (skoky, kůň, bradla, kruhy, činky, pytle, koule atd.)
- cvičení toliko pomocí jiných proveditelná (cvičení ve skupinách)
- úpoly

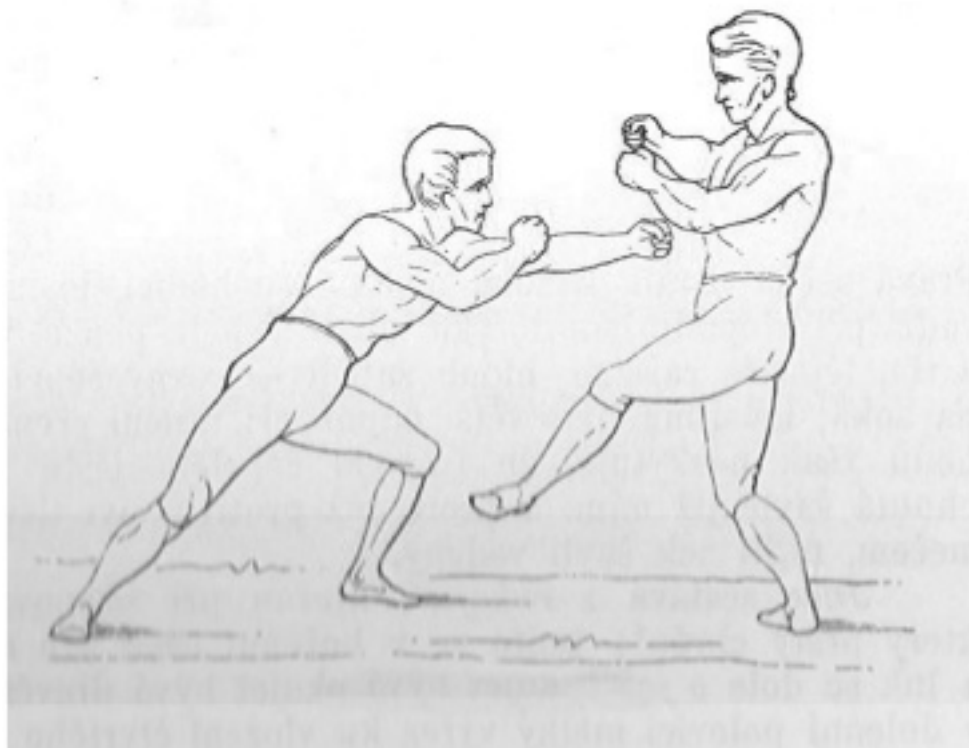
## Úpoly se dle Tyrše rozdělovaly na:

### Bez náčiní:

- Odpory (přetahy, přetlaky)
- Zápas (přehyby, zdvihy, strhy, podtrhy atd.)
- Rohování (soty, ruby, odkopy) – používala se obrana i nohama

### S náčiním:

- Šerm (šavlí, fleretem, holí, bodákem, dýkou)



Šermu byla věnována v Sokolské soustavě velká kapitola, jelikož umět šermovat bylo společensky uznávanou dovedností a jejím benefitem bylo umět se ubránit pomocí zbraně. Stejných „sebeobraných“ výhod měl cvičenec, který zvládal úpolové prvky bez náčiní.

*„Sebeobranu tvoří různé úpolové aplikace. Je užítkovou pohybovou činností. Aplikace znamená, že sebeobrana je otevřeným systémem, aby bylo možné podle okolností (daných zúčastněnými osobami, situací apod.) měnit konkrétní úpolové činnosti takovým způsobem, aby sebeobraná akce byla dostatečně účinná a rychlá, a aby byly současně zachovány zájmy chráněné zákonem (především život a zdraví člověka)“.* (Reguli, 2005)

Začátkem 20. století se do ČR dostávají informace o japonských bojových uměních. Jedná se především o džúdžucu a judo. O rozvoj sebeobranu na našem území se zasloužil František Smotlacha, který již v letech 1907 – 1910 vyučoval „džúdžucu“ ve Vysokoškolském sportu Praha a v tomto období vznikaly první příručky sebeobranu a džúdžucu. V roce 1933 dokonce navštívil naše území sám zakladatel juda prof. Jirogo Kano a tím dal cvičencům směr a reference, jakou cestou vzdělávání se vydat. Prvky juda a džúdžucu se začaly objevovat v příručkách dalších autorů, tentokrát ale za účelem moderní sebeobranu a využití v ozbrojených složkách (Zrůbek 1946, Šíma a Krákora 1957, Lebeda 1961, Lorenz 1963, Mašín 1966 atd.).

Později se začaly objevovat i techniky z dalších japonských bojových uměních, např. z karate. Autoři Špička a Novák stanovili název „brana“ jako nový systém sebeobranu, který využíval výše zmíněné prvky bojových umění spolu s vědeckým pochopením situace. Vytvořili vlastní teorii a začali rozlišovat sebeobrané a sebeochranné situace. Odišnost těchto termínů spočívá v úrovni nebezpečnosti situací, ve stupni použitého násilí a hrozící škodě:

- Sebeochranná situace: útočník používá nebo hrozí násilím, avšak neuvádí v bezprostřední nebezpečí zdraví nebo život obránce.
- Sebeobraná situace: útočník využívá krajních forem násilí ohrožujících zdraví nebo život obránce.

Z uvedeného vyplývají taktické a technické rozdíly v řešení těchto situací. V sebeochranné situaci by obránce měl využívat především držení, páky, hody a zcela výjimečně měkké údery, aby útočníkovi nezpůsobil větší újmu. V sebeobrané situaci je obránce eticky oprávněn použít všech prostředků bez ohledu na způsobenou újmu útočníkovi. V současné době nemá tato teorie sebeobranu již smysl, jelikož nebyla podpořena dostatečnou praxí. Nebrala v úvahu teorie a výzkum z jiných bojových umění a sebeobraných systémů. Autoři odmítali sebeobranu ženy – genderový determinizmus.

*„Multifaktoriální přístup k předcházení a řešení situací spojených s ochranou vlastních zájmů. Jedná se o souhrn zásad, prostředků a kompetencí, které jsou rozvíjeny ve strategicko-taktické, psychologické, technické a kondiční přípravě“.* (Vít, 2011)

Dnes existují nové moderní systémy sebeobranu, podpořené marketingovými strategiemi (nejlepší sebeobraný systém na světě, válkou prověřený sebeobraný systém atd.). Často se jedná pouze o získání vlivu cvičenců bez ohledu na pohlaví, motorické dovednosti atd. Sebeobrana nemusí být systémem. Cvičenec sebeobranu by se neměl přizpůsobovat

systemu a technikám, ale celá sebeobrana by se měla přizpůsobit cvičenci. Je jasné, že to co bude fungovat silnému urostlému muži, nebude fungovat křehké dívce. Jiné možnosti sebeobrany má zdravý mladý jedinec, než senior či dítě. Pokud má být tedy sebeobrana systémem, tak jedině otevřeným, jak uvádí Reguli (2005).

© Radim Pavelka, Adam Zdobinský, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

**ISBN 978-80-87647-10-3**