
Technické prostředky

STŘEH

- [Rdoušení](#)
- [Kravata](#)
- [Obejmutí zezadu](#)
- [Sebeobrana na zemi](#)
- [Využití bundy](#)
- [Vyhrožování nožem](#)
- [Držení za vlasy](#)

Ruce jsou dlaněmi otočeny směrem k útočníkovi tak, aby jimi mohl obránce útočníkovi dát najevo svůj nesouhlas, nebo jej mohl úderem dlaní odtlačit. Z důvodu ochrany je přední ruka ve výši brady a zadní ve výši hrudi. Pozicí vytočenými dlaněmi vpřed vytváříte i určitou bariéru, která vás má chránit, ale zároveň nesmíte přehnaným agresivním gestem situaci vyprovokovat. Bojový střeh je tedy i zároveň obranný s rukama v takové pozici, aby mohly blokovat a zároveň přejít v protiútok. Nedoporučuje se mít ruce sevřené v pěst. Toto agresivní gesto může eskalovat konflikt.



Dále je dobré znát "skrytý střeh", a to v případě, pokud se v situaci necítíte úplně bezpečně, ale ještě nejste ohroženi. Jedná se o polohu paží, která je vhodná pro rychlé zahájení obrany, ale na útočníka nepůsobí agresivně ani bojovně (nevypadá jako střeh). Lze využít několik druhů skrytých střehů, z nichž nejlepší je takový, který polohou nohou je podobný střehu bojovému. Pozice rukou může předstírat úlevovou polohu, nebo neverbální gesto zamýšlení. Paže přitom chrání trup a bradu, a jsou zároveň připraveny k rychlému přechodu do střehu bojového.

ZBRANĚ V SEBEOBRANĚ

Zbraně jsou specializované prostředky, které mohou pomoci v sebeobraně. Někteří autoři tyto prostředky dělí dle účinku na smrtící a nesmrtící prostředky. Zbraně se smrtícím účinkem mají svým účinkem značnou převahu před zbraněmi s nesmrtícím účinkem, ale při jejich používání vzniká potřeba soustavného a náročného výcviku. Dále potom při jejich použití vznikají těžká zranění, která nemusí být v souladu s podmínkami Nutné obrany.

Nesmrtící prostředky:

- **elektrické paralyzéry** - dokážou přeměnit napětí vnitřního zdroje na elektrické výboje o síle několik set tisíc voltů. Paralyzéry s výbojem až několik milionů voltů dokážou bez problému probít i silnou vrstvu oblečení. Výborně fungují i na jedince pod vlivem drog, nebo na útočící zvířata, jako jsou psi.
- **slizotvorné prostředky** - označení pro skupinu bojových látek, které dráždí oči a dýchací cesty. Slizný plyn může obsahovat několik druhů látek, z nichž nejpoužívanější pro potřeby sebeobraně je OC (oleoresin capsicum). Způsobuje pálivou chuť papriky a stimuluje nervové zakončení, což ovlivňuje krevní tlak a dýchání. Při jeho mírném nadechnutí má útočník pocit vyraženého dechu a jeho bojeschopnost je narušena na několik minut. U žádného slizotvorného prostředku nelze zajistit 100 % zastavovací účinek. Především proti zdrogovaným jedincům nebo při neúplném zasažení cíle. Slizotvorné prostředky mohou účinkovat okamžitě, nebo se reakce dostavuje postupně.



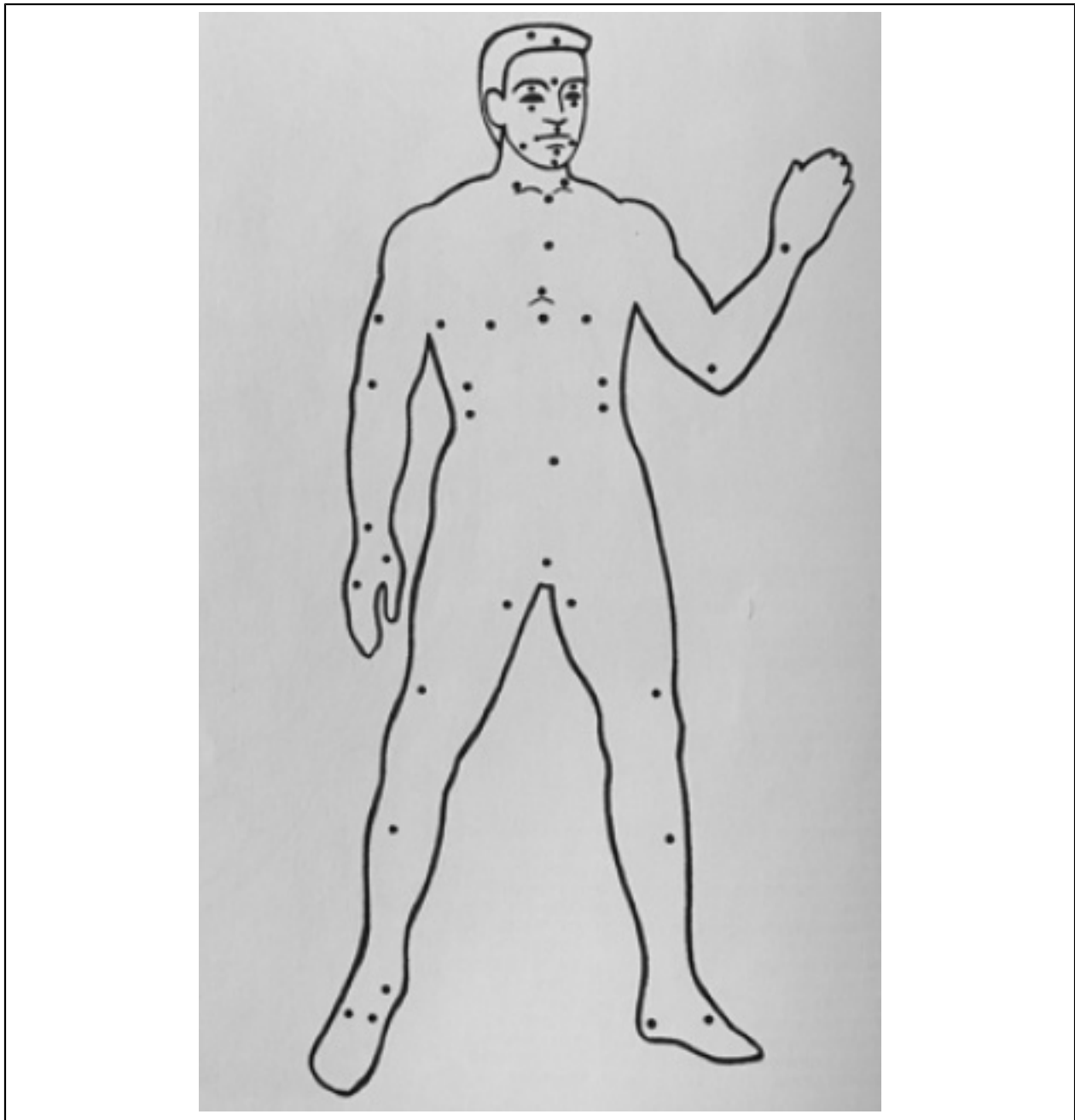
ÚDEROVÉ PLOCHY

Úderovou plochou může být jakákoliv část těla. V sebeobraně by se mělo dbát především na bezpečnost, jednoduchost provedení a vybírat takové plochy, které jsou dostatečně tvrdé a pevné. Cílem úderů není zlikvidování útočníka, ale dočasné vyřazení, získání času k útěku a vyhnutí se dalšímu napadení. V sebeobraně se používají tyto úderové plochy:

- patka dlaně – nejtvrdší měkká část, ideálně do obličeje na kořen nosu
- malíková hrana pěsti – do měkkých částí těla soupeře, kořen nosu
- loket – velice tvrdá plocha, na spánek soupeře, na bradu
- koleno – tvrdá a silná plocha, do slabin, na břicho
- nárt – švihovým pohybem do slabin
- pěst – do měkkých částí těla, na solar, hrdlo, genitálie
- hlava – překvapivý úder stranou hlavy na krátkou vzdálenost
- zuby – kousání v krajním případě, pozor na hygienu (např. přenos infekce)

ZÁSAHOVÁ MÍSTA

V sebeobraně je dobré mířit na ta místa, která jsou pro útočníka velice citlivá. Cílem není jen způsobit bolest, ale především protivníka vyřadit z boje. Tím získat čas k útěku. Míří se proto na nejcitlivější místa na lidském těle – nervová spletení, velké cévy, klouby apod. Obránce by měl mít povědomí o nebezpečnosti některých úderů na konkrétní místa, jelikož mohou způsobit bolest, mohou útočníka oslabit a dezorientovat, ale mohou způsobit v krajním případě i smrt.



Při výběru zásahového místa mějte na paměti to, že během konfliktu na ulici je těžké zasáhnout ta místa, která jsou skryta např. bundou, svetrem a kalhoty. Pod vlivem stresu je také obtížné najít správné bolestivé místo, pokud je malé. Proto se během konfliktu zaměřte na velká, citlivá a snáze dosažitelná místa.

- Nos – citlivé nervové zakončení, krvácení, intenzivní bolest
- Ucho – citlivé na tlak, protržení bubínku – ztráta rovnováhy
- Oči – citlivé zakončení, ztráta orientace v prostoru, slzení
- Spánek – velice citlivé místo, bolestivý šok, bezvědomí až smrt
- Brada – otřes mozku, ztráta vědomí
- Klíční kosti – náchylné na zlomení, vyřazení paží z boje
- Solar plexus – ostrá bolest, ztráta dechu, změna srdeční činnosti – šok
- Genitálie – citlivá nervová zakončení, ostrá bolest až bezvědomí
- Hrdlo – silná bolest, obtížné dýchání – vyřazení z boje, případně smrt

© Radim Pavelka, Adam Zdobinský, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3