

Západočeská Univerzita v Plzni

Pedagogická fakulta

# BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Metodický postup při nácviku vybraných technik bojových sportech

(Jiu-Jitsu, Krav Maga)

(multimediální DVD)

Vedoucí práce: Charvát Luboš, Mgr. – KTV

Zpracoval: Neděla Jakub

Obor: KTV/TVV

Rok: 2016

Plzeň, březen 2016

## Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Metodický postup při nácviu vybraných technik v bojových sportech (Jiu-Jitsu, Krav Maga)

(multimediální DVD)

Autor: Jakub Neděla

Studijní obor: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Luboš Charvát, Mgr. – KTV

Rok obhajoby: 2016

## Anotace:

Tato bakalářská práce je zaměřena na prvky a techniky obsažené v bojových uměních JiuJitsu a Krav Maga. V písemné teoretické části se tedy zaměřuji především na podstatu, popis a účel těchto technik, který je k jejich osvojení nedílnou součástí. Druhou částí práce je vytvoření multimediálního DVD s videodokumentací jako částí praktickou. Zde budou techniky realizovány a bude možné využít pro výuku těchto bojových sportů v praxi.

## Klíčová slova

bojové sporty, metodický postup, nácviu technik, pohybová aktivita

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, březen 2016

.....  
vlastnoruční podpis

## Poděkování:

Tímto chci poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Luboši Charvátovi, za profesionální vedení, doporučení a připomínky, které mi velice pomohly a usnadnily samotné plnění a dokončení práce.

Dále děkuji kolegům z oboru v bojových sportech, kteří byli nápomocni, a nahrávacím technikům při práci s vytvářením multimediálního DVD. Jmenovitě pak Josefu Veřtatovi.

## Obsah

Úvod .....	3
1 Cíl práce .....	3
2 Formulace problému .....	4
2.1 Důvody proč se naučit sebeobranu .....	5
2.2 Základní právní paragrafy v problematice sebeobrany .....	6
3 Historie .....	7
3.1 Jiu-Jitsu .....	7
3.2 KRAV MAGA.....	9
4 Přehled a rozbor literatury .....	10
5 Posloupnost učení základů bojových technik – teorie v praxi.....	11
5.1 Postoje (DAČI WAZA).....	11
5.2 Pohyby těla a nohou (TAI SABAKI, AŠI SABAKI).....	12
5.3 Pády (UKEMI WAZA).....	12
5.4 Kryty.....	13
5.5 Bloky .....	13
5.6 Vychýlení útočníka.....	13
5.7 Údery .....	13
5.8 Kopy.....	14
5.9 Hody .....	14
5.10 Páky .....	14
5.11 Škrčení .....	15
5.12 Znehybnění.....	15
5.13 Obrana proti útoku.....	15
5.14 Citlivá místa těla .....	15
6.15 Úderové a krycí polochy .....	16
6 Průprava .....	16
6.1 Trénink a zdokonalování.....	16
6.2 Prostředky .....	17
7 Technické zpracování praktické části .....	17
8 Diskuse.....	49
9 Závěr .....	50
10 Resume .....	51

11	Summary.....	51
12	Použitá literatura.....	52
13	Internetové zdroje.....	53
14	Seznam příloh.....	53
16.	Seznam tabulek .....	53

## Úvod

Uvedené téma bakalářské práce jsem si zvolil hlavně z toho důvodu, že se již dlouhou dobu zajímám o různé bojové sporty, a vše, co se okolo nich odehrává. Proto jsem si hned po základní škole vybral jako další cestu Střední odbornou školu ochrany osob a majetku v Plzni, kde jsem nadále tento koníček zdokonaloval po dobu čtyř roků. Z těchto bojových sportů jsem získal instruktorský pás. Nyní už bohužel tak často aktivně v tomto směru nepůsobím a tak zvolení bakalářské práce na toto téma beru jako možnost znovu aktivně pokračovat v předešlých dovednostech, případně v průběhu a po dokončení tohoto projektu se i nadále podílet na aktivitách obdobného charakteru.

Na základě předešlých znalostí a využití kolegů z oboru, bych chtěl vytvořit multimediální DVD s videodokumentací z těchto sportů, ve kterém bude podrobně demonstrováno vše nutné pro nácvik a kompletní obranu v těchto prvcích. Videodokumentace pak může sloužit jako učební pomůcka pro pokročilé, ale i úplné začátečníky. Je zde možnost ji použít pro prevenci obrany pro skupiny lidí v rizikovém období, to jest: děti do 15 let, dívky, ženy a seniory. A to buď jako pouhý koníček nebo i způsob, jak zvýšit své možnosti obrany v dnešní chaotické a násilné době. V čase, kdy si člověk bezpečností ani ve známém okolí nemůže být nikdy stoprocentně jistý, natož v situacích a podmínkách, které nás všechny čas od času obklopují.

## 1 Cíl práce

Cílem práce vytvoření metodického nácviku vybraných bojových technik v Krav maze a Jiujitsu,

Úkoly práce

Na základě cílů, jsem si stanovil následující úkoly:

- \*Vytvoření scénáře pro videoprogram DVD
- \*Zajištění vybavení a pomůcek
- \*Opatření prostorů a technického zázemí

- \*Zajištění spoluúčasti sparing partnerů
- \*Zajištění videovybavení a následného zpracování
- \*Seznámení zúčastněných s postupem a organizací
- \* Konzultace s kolegy z oboru a využití jejich názoru na konkrétní techniky.

## 2 Formulace problému

V dnešní uspěchané době má skoro každý pocit, že chtět nechtět nestíhá ani v průběhu dne vše nutné a většinu času pohltí pracovní náplň. Pak je velice složité najít nějaký čas k vlastnímu seberozvoji životního stylu ve formě sportu nebo jiné pohybové aktivity. Lidí, kteří se profesionálně žijí sportem, a ten je tedy jejich každodenní pracovní náplní, je ku zbytku pasivních povolání opravdu málo. Z toho důvodu se u zbytku této populace časem začnou projevovat různé poruchy pohybového aparátu a bolesti spojené s oslabením těla jako následek nedostatečného pohybu. Setkáváme se s různorodostí názorů sportovních odborníků: Co je vlastně pro tělo ideálním pohybem, sportem a kompenzací všedního života s minimálním tělesným vyčerpáním? I když se tyto názory liší, jedinec bez sportovních zkušeností si vyvodí jako kompenzaci několikahodinové práce například čtvrt hodinové zašlapání na kole s myšlenkou, že když tento pohyb vykoná, sportuje, kompenzuje, a tudíž je vše v pořádku. Ale ze strany člověka, který sport provozuje, je vidět, že jde o jednostranné zatížení a k funkčnosti a dostatečnosti je zapotřebí odlišné doby u jedinců. Je ale logicky v celku složité začít se sportem, který je více časově náročný a zábavný.

I když je takových sportů relativně dost, je k většině těchto sportů povětšinou zapotřebí větší okruh lidí, jako u sportů míčových. Ve smíšených bojových sportech je ideální, že se zde spojí v několika směrech příjemné s užitečným a není zde nutný velký počet sparing partnerů. V rámci průpravných cvičení se zde posiluje, protahuje, zpevňuje a zdokonaluje celé tělo. Zlepšuje se zde reakční doba a při průpravných hrách jsou zde téměř neomezené možnosti a modifikace her, které dělají přípravu o to více zábavnou. Platí zde pravidlo, že není nikdy pozdě začít a každý ze cvičících má vlastní rychlost vývoje a zkušeností, což neplatí u mnoha jiných sportů. Zatížení na organismus se zde upravuje přímo podle možností jedince a ten pak na základě vlastních získaných informací staví svůj bojový styl. Je tedy vhodný pro všechny věkové skupiny a i časová náročnost se zde upravuje dle potřeb a efektivnosti.



Vzhledem k možnostem využití ve formě nutné obrany, které v dnešní době není ojedinělý, jsou tato smíšená bojová umění po všech stránkách přínosná a multifunkční

## 2.1 Důvody proč se naučit sebeobranu

Patrně každý člověk se někdy dostal do fyzické konfliktní situace, která mu jakožto normálnímu člověku nebyla příliš příjemná a v které nefiguroval jako útočník, agresor. Slovní hádka či nelibá slovní přestřelka je s ohledem na dobu a podmínky okolo denním chlebem a ať chceme, jak chceme, nevlídnosti se nevyhneme. Bohužel zde ale hrozí, že slovní hádka přeroste v konflikt a v horším případě se staneme středem fyzického konfliktu bez předešlého upozornění. Rizikové skupiny, jakožto děti, dívky a ženy, senioři jsou pomyslným hledáčkem pro útočníky, kteří ať už pro získání cenností, nebo jiný druh uspokojení mohou čekat na každém rohu. I v případě, že do této skupiny nespadáme, neznamená, že se to nemůže stát nám, nebo že nebudeme svědky napadení takové osoby, které můžeme při osvojení bojových dovedností pomoci. Valná většina lidí podceňuje vysokou četnost fyzické trestné činnosti a tak i vinou nevědomí nedomýšlí váhu zdraví, lidského života a možných následků, kterým v některých případech šlo předejít, zmírnit anebo zcela eliminovat.

Tabulka 1.

Celkové násilné trestné činy, vraždy a celkové mravnostní trestné činy na území ČR od roku (2008 – 2015):

Rok	Datum od - do	Násilné činy celkem	Mravnostní činy celkem	vraždy
2008	(1.1.2008-31.12.2008)	17875	1680	202
2009	(1.1.2009-31.12.2009)	16887	1730	181
2010	(1.1.2010-31.12.2010)	18073	1811	173
2011	(1.1.2011-31.12.2011)	19409	2086	173
2012	(1.1.2012-31.12.2012)	18358	1981	188
2013	(1.1.2013-31.12.2013)	18689	2109	182
2014	(1.1.2014-31.12.2014)	16949	2205	160
2015	(1.1.2015-31.12.2015)	15669	2256	155

(<http://www.policie.cz/clanek/policie-cr-web-informacni-servis-statistiky-statisticke-prehledy.aspx>)

## 2.2 Základní právní paragrafy v problematice sebeobranu

Při osvojování si různých druhů bojového umění pro následnou sebeobranu je také nutností seznámit se s právními paragrafy a těmi se v případě obrany řídit, díky čemuž se tak předejde neznalosti, kdy se stane z napadeného útočník, který tím tak poruší právní předpisy. Vzhledem k neustálému novelizování trestního zákoníku se jednotlivé paragrafy často upravují a běžný člověk tak nemá možnost si pamatovat jejich aktuální znění. Hlavní je tedy spíše chápat podstatu, nežli slovíčkaření a přesné znění.

### § 13 Trestný čin

(1) Trestným činem je protiprávní čin, který trestní zákon označuje za trestný a který vykazuje znaky uvedené v takovém zákoně.

(2) K trestní odpovědnosti za trestný čin je třeba úmyslného zavinění, nestanoví-li trestní zákon výslovně, že postačí zavinění z nedbalosti.

### § 15 Úmysl

(1) Trestný čin je spáchán úmyslně, jestliže pachatel

a) chtěl způsobem uvedeným v trestním zákoně porušit nebo ohrozit zájem chráněný takovým zákonem, nebo

b) věděl, že svým jednáním může takové porušení nebo ohrožení způsobit, a pro případ, že je způsobí, byl s tím srozuměn.

(2) Srozuměním se rozumí i smíření pachatele s tím, že způsobem uvedeným v trestním zákoně může porušit nebo ohrozit zájem chráněný takovým zákonem.

### § 22 Pachatel

(1) Pachatelem trestného činu je, kdo svým jednáním naplnil znaky skutkové podstaty trestného činu nebo jeho pokusu či přípravy, je-li trestná.

(2) Pachatelem trestného činu je i ten, kdo k provedení činu užil jiné osoby, která není trestně odpovědná pro nedostatek věku, nepřítčetnost, omyl, anebo proto, že jednala v

nutné obraně, krajní nouzi či za jiné okolnosti vylučující protiprávnost, anebo sama nejednala nebo nejednala zaviněně. Pachatelem trestného činu je i ten, kdo k provedení činu užil takové osoby, která nejednala ve zvláštním úmyslu či z pohnutky předpokládané zákonem; v těchto případech není vyloučena trestní odpovědnost takové osoby za jiný trestný čin, který tímto jednáním spáchala.

### **§ 23 Spolupachatel**

Byl-li trestný čin spáchán úmyslným společným jednáním dvou nebo více osob, odpovídá každá z nich, jako by trestný čin spáchala sama (spolupachatelé).

### **§ 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 útokem na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem.

(2) Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.

### **§ 32 Oprávněné použití zbraně**

Trestný čin nespáchá, kdo použije zbraně v mezích stanovených jiným právním předpisem.

(<http://www.zakonyprolidi.cz/>)

## **3 Historie**

### **3.1 Jiu-Jitsu**

Vzhledem k potřebám a nutnostem člověka přežít, si člověk od počátků civilizace vytvářel vlastní metody boje. Jiu-Jitsu znamená v doslovném překladu termín „jemné umění“, které má původní kořeny v Japonsku a jeho okolí. I když se o jeho původu vedlo a vede mnoho teorií, prvotně bylo založeno na technikách neozbrojeného boje, které měly za cíl vytvořit ze samurajů dokonalou zbraň.

Jedna z mnoha teorií tvrdí, že bylo vytvořeno z řeckořímského zápasu, který přivezl do Indie Alexandr Veliký, a dále se dostalo do Číny, kde bylo zdokonalováno. Po čase měl mnich Chen Juan Pin toto umění přenést do Japonska a předat ho samurajům bez pána. Fukuno, Isogai, Miura začali dále šířit boj po celém Japonsku.

Druhá teorie tvrdí, že bylo vyvinuto v Číně a přes moře se dostalo do Japonska. Při potyčce bylo použito bojovníkem jménem Nomi No Sekuni. Císař tuto techniku boje viděl a natolik ho uchvátila, že ji zařadil do výcviku svých vojsk.

Třetí z teorií vychází z japonské válečné historie. Kdy se bojovalo luky, šípy a nakrátko meči. Když samuraj přišel o meč, většinou ho to stálo život. Postupem času se začal vytvářet boj bez meče právě pro větší možnost přežít, kdy když samuraj o meč přišel, zahodil i druhý a vrhl se na soupeře holýma rukama. Systém se jmenoval Kumiuči a měl být počátkem Jiu-Jitsu.

Nehledě na mnoho teorií, je Jiu-Jitsu japonské samurajské umění, sahající až 2000 let zpět. Systematickou podobu získalo v 16. a 17. století, kdy se i vyučovalo ve speciálních školách. Známé je pod jmény Yavara, Taijitsu, Vajutsu, Torite, Kogusoku, Kempo, Hakuda, Kumiuči, Šubaku, Košinomavari aj. Na jeho základech byla vytvořena i mnohá jiná bojová umění: AIKIDO, JUDO, KARATE, WADO RYU.

Z Anglie a Německa se dostalo Jiu-Jitsu na naše území. Vyučovat se začalo roku 1910 ve vysokoškolském sportu v Praze.

V současnosti se vyučuje v mnoha zemích a je začleněno do výuky mnoha armádních a policejních složek, např. FBI. Způsoby výuky se velmi liší a existuje mnoho desítek odnoží. Významnou událostí se stalo založení Asociace bojových a duchovních umění České republiky Jaromírem Pokorným roku 1991.

(OSIČKA, J. (2013) *Techniky bojového umění JiuJitsu*, NOVÁK, M. (2007) *Jujutsu – Více než sebeobrana*)

## 3.2 KRAV MAGA

Krav Magaje relativně novým bojovým uměním. Byla založena ImiSde-Or (Lichtenfeldem), který prožil dětství v Bratislavě a vynikal v mnoha sportech. V roce 1940 se nalodil na loď s emigranty do Palestiny, kam po dvou letech plavby dorazil. Roku 1944 začal s tréninkem elitních jednotek Hagany a Palmach v plavání, zápase, fyzické kondici a všestranném využívání nože jak k útoku, tak obraně.

Čtyři roky poté, se vznikem Izraelského státu (1948), při formování izraelských obranných sil se stal Lichtenfeld hlavním instruktorem na zvyšování fyzické kondice a bojové přípravy u jednotek IDF. U těchto jednotek sloužil 20 let, během kterých neustále zdokonaloval a vytvářel svůj unikátní druh sebeobran a boje zblízka – Krav Maga.

Po ukončení aktivní služby nadále upravoval a modifikoval prvky v systému Krav Maga tak, aby bylo možné i s minimální fyzickou přípravou obránce předjet jakkoliv motivovanému útoku. Pro co nejlepší přístup lidem k tomuto umění, založil školicí střediska v Tel Avivu a Netanji a následně také organizaci Aguda, která je úplně první organizací Krav Maga v historii.

Předsedou Agudy se stal Lichtenfeldův student AviMoyal, který je současným předsedou IKMF – Mezinárodní Krav Maga Federace. V roce 1978 byla založena IKMA (Israeli Krav Maga Association), jejímž úkolem bylo propagovat speciální techniky na území Izraele, ale i v zahraničí. V momentu, kdy se však Krav Maga dostala za hranice Izraelského státu, byla potřeba vytvořit federaci mezinárodní úrovně, vzhledem k podnětu neefektivního fungování díky neshodám mezi instruktory vyšších stupňů.

Vyústění sporu mělo za následek Lichtenfeldovo rozhodnutí o vzniku nové mezinárodní Krav Maga Federace, kterou založili nejloajálnější a nejuznávanější studenti včetně AviMoyala. Od roku vzniku IKMF (International Krav Maga Federation, 1996) byly všechny diplomy, osnovy a metodika učení, včetně následných úprav roku 1997 vždy autorizovány Lichtenfeldem. V posledních letech dohlížel Lichtenfeld, na průběhy tréninků a jejich zlepšování a pracoval na programu celkového z kvalitňování. Zemřel 9. ledna 1998 ve věku 87 let.

IKMF (International Krav Maga Federation, 1996) od svého založení neustále roste a je největší a nejvíce oceňovanou institucí KM na celém světě. Dnes je aktivní jak v Izraeli, tak i v Austrálii, Severní Americe, jihovýchodní Asii, také v zemích Evropské unie (Velká Británie, Itálie, Německo, Nizozemsko, Česká republika, ale i v Rusku, Polsku a Maďarsku.

IKMF je cvičitelem různých typů zájemců, se základem v Krav Maze či bez něj, nebo se základem v jiném bojovém sportu. Jde například o civilisty, instruktory, policisty, členy soukromých armádních jednotek, příslušníky ozbrojených složek nebo personál bezpečnostních agentur.

(YANILOV, E., SDE-OR, I. (2008) *Krav Maga - Umění čelit ozbrojenému útočnickovi.*), <http://kravmaga.cz/>)

## 4 Přehled a rozbor literatury

Bojové sporty jako takové jsou velice obsáhlé a různorodé. Vzhledem k jejich původu a u některých i velké rozdílnosti se proto liší i literatura podle konkrétního druhu a informací či pohledu autora knihy. Většinou jsou tedy aurory těchto knih lidé, kteří se dlouhou část svého života angažují v konkrétním bojovém směru, hromadí informace a zkušenosti, na jejichž základě sepíše knihu.

Má bakalářská práce je zacílena především na Krav Magu a Jiu-Jitsu, a proto se velice inspirující stala kniha Krav Maga – Umění čelit ozbrojenému útočnickovi od Imi Sde-Ora a Eyal Yanilova, kteří jsou mistři v tomto umění. Tato kniha popisuje relativní možnost napadení nebezpečnou osobou, která vás bude chtít ohrozit na životě, a tak i případnou obranu v souhrnu bojových technik pro boj na blízkou vzdálenost a zajištění vlastní ochrany i ochrany lidí v okolí.

Krav Maga byla původně vyvinuta pro potřeby izraelských bojových sil a bezpečnostní složky. V této publikaci je pouze nepatrně upravená pro potřeby obrany civilistů a to i pro účelnou obranu lidí nedisponujícími velkou fyzickou silou proti ozbrojenému útočnickovi popřípadě i proti skupině útočníků. (YANILOV, SDE-OR, 2008). Z českých představitelů se napsáním knihy Jiu-jitsu – více než sebeobrana proslavil Matěj Novák, který v této knize přibližuje postupy a techniky a komplexní přípravu na snadné přizpůsobení každému druhu i

intenzitě útoku. Zmiňuje zde také japonské kořeny tohoto druhu boje a v části knihy najdeme i kapitoly věnované pro efektivní sebeobranu žen. (NOVÁK,2007)

Na již zmíněnou knihu navazuje nepřímo titul: Techniky bojového umění Jiu-Jitsu od Josefa Osičky, který ve své encyklopedii klade důraz na techniku úderů, kopů, krytů, hodů, porazů, pák, škrčení, znehybnění a jejich grafickém znázornění a následně informuje o provedení první pomoci při konkrétních situacích.(OSIČKA, 2013)

Další zajímavou knihou je Boj beze zbraně - Rady pro boj zblízka od elitních jednotek od Doughertyho, odborného instruktora sebeobraný.Ve svém díle popisuje důležitost a nutnost sebeobraný za rozdílných situací od přepadení doma po napadení na ulici. Kniha je psána velice laicky a je tedy snadno pochopitelná i pro jedince, kteří s něčím takovým mají nulové zážitky. Autor zde informuje o zvládnutí náhlého napadení, vyhrocených konfliktech neozbrojených i ozbrojených útočníků a doporučení jak zvládnout, když se vás někdo pokusí chytit, kopnout či praštit, jak zneškodnit útočníka s bodnou či palnou zbraní, jak zápasit na zemi, bránit se před útokem skupiny a bojovat s improvizovanými zbraněmi. Kniha vás naučí čelit neočekávaným a nepředvídatelným útokům v každodenních situacích.(DOUGHERTY, MARTIN, 2013)

Autorů knih a děl samotných je mnoho, ale společné mají seznámení, pochopení a využití daného boje pro obranu v nutných a krajních případech ohrožení.

## **5 Posloupnost učení základů bojových technik – teorie v praxi**

### **5.1 Postoje (DAČI WAZA)**

Postoje jsou obecně základem všech bojových umění. Je to v mnoha případech úplně první část učení se sebeobraný, společně s technikami přesunů a pádů. Při sportovních přehlídkách a cvičení bojových sestav proti imaginárním nepřátelům se provádějí tucty různých, na oko dobře vypadajících postojů, které jsou ale v reálném světě sebeobraný nepoužitelné. I zde platí, že někdy málo znamená více, je tedy lepší se naučit pár klasických postojů, které si dokonale osvojíme a v případě potřeby je využijeme automaticky. Složitě a hluboké postoje se snižováním těžiště jsou pro prvky sebeobraný nereálné díky náročnosti, nepraktičnosti a časové délce případné nutnosti přesunu.

## **5.2 Pohyby těla a nohou (TAI SABAKI, AŠI SABAKI)**

Vzhledem k faktu, že nejde o přehlídku, tak se nohy ani ruce nenacházejí ve zvláštní pozici, jak tomu je například na straně útočníka, který mnohdy jeví znaky chťiče zaútočit nebo zaujme obdobný útočný postoj.

K základním postojům, které již známe, přidáme strategický přesun k útočnickovi, od útočníka nebo v případě dosud nezapočatého útoku, ale za předpokladu, že bude následovat, setrvání v neutrálním postoji s mírně pokrčenýma rukama a nataženými dlaněmi zhruba ve středu trupu směrem k útočnickovi. Tento neutrální postoj s pohybem paží se nazývá tzv. kazatel. Účelem je působit na pachatele nekonfliktně až lehce uklidňujícím dojmem, ale v případě započetí nebo náznaku příchozího útoku můžeme z tohoto postoje a postavení paží daleko rychleji zareagovat, překvapit útočníka, případně přejít do útoku a zneškodnit tak pokus o napadení.

Při podobných situacích je postoj nohou a rukou vždy individuální vzhledem k situaci, místu, počtu útočníků a jejich jednání. Nejdůležitější je tedy seznámení se situací, mít kontrolu v okolí i za námi a vědět tak, kam je případně možnost ustoupit, ukročit, nebo vychýlit útočníka.

## **5.3 Pády (UKEMI WAZA)**

Pády a jejich využitelnost nám může při sebeobraně dát několik výhod najednou. První a nejdůležitější podstatou pádů je, že při dobrém nácviku, správném rozložení hmotnosti při dopadu, orientaci v prostoru během pádu zajistí minimalizování úrazu následkem pádu.

K pádu jako takovému z hlediska sebeobrany nemá ze strany obránce dojít, pokud pád není cílený nebo součástí obranné techniky – bohužel s tímto stavem musíme počítat a není dobré nácvik pádů podcenit. Většina bojových sportů a druhů sebeobrany se nácviku pádů věnuje jako prvotní záležitosti u nováčků, kterým se tak snaží dát dostatečnou průpravu jak pro případnou krajní situaci, tak pro důvod vštípení si a zautomatizování etap pádu a rozložení hmotnosti při dopadu, případně již v pádu započít techniku, která útočníka dostane do nevýhodné pozice.



U nácviku pádů, kdy sparing partner hází, a my padáme, si tento reflex vštěpujeme a automatizujeme – dá se říci, že se učíme padat a s větším počtem opakování pádů si techniku více osvojujeme. Pád a let vzduchem není nic běžného ani přirozeného, a tak se člověk, který padá a není na to zvyklý, před dopadem všemožně kroutí momentálním šokem z nepřirozené pozice a mnohdy si tak sám ublíží.

## **5.4 Kryty**

Účelem těchto technik je vykrýt techniku kopu či úderu útočnicka. U krytů povětšinou změnit směr a dopad techniky tam, kde nás neohrozí a mimo cílené místo dopadu.

Taktéž se zde snažíme o rozložení dopadové energie techniky útočnicka tak, aby nám nezpůsobila žádné nebo pouze minimální škody, které nám nebrání v plnohodnotném pokračování obrany před útočnickem.

## **5.5 Bloky**

U bloků se snažíme techniku útočnicka blokovat nebo zablokovat již v počátcích tak, aby technika nebyla útočnickem dokončena. V okamžiku, kdy útočnick jeví známky započetí techniky, například náprahem ruky k provedení úderu, je naším úkolem zabránit pomocí zablokování úderové končetiny, vykonání pohybu a úderu tak, že se nedostane do potřebného pohybu k cílenému nárazu.

## **5.6 Vychýlení útočnicka**

Je již součástí fyzické obrany, kdy nás útočnick chce chytit a my ho vyvedeme z rovnováhy tím, že využijeme tahu, tlaku, nárazu nebo strčení do směru, ve kterém je útočnick oproti nám co možná nejméně stabilní, díky čemuž ho dostaneme do nevýhodné situace, ve které je složité pokračovat v předešlém plánu útoku.

Vychýlení se provádí v základních osmi směrech, připomínajících kompas a jeho kombinace směrů. 1 dozadu, 2 dopředu, 3 napravo, 4 nalevo, 5 úhlopříčně dozadu doprava, 6 úhlopříčně dozadu doleva, 7 úhlopříčně dopředu doprava, 8 úhlopříčně dopředu doleva.

## **5.7 Údery**

Údery jsou techniky používané horními končetinami, kdy podstata vychází ze zasažení cíle dopadením konkrétní plochy končetiny na místo, kde působí škodu. Může se zde jednat o techniky úderu pěstí z různých směrů přímo nebo obloukem nebo bičovitým úderem, kdy je dopadovou plochou úderu dvojice kloubů ukazováčku a prostředníčku úderové ruky zatnuté v pěst.

Úderu loktem, kdy je podle druhu směru úderu použita jako dopadová plocha horní část kosti loketní, nebo hlavicí kosti loketní, případně nadloketní částí kosti pažní. U technik seků pak většinou malíková hrana ruky, spodní část dlaně nebo kost palce ruky společně s hranou dlaně, ke které je v momentu úderu přimáčknut. Další úderovou plochou mohou být klouby pokrčených prstů nebo bříška prstů, v některých případech i čelo nebo týl hlavy.

## **5.8 Kopy**

Kopy jsou techniky používané spodními končetinami, kdy se stejně jako u úderů používá dle způsobu techniky konkrétní dopadová část nohy. Ve většině případů se jedná o holenní kost, nárt, kost patní u bosé nohy pak bříška chodidla, hrana chodidla. Při kopu kolenem pak horní část kolene ve výjimečných případech spodní část kolene. Kopy jsou vedeny přímo, kyvadlově či obloukem nebo kombinací. Také v různém směru zevnitř ven, zvenku dovnitř, zespoda nahoru a někdy také seshora dolů.

## **5.9 Hody**

Hody jsou techniky, u kterých spočívá podstata v cíleném hození nebo svalení útočníka na zem. Místo dopadu je ve většině případů cílené a je zde využita síla útočníka a mnohdy snížení pod útočnickovo těžiště s působením tahu, tlaku, nárazu, což mívá za následek ztrátu kontaktu útočnickových nohou se zemí a následný pád.

## **5.10 Páky**

Pomocí technik zvaných páky docílíme páčení, zkroucení kloubních částí do nepřírozené bolestivé polohy. Dojde zde k vyvíjení tlaku na kloubové, kostnaté, svalové a šlachovité části těla, které tento tlak dostane do nefyziologické a nepřírozené polohy, která je

doprovázena bolestí nutící osobu k pohybu uvolňujícímu tento tlak. Techniky pák jsou efektivní po navolnění, to jest po předešlém úderu nebo odvedením pozornosti, kdy je útočník dezorientovaný a páčení je tak možné realizovat.

## **5.11 Škrčení**

Technika škrčení spočívá v mačkání krku útočníka jednou či více končetinami nebo za pomoci předmětu - škrtidla. Při škrčení a rdoušení dochází u škrčeného k okamžitému přehodnocení původního plánu útoku za účelem zajistit si základní životní funkce a předejít ztrátě vědomí. V mnoha případech tak od útoku upustí a reakce vlastní obrany se tak stávají chaotické.

## **5.12 Znehybnění**

Znehybnění je kombinace technik, během kterých dojde ke zpacifikování pachatele tak, že není schopen pohybu a následného ohrožení nebo pokračování v pohybu. Většinou dochází ke znehybnění útočníka v pozici ležícího na zemi, kdy je za pomoci působící páky zabráněno jeho dalšímu pohybu.

## **5.13 Obrana proti útoku**

Obrana proti útoku spočívá v odražení nebo zabránění fyzickému následku jednání útočníka za pomoci kopů, úderů, hodů, pák, škrčení a všech možných dalších technik, které útočnickovi zabraní v provedení jeho úmyslu. Mnohdy je nejjednodušší obranou útek nebo akustický projev, díky kterému se dostaví pomoc, nebo se útočník zalekne a od svého jednání upustí.

## **5.14 Citlivá místa těla**

Bolest jako takovou lze vyvolat tlakem, tahem, nárazem a různým stupněm intenzity jejich působení, jejichž následek má rozdílné výsledky. Základním rozdělením jsou tři stupně bolesti, které má díky vnímání a prahu bolesti každý jednotlivec posunuty jinde.

- A) Bolest, která na jednotlivce působí, ale je schopen ji i tak překonat vlastní vůlí.

- B) Bolest, která na jednotlivce působí a lze ji jen velmi těžko a složitě překonávat a případně pouze na krátký čas.
- C) Bolest je nesnesitelná a jednotlivec vnímá pouze ji a nic jiného, nelze ji překonat vůlí.

Citlivá místa obličeje a krku:

Oči, okolí očí a očních důlků, kořen nosu, strany nosu, špička nosu, nosní přepážka, nosní kost, spodní část nosu nad horním rtem, hrot brady, spodní čelist, prostor pod bradou, přední zuby, strany čelistí, ucho, prostor za uchem a pod uchem, čelo, spánky, týl hlavy, temeno, hrtan, ohryzek, krční tepny, krční obratle především nosič a čepovec.

Horní část trupu, horní končetiny:

Klíční kost, místo pod a nad klíční kostí, solar plexus, volná žebra, vnitřní orgány, ramenní kloub, páteř, ledviny, loket a jeho vnitřní a vnější kloubní část, vřetenní kost, zápěstí, prsty ruky.

Dolní část trupu, spodní končetiny:

Třísla, kostrč, vnitřní část stehna, koleno, zadní a boční části kolene, genitálie, kotník, nárt, Achillova šlacha, prsty na noze.

## 6.15 Úderové a krycí polochy

Jedná se o takové části těla, které provádějí úder, nebo kryjí a utlumují, či vyvádějí techniku útočníka mimo ohrožení.

V oblasti hlavy se jedná o čelo a temeno hlavy.

U horní končetiny o rameno, loket, předloktí, malíkovu hranu, spodní část dlaně, hranu ukazováčku a palce, klouby ukazováčku a prostředníčku a bříška prstů.

Oblast dolní končetiny : Koleno, holenní kost, nárt, hrany chodidla, pata a v případě boty na noze pak špička a podrážka, nebo hrana bot.

## 6 Průprava

### 6.1 Trénink a zdokonalování

V rámci tréninku a zdokonalování je mnoho možných typů, ne vždy ale stejná průprava poskytne různým jedincům stejné výsledky. Je tedy nutné se zaměřit na to, co konkrétně chceme zdokonalit a za pomoci čeho se k výsledku dopracujeme.

Pro zapojení vytrvalosti byl u všech druhů bojových sportů používán běh, popřípadě běh se závažím a pro sílu cvik se závažím, například valení před sebou traktorové pneumatiky, šplh na laně se závažím, výskoky na švédskou bednu. Na techniky výbušnosti běh s tahaným nebo tlačným předmětem, kopy z kleku, nebo údery s odporem gumy. Pro zahřátí zase skoky přes švihadlo. Pro dechové zdokonalení například plavání, to vše jsou ale individuální záležitosti, které každému nemusí vyhovovat.

## 6.2 Prostředky

V individuálním zdokonalování jsou stovky a stovky druhů prostředků, např. boxovací pytle, figuríny, guma s odporem na tahové techniky, těžká lana, různé stroje a závaží, nebo využití vlastní hmotnosti pro trénink s váhou, ručkovací žebříky a šplhací lana a tak dále.

Ať už jde o využití jakéhokoli náradí a náčiní, platí zde pravidlo „více očí víc vidí“, základem zdokonalení je trénink a opakování ve skupině a se sparing partnerem, který automaticky přináší zpětnou vazbu a dopomáhá a kontroluje. Tímto se minimalizuje případné opakování chyb.

## 7 Technické zpracování praktické části

### 1. Kryty Postoje (DAČI WAZA)

Číslo techniky Postojů	Název techniky Postojů	Popis techniky Postojů	Čas začátku videa min:sek	Čas konce videa min:sek	Chyby
1	Postoje (DAČI WAZA) - Bojový střeh (KAMAE)	(KAMAE) je vlastní bojový postoj každého jednotlivce. Tělo je natočené bokem a ruce přecházejí do bojového střehu tak, aby mohli případně reagovat na podněty útočnicka. Postoj má být založen na stabilitě a rychlosti přesunu, proto jsou nohy většinou v úhlopříčném čtvercovém,	00:00	00:15	1. Natažené nohy. 2. Ruce podél těla. 3. Chodidla blízko u sebe zhoršují stabilitu.

		nebo obdélníkovém postavení a obě mírně pokrčené. Vzdálenost a šíře postoje je zde individuální, podle potřeb jednotlivce.			
2	Postoje (DAČI WAZA) - Nohy jsou na širší ramena a větší se stejným rozložením hmotnosti ( <b>KIBA DAČI</b> )	Postoj vycházející z postoje (KIBA DAČI), kdy jsou nohy ve stejné úrovni od sebe na dvojnásobek šířky ramen pro dobrou boční stabilitu a čelný postoj. Poměr rozložení hmotnosti je 50:50 na mírně pokrčených nohách. Úprava postoje pro využití v terénu spočívá v rozložení chodidel na šířku ramen, nebo o trochu více – postoj si tak zachová prvky stability a rozložení hmotnosti, získáváme tak i rychlejší možnost změny postoje a postoj se nejeví tak nápadný.	00:15	00:35	1. Vytáčení špiček nohou do stran.  2. Velké pokrčení v kolenou, kdy jde postoj spíše do sedu.
3	Postoje (DAČI WAZA) - Výkrok dominantní nohy uhlopříčně, krok cca 50cm ( <b>ZENKUCU DAČI</b> )	Postoj vycházející z postoje známého jako (ZENKUCU DAČI), upravený tak, aby vzhledem k praktičnosti nebyl moc hluboký. Chodidla jsou v úhlopříčném postavení v pomyslném obdélníku tak, že odstup zadní nohy je přibližně 30 cm na širší a krok přibližně 50 cm ve vzdálenosti paty vykračující nohy a špičky nohy zadní, se zadní nohou téměř nataženou, kdy špičky obou nohou míří rovně dopředu. Rozložení hmotnosti je 60:40 přední: zadní. Oproti klasickému (ZENKUCU DAČI) není postoj tak hluboký a vzdálenosti nohou podstatně kratší čímž je pro nás tato modifikace postoje praktičtější.	00:35	00:58	1. Vtáčení špiček do středu.  2. Vytáčení špiček ven.  3. Přenášení hmotnosti na zadní nohu.

## 2. Pohyb těla a nohou (TAI SABAKI, AŠI SABAKI)

Číslo techniky Pohybů těla a nohou	Název techniky Pohybů těla a nohou	Popis techniky Pohybů těla a nohou	Čas začátku videa min:sek	Čas konce videa min:sek	Chyby
1	Posun vpřed	Posun vpřed slouží k posunutí krokem se změnou střehu rukou, či bez něj. Zadní noha se sune mírně nad zemí a zaujímá místo nohy výkrokové, v momentu přesunu se veškerá hmotnost přesouvá na nohu stojnou. Sun zde slouží jako bezpečnostní pojistka proti nášlapu na nerovný terén, nebo předmět a ztrátě stability. Oproti běžnému kroku je sun používán v případě, kdy nemůžeme okolnímu terénu věnovat dostatek pozornosti.	00:00	00:17	1. Suneme-li nohu příliš vysoko nad zemí.
2	Posun vzad	Posun vzad slouží k posunutí krokem se změnou střehu rukou, či bez něj. Přední noha se sune mírně nad zemí a zaujímá místo nohy zadní, v okamžiku sunu se veškerá hmotnost přesouvá na nohu stojnou. Sun zde slouží jako bezpečnostní pojistka proti nášlapu na nerovný terén, nebo předmět a ztrátě stability. Oproti běžnému kroku je sun používán v případě, kdy nemůžeme okolnímu terénu věnovat dostatek pozornosti. U sunu vzad je důležité vědět, není-li za námi překážka, která sun znemožňuje.	00:17	00:32	1, Suneme-li nohu příliš vysoko nad zemí.  2, Nevíme-li kam, couváme.
3	Posuny do strany bez změn v dominanci nohou.	Posun do stany posunutí krokem. Noha, která se nachází blíže ke směru, kam chceme ukročit, udělá úkrok a druhá noha se dosune. V případě potřeby vykročovat do strany přesunu vždy přední nohou. Může nastat situace, kdy se nohy kříží a stabilita tak na okamžik není stálá, proto se	00:32	00:52	1.Přílišné zvedání nohou.

		doporučuje ukračovat nohou blíže ke straně úkroku, druhou nohu dosunout, zpět případně to samé. Oproti běžnému vysokému kroku, je sun používán v případě, kdy nemůžeme okolnímu terénu věnovat dostatek pozornosti.			
4	Posun do strany se změnou dominantní nohy a bojového střehu.	Posun do stany posunutí krokem se změnou bojového střehu. Noha, která se nachází v zadní pozici, provádí úkrok stranou, ale do pozice přední nohy, druhá noha se dosune z přední na pozici zadní nohy. V průběhu úkroku se mění i bojový střeh a pozice rukou. Oproti běžnému kroku je sun používán v případě, kdy nemůžeme okolnímu terénu věnovat dostatek pozornosti	00:52	01:16	1. Přílišné zvedání nohy.  2. Ruce příliš nízko, nebo vysoko. nohou.
5	Pohyb těla a nohou (KAZATEL)	Pohyb těla a nohou známí jako „KAZATEL“. Jde o mírný krok zpět do pozice nohou, která nejlépe vyhovuje postoji v bojovém střehu (KAMAE) s tím rozdílem, že u tohoto postoje uděláme krok vždy zpět a ne vpřed, nadále ruce nejsou v bojovém střehu, ale jsou před tělem mírně pokrčené a otevřené s dlaněmi směrem k zemi. Podstatou je uklidňující nenásilný dojem na útočnicka, kdy jako osoba působíme naprosto nekonfliktně, ale jsme schopni ihned reagovat, nebo započít útok, který je z této pozice nečekaný.	01:16	01:32	1. Natažené

### 3. Pády (UKEMI WAZA)

Číslo techniky Pádů	Název techniky Pádů	Popis techniky Pádů	Čas začátku videa min:sek	Čas konce videa min:sek	Chyby
1	Pády (UKEMI WAZA) - Pád stranou(JOKO UKEMI)	Pád stranou (JOKO UKEMI). Pádem do strany rozkládáme hmotnost	00:00	00:26	1. Nezpevněné tělo. 2. Krčení dopadové



		<p>svého těla již v počátcích přes nakloněný nárt, nataženou nohu, která je blíže směru pádu, kolíbkou dále srže trup a v případě možnosti úderem natažené paže do země která je také blíže straně pádu a pomáhá tlumit náraz. Druhá paže může napomáhat krytu obličeje a hlavu jako celek fixujeme přitáhnutím brady k hrudníku, aby nedošlo ke kontaktu se zemí. Pro nácvik pádů obecně je prvotní cvičení z menších vzdáleností například z kleku, sedu či dřepu, cvičit nejprve na měkčím podkladu a celé tělo zpevnit.</p>			<p>nohy, kdy se energie nerozloží, ale narazí na malou plochu (koleno, pánev, loket – může vést ke zranění).</p> <p>3. Nepřitažená hlava k trupu.</p> <p>4. Nenatažený nárt.</p>
2	<p>Pády (UKEMI WAZA) - Pád vpřed na předloktí (<b>ZEMPO UKEMI</b>)</p>	<p>Pád vpřed na předloktí (ZEMPO UKEMI). Tento druh pádu vpřed používáme především v okamžiku, kdy díky ztrátě kontaktu nohou se zemí padáme horní částí trupu, obličejem dolů. Pád je proveden dopadem na části obou předloktí dlaněmi k zemi, na které se náraz rozkládá a tím brání nárazu trupu a hlavy které jsou ve vzpřímené zpevněné poloze, nohy jsou roztažené a natažené, špičky směřují k zemi a vše kromě předloktí je v okamžiku nárazu nad zemí. Ihned po dopadu na zem se otáčíme do bezpečnější pozice těla v reakci na možné další nebezpečí. Pro nácvik pádů obecně je prvotní cvičení z menších vzdáleností například z kleku, sedu či dřepu, cvičit nejprve</p>	00:26	00:49	<p>1. Nezpevněné tělo.</p> <p>2. Jiná dopadová plocha, než předloktí dlaněmi k zemi.</p> <p>3. Setrvávání v dopadové poloze.</p>

		na měkčím podkladu a celé tělo zpevnit.			
3	Pády (UKEMI WAZA) - Pád vpřed kotoulem ( <b>MAE UKEMI</b> )	Pád vpřed do kotoulu (MAE UKEMI). Pád vpřed začíná kontaktem malíkové hrany dopadové ruky se zemí pod námi, nebo mírně před námi, kdy nám druhá ruka může dělat oporu pro lepší fixaci. Dopadová ruka je mírně pokrčená, bradu tlačíme k hrudníku, energie pádu dále přechází přes rameno, zakulacená záda úhlopříčně do sedu, kleku a stoje. Pro nácvik pádů obecně je prvotní cvičení z menších vzdáleností například z kleku, sedu či dřepu, cvičit nejprve na měkčím podkladu a celé tělo zpevnit.	00:49	01:12	1. Nezpevnění dopadové ruky, přílišné ohnutí v loktu.  2. Nepřítlačení brady k hrudníku.  3. Nedostatečné ohnutí a zakulacení zad.
4	Pády (UKEMI WAZA) - Pád vzad ( <b>UŠIRO UKEMI</b> )	Pád vzad (UŠIRO UKEMI). Pád vzad provádíme v okamžiku ztráty kontaktu nohou se zemí týlem k zemi. Dopadovou plochou jsou paže s dlaněmi směrem k zemi odtaženými od trupu, které dopadají a provádějí úder do země pro tlumení pádu v předstihu dopadu těla. Tělo je zpevněné a bradu tlačíme k hrudníku pro zabránění nárazu hlavy se zemí. Pro nácvik pádů obecně je prvotní cvičení z menších vzdáleností například z kleku, sedu či dřepu, cvičit nejprve na měkčím podkladu a celé tělo zpevnit.	01:12	01:40	1. Ruce nedopadají na zem před dopadem hrudníku.  2. Brada není tlačena k hrudníku.  3. Tělo není zpevněné.

#### 4. Kryty (UKE WAZA)

Číslo techniky Krytů	Název techniky Krytů	Popis techniky Krytů	Čas začátku videa min:sek	Čas konce videa min:sek	Chyby
1	Kryty (UKE WAZA) – Kryt odrazení přímého kopu	Kryty (UKE WAZA) – Kryt odrazení přímého kopu. Tento kryt za pomoci předloktí, malíkové hrany a části dlaně odráží přímý kop útočnicka, a tak mění jeho dráhu a dopadový cíl. Dráha krytu směřuje zevnitř ven a odráží tak kop vedený na trup těla. Současně se pohybujeme směrem od vyvedeného kopu za záda útočnicka do bezpečné pozice.	00:00	00:19	1. Zůstat na místě. 2. Nevychýlit kop mimo ohrožení.
2	Kryty (UKE WAZA) - Kryt proti obloukovému u kopu.	Kryty (UKE WAZA) – Kryt proti obloukovému kopu. Kop obloukem se zde utlumuje o zpevněné předloktí, popřípadě pažní část ruky v krytu a tak zabraňuje průniku kopu na hrudník, nebo hlavu. Po dopadu kopu nohu odrazíme předloktím, dlaní směrem od těla a měníme pozici buď do výhodné pozice k útočnickovi, nebo od něj. Je důležité počítat s posunem krytu ruky vzhledem k nárazu.	00:19	00:39	1. Nedostatečné zpevnění ruky, špatné pokrytí prostoru možného dopadu (hrozí průnik techniky). 2. Zůstat na místě.
3	Kryty (UKE WAZA) – Kryt odrazení přímého úderu.	Kryty (UKE WAZA) – Kryt odrazení přímého úderu. Tento kryt za pomoci předloktí, malíkové hrany a části dlaně odráží přímý úder útočnicka a tak mění jeho dráhu a dopadový cíl. Dráha krytu směřuje křížem proti útoku ven a odráží tak úder vedený na trup těla, nebo hlavu. Současně se pohybujeme směrem od vyvedeného úderu za záda útočnicka do bezpečné pozice, nebo k útočnickovi, využíváme jeho odkrytí a zasahujeme úderem.	00:39	01:04	1. Zůstat na místě. 2. Nevychýlit úder mimo ohrožení.
4	Kryty (UKE	Kryty (UKE WAZA) – Kryt proti	01:04	01:26	1.

	WAZA) – Kryt proti obloukovému u úderu.	obloukovému úderu. Úder obloukem se zde utlumuje o zpevněné předloktí, popřípadě pažní část ruky v krytu a tak zabraňuje průniku úderu na hrudník, nebo hlavu. Po dopadu úderu ruku odrazíme předloktím, dlaní směrem od těla a měníme pozici buď do výhodné pozice k útočníkovi, nebo od něj. Je důležité počítat s posunem krytu ruky vzhledem k nárazu.			Nedostatečné zpevnění ruky, špatné pokrytí prostoru možného dopadu (hrozí průnik techniky).  2. Zůstat na místě.
5	Kryty (UKE WAZA) – Kryt proti obouručnímu u úchopu, škrčení.	Kryty (UKE WAZA) – Kryt proti obouručnímu úchopu, škrčení. Při obouručním úchopu za oblečení, nebo krk automaticky zvedáme ramena a přitahujeme bradu k hrudníku, jako automatickou obranu proti škrčení. Současně rozrážíme malíkovými hranami obou rukou směrem zezdola dolů a do stran v místě vnitřní části loktů útočnicka, provádíme úder a měníme pozici buď k útočníkovi za cílem útoku, nebo od útočnicka. Nepodaří-li se rozražení rukou, provedeme navolňující úder.	01:26	01:53	1. Nechat se uchopit za krk a nezvednout ramena, nepřítlačit bradu k hrudníku.  2. V případě evidentně silnějšího útočnicka neprovést navolnění.

## 5. Bloky

Číslo techniky Bloků	Název techniky Bloků	Popis techniky Bloků	Čas začátku videa min:sek	Čas konce videa min:sek	Chyby
1	Bloky – Zablockování obloukového koku.	Bloky – Zablockování obloukového koku. V momentu započatí obloukového koku útočnickem, provedeme rychlé přesunutí k útočníkovi a kop blokuje ve fázi, kdy není dokončen zachycením nohy. Do okamžiku zachycení máme ruce v krytu pro případný jiný útok útočnicka. Znevýhodněné útočnickovy pozice využíváme,	00:00	00:26	1. Nezablockování nohy.  2. Pomalé přesunutí se k útočníkovi v okamžiku započatí koku.  3. Zůstat na

		a buď útočíme, nebo útočnicka shazujeme na zem a bezpečně se vzdalujeme.			místě. 4. Nemít ruce ve střehu.
2	Bloky – Zablockování obloukového úderu.	Bloky – Zablockování obloukového úderu. V momentu započatí obloukového úderu útočnickem, provedeme rychlé přesunutí k útočnickovi a úder blokujeme ve fázi, kdy není dokončen zachycením, naskočením na paži. Do okamžiku bloku máme ruce v krytu pro případný jiný útok útočnicka. Znevýhodněné útočnickovy pozice využíváme, navalujeme, a buď útočíme, nebo útočnicka shazujeme na zem a bezpečně se vzdalujeme.	00:26	00:52	1. Nezablockování ruky. 2. Pomalé přesunutí se k útočnickovi v okamžiku započatí nápřahu na úder. 3. Zůstat na místě. 4. Nemít ruce ve střehu.

## 6. Vychýlení

Číslo techniky Vychýlení	Název techniky Vychýlení	Popis techniky Vychýlení	Čas začátku videa min:sek	Čas konce videa min:sek	Chyby
1	Vychýlení útočnicka - všemi směry	Vychýlení útočnicka. Vychýlení je technika, kdy se za pomoci tahu, tlaku, nárazu nebo úchopu snažíme vyvést útočnicka z rovnováhy nejlépe do směru, ve kterém má nejhorší oporu a je tak nejméně stabilní.	00:00	00:41	1. Snaha o vychýlení do směru, ve kterém je útočnick pevně stabilní. 2. Vlastní ztráta stability.

## 7. Údery (CUKI WAZA)

Číslo techniky Úderů	Název techniky Úderů	Popis techniky Úderů	Čas začátku videa min:sek	Čas konce videa min:sek	Chyby
1	Údery	Údery (CUKI WAZA) – Přímý	00:00	00:22	1. Jiná

	(CUKI WAZA) – Přímý úder <b>(GYAKU CUKI)</b>	úder (GYAKU CUKI). Úder vychází z rotace pánve ve směru úderové ruky. Úderová ruka je u boku zatnutá v pěst směrem vzhůru, nebo zatnutá v pěst u ramene dlaní k zemi, nebo palcem nahoru. Podle způsobu dochází i k dalšímu postupu. U úderu vycházejícího od boku pěst rotuje a dopadá dlaní k zemi se zásahovou plochou kloubů ukazováčku a prostředníčku. U ruky napřažené od ramena k rotaci nedochází, (pokud nevychází z postavení palce nahoru) a dopadá ve stejné pozici, v jakém byla při nápřahu, dlaní k zemi s dopadovou plochou kloubů ukazováčku a prostředníčku. Současně se zahájením úderu krátce po rotaci pánve se stejnostranná noha, k útočící ruce přetáčí na špičku ve směru úderu, čímž umocňuje sílu úderu.			dopadová plocha, než klouby ukazováčku a prostředníčku .  2. Není využita rotace pánve a přetočení stejnostranné nohy, čímž se ztrácí energie.  3. Nápřah, který není vedený ze vzdálenosti od pasu, nebo od ramene.
2	Údery (CUKI WAZA) – Obloukový úder <b>(KAGI CUKI, „HÁK“)</b>	Údery (CUKI WAZA) – Obloukový úder (KAGI CUKI, HÁK). Obloukový úder začíná rotací pánve, natočením do směru úderu, který vychází buď od boku s rukou v pěst dlaní vzhůru, nebo od ramena úderové ruky v pěst palcem nahoru. Dále pokračuje po půlkruhu směrem z venku dovnitř a pěst rotuje. V okamžiku dopadu je pěst dlaní k zemi a klouby ukazováčku a prostředníčku zasahuje obličejovou část útočnicka. Současně se zahájením úderu krátce po rotaci pánve se stejnostranná noha k útočící ruce přetáčí na špičku ve směru úderu, čímž umocňuje sílu úderu.	00:22	00:41	1. Není využita rotace pánve a přetočení stejnostranné nohy, čímž se ztrácí energie.  2. Dopadová plocha je jiná než klouby ukazováčku a prostředníčku .  3. Pěst nerotuje a dopadá v jiném postavení.  4. Není proveden dlouhý nápřah od boku, nebo ramene.
3	Údery (CUKI WAZA) –	Údery (CUKI WAZA) – Obloukový úder zespoda nahoru „ZVEDÁK“.	00:41	01:07	1. Nápřah není vedený zespoda od

	Obloukový úder zespoda nahoru „ZVEDÁK“	Obloukový úder vedený zespoda nahoru vychází z napřažené úderové ruky od boku zařatou v pěst dlaní vzhůru a dále se pohybující po půlkruhu kde dopadá klouby ukazováčku a prostředníčku na bradu útočnicka. Síla zde může být umocněna navalením ramene úderové ruky dopředu.			pasu. 2. Dopadová plocha jsou jiné klouby než ukazováčku a prostředníčku .
4	Údery (CUKI WAZA) - Přímý úder dlaní z bojového střehu (TEIŠO CUKI)	Údery (CUKI WAZA) – Přímý úder dlaní z bojového střehu (TEIŠO CUKI). Přímý úder dlaní funguje oproti úderům pěstí spíše jako navoňovací technika, u které není zapotřebí dlouhého nápřahu. Úder vychází většinou z bojového střehu ze zadní, úderové ruky zatnutou v pěst dlaní dolu ve vzdálenosti naší brady dále po rotaci pánve vystřeluje dopředu a otvírá se tak, že dopadovou plochou je spodní část dlaně, která zasahuje útočnickou bradu, nos, nebo čelo. Současně se zahájením úderu krátce po rotaci pánve se stejnostranná noha, ku útočící ruce přetáčí na špičku ve směru úderu, čímž umocňuje sílu úderu.	01:07	01:26	1. Technika není vedena na obličej. 2. Zbytečně dlouhý nápřah na úkor překvapení a rychlosti provedení. 3. Jiná dopadová plocha, než spodní část dlaně.
5	Údery (CUKI WAZA) – Obloukový sek zevnitř ven (JOKOMEN ŠUTO UČI)	Údery (CUKI WAZA) – Obloukový sek zevnitř ven (JOKOMEN ŠUTO UČI). Tento obloukový sek malíkovou hranou je veden bočně od ramene druhé neúderové ruky směrem zevnitř ven do oblasti krku, nebo obličejové části útočnicka. Pro účinnější razanci seku je výhodou boční postavení, a tak v okamžiku provedení techniky uděláme úkrok, kdy se budeme nacházet v bočním postavení k útočnickovi.	01:26	01:45	1. Nezpevněná dlaň úderové ruky. 2. Špatné postavení k útočnickovi v okamžiku seku.
6	Údery (CUKI WAZA) – Obloukový sek zvenku dovnitř (GAMEN ŠUTO UČI)	Údery (CUKI WAZA) – Obloukový sek zvenku dovnitř (GAMEN ŠUTO UČI). Obloukový sek zvenku dovnitř je proveden čelně k útočnickovi, malíkovou hranou úderové ruky, kterou napřahujeme za oblast našeho krku, a poté je	01:45	02:04	1. Nezpevněná dlaň úderové ruky. 2. Nápřah není veden ze zadní pozice.

		bičovitě vymrštíme kupředu, kde opisuje půlkruh směrem z venku dovnitř a úderová plocha dopadá na oblast útočnickova krku.			3. Špatné postavení k útočníkovi.
7	Údery (CUKI WAZA) – Dvojitý úder na uši „MISKY“	Údery (CUKI WAZA) – Dvojitý úder na uši „MISKY“. Dvojitý úder vedený na uši útočnicka se používá většinou při zachycení útočnickem, nebo škrčení útočnickem za podmínek, kdy máme obě ruce volné. Tímto nebezpečným úderem můžeme poškodit sluch a útočnicka dezorientovat. Úder obou sevřených dlaní (MISEK), je veden po oblouku a současně dopadá na uši útočnicka.	02:04	02:24	1. Roztažené a nesevřené dlaně.  2. Technika není vedena po oblouku a ztrácí dopadovou energii.
8	Údery (CUKI WAZA) – Obloukový úder loktem (MAWAŠI EMPI UČI)	Údery (CUKI WAZA) – Obloukový úder loktem (MAWAŠI EMPI UČI). Obloukový úder loktem začíná rotací pánve, natočením do směru úderu. Loket je napřažený vodorovně se zemí za ramenem úderové ruky, loket dále opisuje půlkruh směrem z venku dovnitř. V okamžiku dopadu zasahuje obličejovou část útočnicka, dlaň je směrem k zemi a dopadovou částí je loketní kost. Současně se zahájením úderu krátce po rotaci pánve se stejnostranná noha ku útočící ruce přetáčí na špičku ve směru úderu, čímž umocňuje sílu úderu.	02:24	02:44	1. Není využita rotace pánve a přetočení stejnostranné nohy, čímž se ztrácí energie.  2. Dopadová plocha je jiná, než kost loketní.  3. Není proveden dlouhý náprah.
9	Údery (CUKI WAZA) – Obloukový úder loktem ze spoda nahoru (EGE EMPI UČI)	Údery (CUKI WAZA) – Obloukový úder loktem zespoda nahoru (EGE EMPI UČI). Obloukový úder loktem zespoda nahoru začíná rotací pánve, natočením do směru úderové ruky. Úderová ruka je připravena u pasu zatnuta v pěst dlaní nahoru, loket opisuje půlkruh směrem zespoda nahoru. V okamžiku dopadu zasahuje bradu útočnicka, malíková hrana ruky je v okamžiku dopadu natočena směrem vzhůru. Současně se zahájením úderu krátce po	02:44	03:03	1. Není využita rotace pánve a přetočení stejnostranné nohy, čímž se ztrácí energie.  2. Není proveden dlouhý náprah lokte z pozice za pasem.



		rotaci pánve se stejnostranná noha k útočící ruce přetáčí na špičku ve směru úderu, čímž umocňuje sílu úderu.			
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

## 8. Kopy (GERI WAZA)

Číslo techniky Kopů	Název techniky Kopů	Popis techniky Kopů	Čas začátku videa min:sek	Čas konce videa min:sek	Chyby
1	Kopy (GERI WAZA) - Přímý kop (MAE GERI)	Kopy (GERI WAZA) – Přímý kop (MAE GERI). Přímý kop je prováděn v postoji, kdy je výkopová noha v zadní pozici a v okamžiku zahájení kopu se veškerá hmotnost přenáší na přední stojnou nohu, která je po dobu celého průběhu mírně pokrčená a chodidlo je většinou plochy v kontaktu se zemí, případně dělá mírný posun pro přímost techniky, pánev se posouvá vpřed ve směru kopu. Výkopová noha se skrčí tak, že koleno míří k našemu hrudníku a lýtko se stehnem se téměř dotýkají, pak se výkopová noha prudce vydá vpřed a nárazovou plochou bříšek chodidla, nebo podrážkou boty naráží na pás, trup, nebo hlavu útočníka podle záměru. Po nárazu se ihned noha stahuje zpět do zadní pozice.	00:00	00:17	1. Natažená stojná noha.  2. Nulový kontakt stojné nohy se zemí.  3. Pomalé stažení výkopové nohy zpět.
2	Kopy (GERI WAZA) - Přímý kop patou	Kopy (GERI WAZA) – Přímý kop patou. Přímý kop patou je prováděn v postoji, kdy je výkopová noha v zadní pozici a v okamžiku zahájení kopu se veškerá hmotnost přenáší na přední stojnou nohu, která je po dobu celého průběhu mírně pokrčená veškerá hmotnost je přenesena na přední část chodidla které je v kontaktu se zemí, případně dělá mírný posun pro přímost techniky, pánev se posouvá vpřed ve směru kopu. Výkopová	00:17	00:39	1. Natažená stojná noha.  2. Nulový kontakt stojné nohy se zemí, přenesení hmotnosti na patu v momentu nárazu.  3. Pomalé stažení

		noha se skrčí tak, že koleno míří k našemu hrudníku a lýtko se stehnem se téměř dotýkají, pak se výkopová noha prudce vydá vpřed a nárazovou plochou je pata, nebo podrážka boty, která naráží na krk, klíční kost, nebo hlavu útočníka. Po nárazu se ihned noha stahuje zpět do zadní pozice.			výkopové nohy zpět.
3	Kopy (GERI WAZA) - Přímý kop kolenem (MAE HIZA GERI)	Kopy (GERI WAZA) – Přímý kop kolenem (MAE HIZA GERI). Přímý kop kolenem je prováděn v postoji, kdy je výkopová noha v zadní pozici a v okamžiku zahájení kopu se veškerá hmotnost přenáší na přední stojnou nohu, která je po dobu celého průběhu mírně pokrčená a chodidlo je většinou plochy v kontaktu se zemí, případně dělá mírný posun pro přímost techniky, pánev se posouvá vpřed ve směru kopu. Výkopová noha se skrčí tak, že lýtko se téměř dotýká stehna a koleno prudce stoupá zespoda nahoru, kde koleno zasahuje část těla útočníka. Po nárazu se ihned noha stahuje zpět do zadní pozice.	00:39	01:00	1. Natažená stojná noha. 2. Nulový kontakt stojné nohy se zemí. 3. Pomalé stažení výkopové nohy zpět.
4	Kopy (GERI WAZA) - Kyvadlový kop (KIN GERI)	Kopy (GERI WAZA) – Kyvadlový kop (KIN GERI). Kyvadlový kop je prováděn v postoji, kdy je výkopová noha v zadní pozici a v okamžiku zahájení kopu se veškerá hmotnost přenáší na přední stojnou nohu, která je po dobu celého průběhu mírně pokrčená a chodidlo je většinou plochy v kontaktu se zemí, případně dělá mírný posun pro přímost techniky, pánev se posouvá vpřed ve směru kopu. Výkopová noha se skrčí tak, že koleno míří dopředu, nahoru a lýtko se stehnem se téměř dotýkají, pak dojde k prudkému kyvadlovému zdvíhu, kdy nárt, nebo holen zasahuje útočníka. Po nárazu se ihned noha stahuje zpět do zadní pozice.	01:00	01:21	1. Natažená stojná noha. 2. Nulový kontakt stojné nohy se zemí. 3. Pomalé stažení výkopové nohy zpět. 4. Zásah jinou částí nohy, než nártem, nebo holení.
5	Kopy (GERI	Kopy (GERI WAZA) – Obloukový	01:21	01:43	1. Natažená

	WAZA) - Obloukový kop <b>(MAWAŠI GERI)</b>	<p>kop (MAWAŠI GERI). Obloukový kop je prováděn v postoji, kdy je výkopová noha v zadní pozici a v okamžiku zahájení kopu se veškerá hmotnost přenáší na přední stojnou nohu, která je po dobu celého průběhu mírně pokrčená a chodidlo je většinou plochy v kontaktu se zemí, případně dělá mírný posun pro příměst techniky, pánev se posouvá vpřed stranou výkopové nohy. Výkopová noha se skrčí tak, že lýtko se stehnem se téměř dotýkají a koleno začne opisovat vnější oblouk, v průběhu oblouku se noha rozbílí prudkým předstihem holeně, který oblouk dokončuje a dopadovou plochou nártu, nebo spodní částí holeně zasahuje útočníka. Po nárazu se ihned noha stahuje zpět do zadní pozice.</p>			<p>stojná noha.</p> <p>2. Nulový kontakt stojné nohy se zemí.</p> <p>3. Pomalé stažení výkopové nohy zpět.</p>
6	Kopy (GERI WAZA) – Obloukový kop kolenem <b>(MAWAŠI HIZA GERI)</b>	<p>Kopy (GERI WAZA) – Obloukový kop kolenem (MAWAŠI HIZA GERI). Obloukový kop kolenem je prováděn v postoji, kdy je výkopová noha v zadní pozici a v okamžiku zahájení kopu se veškerá hmotnost přenáší na přední stojnou nohu, která je po dobu celého průběhu mírně pokrčená, a chodidlo je většinou plochy v kontaktu se zemí, případně dělá mírný posun pro příměst techniky, pánev se posouvá vpřed stranou výkopové nohy. Výkopová noha se skrčí tak že lýtko se stehnem se téměř dotýkají a koleno začne opisovat vnější oblouk, který končí dopadovou plochou kolena na těle útočníka. Po nárazu se ihned noha stahuje zpět do zadní pozice.</p>	01:43	02:05	<p>1. Natažená stojná noha.</p> <p>2. Nulový kontakt stojné nohy se zemí.</p> <p>3. Pomalé stažení výkopové nohy zpět.</p>
7	Kopy (GERI WAZA) - Boční kop <b>(JOKO GERI)</b>	<p>Kopy (GERI WAZA) – Boční kop (JOKO GERI). Boční kop je prováděn v postoji, kdy je výkopová noha bokem a blíže k útočníkovi, v okamžiku zahájení kopu se veškerá</p>	02:05	02:30	<p>1. Natažená stojná noha.</p> <p>2. Nulový kontakt stojné nohy</p>

		<p>hmotnost přenáší na přední stojnou nohu, která je po dobu celého průběhu mírně pokrčená a chodidlo je většinou plochy v kontaktu se zemí, případně dělá mírný posun pro přímost techniky. Koleno výkopové nohy se zvedá a v současné chvíli vytáčíme směrem k útočnickovi patu stojné nohy. Hrana chodidla nebo boty výkopové nohy se vytočí a pak prudce vyrazí a dopadovou plochou je podrážka, nebo hrana chodidla, které zasahuje útočníka. Po nárazu se ihned noha stahuje zpět do zadní pozice.</p>			<p>se zemí.</p> <p>3. Pomalé stažení výkopové nohy zpět.</p>
8	<p>Kopy (GERI WAZA) – Vnější stop kop <b>(FUMIKOMI)</b></p>	<p>Kopy (GERI WAZA) – Vnější stop kop (FUMIKOMI). Vnější stop kop je zahájen v okamžiku kdy je vidět, že útočník chce zahájit techniku kopu, naše technika stop kopu útočnickovo kop blokuje. Zvedáme výkopovou zadní nohu nahoru, ohýbáme v koleni směrem k nám a pak prudce vykopáváme dopředu tak, že pata směřuje ven a zasahuje horní část holeně, koleno, nebo místo nad útočnickovým kolenem a blokuje tak jeho kop. Dopadová plocha je zde chodidlo, nebo podrážka boty.</p>	02:30	02:52	<p>1. Stop kop je proveden pozdě a není tak na zablokování kopu účinný.</p> <p>2. Je veden vysoko do horní části útočnickova stehna.</p> <p>3. Pomalé stažení výkopové nohy zpět.</p>
9	<p>Kopy (GERI WAZA) - Vnitřní stop kop <b>(FUMIKOMI)</b></p>	<p>Kopy (GERI WAZA) – Vnitřní stop kop (FUMIKOMI). Vnitřní stop kop je zahájen v okamžiku kdy je vidět, že útočník chce zahájit techniku kopu, naše technika stop kopu útočnickovo kop blokuje. Zvedáme výkopovou zadní nohu nahoru, ohýbáme v koleni směrem od nás a pak prudce vykopáváme dopředu tak, že pata směřuje dovnitř a zasahuje horní část holeně, koleno, nebo místo nad útočnickovým kolenem a blokuje tak jeho kop. Dopadová plocha je zde chodidlo, nebo podrážka boty.</p>	02:52	03:13	<p>1, Stop kop je proveden pozdě a není tak na zablokování kopu účinný.</p> <p>2. Je veden vysoko do horní části útočnickova stehna.</p> <p>3. Pomalé stažení výkopové nohy zpět.</p>

## 9. Hody (NAGE WAZA)

Číslo techniky Hodů	Název techniky Hodů	Popis techniky Hodů	Čas začátku videa min:sek	Čas konce videa min:sek	Chyby
1	Hody (NAGE WAZA) – Podmet stojné hohy.	Hody (NAGE WAZA) – Podmet stojné nohy. Po zachycení útočnickovi nohy povětšinou při kopu, nohu fixujeme podhmatem o hrudník. Naší pravou nohou vykročujeme za stojnou nohu útočnicka a pravou rukou držíme útočnicka v oblasti ramene a tlakem ho vychylujeme směrem od nás, současně mu směrem k nám naší pravou nohou podmetáme nohu stojnou.	00:00	00:27	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vysmeknutí zachycené nohy.</li> <li>2. Nesoučasné vychýlení a podmet útočnicka.</li> </ol>
2	Hody (NAGE WAZA) – Poraz, podmet obou nohou (MOROTE GARI)	Hody (NAGE WAZA) – Poraz, podmet obou nohou (MOROTE GARI). V předklonu narážíme ramenem do oblasti břicha útočnicka, hlavu navalíme ze strany na bok útočnicka a současně ho chytáme oběma rukama za obě jeho nohy v oblasti stehů směrem z venku dovnitř a zvedáme je. Rychlým výkrokem a tlakem na břicho útočnicka zahazujeme zády na zem směrem od nás.	00:27	00:53	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nedostatečný tlak, naražení na břicho a výkrok.</li> <li>2. Nezachycení a podmet obou nohou útočnicka.</li> <li>3. Shovení útočnicka pod nás a ne před nás.</li> </ol>
3	Hody (NAGE WAZA) – Přehoz přes nohu v pádu (TOMOE NAGE)	Hody (NAGE WAZA) – Přehoz přes nohu v pádu (TOMOE NAGE). Útočnick se pohybuje k nám, tlačí do nás, nebo je vychýlen k nám, držíme soupeře pevně oběma rukama v oblasti hrudníku a snižujeme naše těžiště do sedu, nebo kleku, současně za pomoci váhy a tahu na sebe útočnicka navalujeme a chodidlo naší pravé, pokrčené nohy útočnickovi přikládáme na břicho. V okamžiku kdy je útočnick nad námi nebo mírně za námi pravou nohu prudce natáhneme a útočnicka buď	00:53	01:26	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Útočnick není vychýlen za nás.</li> <li>2. Chybné, nebo pozdní zapření výkopové nohy.</li> <li>3. Pozdní natažení nohy v průběhu pádu.</li> </ol>

		pustíme a zahodíme za nás, nebo ho držíme a dostáváme se tak do pozice nad něj.			
4	Hody (NAGE WAZA) – (OGOŠI)	Hody (NAGE WAZA) – (OGOŠI). Útočnicka vychylujeme tahem za jeho pravou ruku dopředu a druhou rukou chytáme útočnicka pod levou paží za zády, v oblasti mezi podpažím a pasem. Současně vykročujeme naší levou nohou k útočnickovi, navalujeme ho na náš pás a dokračujeme pravou nohou mezi prostor nohou útočnicka se snížením pod útočnickův pás. Tahem a napnutím nohou útočnicka přehazujeme.	01:26	02:00	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Natažené nohy a nepřiblížení se tak pod těžiště útočnicka.</li> <li>2. Tah ve špatném směru.</li> <li>3. Malý, nebo žádný kontakt útočnicka s naším bokem.</li> </ol>
5	Hody (NAGE WAZA) - (HARAI GOŠI)	Hody (NAGE WAZA) - (HARAI GOŠI). Technika hodu, u kterého protivníka vychýlíme tahem vpřed a k nám, zakročíme si mezi útočnickovo nohy bokem a současně s tahem útočnicka ku předu, boky jsou v kontaktu, podráždíme útočnickovu stojnou nohu. Naše dopadová a nárazová plocha je zadní část stehna podmetající nohy blíže k útočnickovi.	02:00	02:26	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Náraz je proveden jinou částí těla než zadní částí stehna.</li> <li>2. Tah útočnicka do špatného směru, kdy nedochází k vychýlení.</li> </ol>
6	Hody (NAGE WAZA) - (IPPON SEOI NAGE)	Hody (NAGE WAZA) - (IPPON SEOI NAGE). Při tomto hodu si oběma nohama došlapujeme před útočnicka, paty k němu a špičkami ve směru hodu. Naší levou rukou si útočnickovo pravou ruku natahujeme směrem k sobě nadhmatem, aby nedošlo ke škrcení, a následně si útočnickovu ruku fixujeme a svíráme naší pravou rukou zespoda nahoru. Snižujeme se mírně pod útočnickovu pánev a předklonem a tahem útočnickovo ruky ho na sebe navalujeme. Narovnáním kolenou a navalením dochází k hodu útočnicka, který padá dopředu přes naše pravé rameno.	02:26	02:57	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nedostatečný kontakt, následné špatné navalení.</li> <li>2. Nesnížení se pod útočnickovu pánev.</li> <li>3. Špatné fixování a tah útočnickovy ruky.</li> </ol>

7	Hody (NAGE WAZA) – <b>(KOŠI GURUMA)</b>	Hody (NAGE WAZA) – (KOŠI GURUMA). Při (KOŠI GURUMĚ) nakračujeme bokem k útočnickovi naší pravou nohou, současně chytáme útočnicka naší levou rukou, útočnickovu pravou ruku a naší pravou ruku pokládáme za jeho hlavu. Provádíme rotaci s tahem útočnickovi ruky a naší levou nohou přikračujeme mezi nohy útočnicka se snížením pokrčení v kolenou pod pánev útočnicka. Zdvih v kolenou a tah má za následek pád útočnicka nad oblastí našich boků.	02:57	03:26	1. Nesnížení se pod pánev útočnicka.  2. Špatný tah v rotaci.  3. Útočnick nepřepadá přes naše boky, nebo nad nimi.
8	Hody (NAGE WAZA) – <b>(KATA GURUMA)</b>	Hody (NAGE WAZA) – (KATA GURUMA). Uchopujeme útočnickovu levou ruku naší pravou rukou a točíme se bokem k útočnickovi. Naší pravou rukou chytáme útočnickovu pravou nohu v oblasti stehna směrem zevnitř ven a podrazíme jí tak, aby bylo možné útočnicka položit na naše ramena vodorovně se zemí. Útočnicka naším zdvihem házíme přes svá ramena ve směru původního vychýlení útočnickovy paže.	03:26	03:55	1. Nedostatečné natočení se bokem k útočnickovi.  2. Nedostatečné snížení.  3. Úchop útočnicka za druhou nohu nebo ruku.

## 10. Páky (KANSECU WAZA)

Číslo techniky Pák	Název techniky Pák	Popis techniky Pák	Čas začátku videa min:sek	Čas konce videa min:sek	Chyby
1	Páky (KANSECU WAZA) - Navolnění, <b>Zvratka (KOTE GAEŠI)</b>	Páky (KANSECU WAZA) - Navolnění, „Zvratka“ (KOTE GAEŠI) Páka Zvratka používaná kupříkladu při chycení útočnickem rukou v oblasti hrudníku. Útočnick nás chytá v oblasti hrudníku pravou rukou, pravou rukou si útočnickovu ruku na sobě zafixujeme, provedeme	00:00	00:36	1. Tlak palci je proveden v jiném místě.  2. Tlak na ruku není směrem od útočnicka.

		navolnění ve formě úderu, nebo více úderu. Fixovanou pravou rukou útočnickovu ruku strháváme před sebe a chytáme i rukou levou tak, že naše obě ruce drží útočnickovu pravou ruku před jeho tělem nad pasem, dlaní proti čelu. Ruka je uchopena ze stran tak, že palce obou našich rukou tlačí na měkká místa pod klouby. První palec v místech mezi ukazováčkem a prostředníčkem a druhý pod kloubem mezi prostředníčkem a prsteníčkem. Stahujeme ruku k pasu, loktem páčené ruky k útočnickovu břichu. Tlakem na útočnickovo zápěstí půlkruhem směrem ven od útočnicka páčíme zápěstí.			
2	Páky (KANSECU WAZA) - Navolnění páka na prsty se stažením na zem ( <b>JUBI HIŠIGI</b> )	Páky (KANSECU WAZA) – Navolnění, páka na prsty se stažením na zem (JUBI HIŠIGI). Páka následující po úchopu za oděv nebo ideálně před uchopením, kdy fixujeme, nebo zachytíme ruku. Provedeme navolnění například sekem na obličej a kopem na trup. Zachycená ruka míří dlaní k nám a každá z našich rukou uchopí dva prsty útočnicka, kdy dvojici prstů současně tlačíme od sebe a ruku směrem dolů, dopředu. Současným krátkým couváním vzad, do kontrovaného prostoru takto dovedeme útočnicka na zem.	00:36	01:21	<p>1. Není zde provedený dostatečný tlak prstů od sebe a ruky dolů, dopředu.</p> <p>2. Je-li na jedné straně zachycen palec místo nějakého z dvojice ukazováček prostředníček, nebo obou.</p> <p>3. Není-li proveden couvavý pohyb, který napomáhá k manipulaci s útočnickem a drží ho dále.</p>
3	Páky (KANSECU WAZA) – Navolnění, páka na loket a rameno	Páky (KANSECU WAZA) – Navolnění, páka na loket a rameno. Páka na loket a rameno útočnicka, je provedena po zachycení útočnickovy pravé ruky, kterou pravou rukou	01:21	02:18	<p>1. Levou ruku obtáčíme pod loktem.</p> <p>2. Není proveden</p>



		fixujeme, levou provedeme navolnění, popřípadě odtlačení hlavy. Pravou rukou, držíme pravou ruku útočnicka nadhmatem za zápěstí a levou ruku obtáčíme útočnickovi pod paží nad loktem směrem zevnitř ven a chytáme svojí pravou ruku nadhmatem seshora rukou levou. Spojením rukou a stálého tlaku dolů dochází k páce na loket a rameno útočnicka.			tlak dolů.
4	Páky (KANSECU WAZA) - Navolnění páka na rameno (na volnou ruku útočnicka), křížový úchop hlavy.	Páky (KANSECU WAZA) - Navolněná páka na rameno (na volnou ruku útočnicka), křížový úchop hlavy. Zablokujeme útočnickovo úder pravé ruky a provedeme navolnění na obličej, například úderem na obě strany obličeje. Stojíme proti útočnickovi u jeho levého boku. Naší pravou ruku vkládáme pod útočnickovu volnou levou ruku, naší levou ruku nad útočnickovo levé rameno. Obě ruce spojíme, pravou ruku lehce ohneme a provedeme rotaci do půlkruhu tak, že jsme pravým bokem u útočnickova levého boku stejným směrem. Tímto pohybem rukou, nohou současně s provedeným půlkruhem se útočnickova levá paže dostává do fixace mezi naší pravou rukou a krkem, kdy je tlakem dolů páčena. Po dovedení k zemi můžeme použít křížový úchop hlavy, používaný většinou při tlaku předmětem např. tyče.	02:18	03:02	1. Nenavolnění útočnicka.  2. Velký prostor okolo útočnickovo ruky kdy jí může vyprostit ze sevření.  3. Špatně provedená rotace kdy jsme bokem daleko od útočnicka.  4. Nedostatečný tlak dolů.
5	Páky (KANSECU WAZA) – Navolnění, páka na prsty, zápěstí se zámek lokte ( <b>VYVÁDĚČKA</b> )	Páky (KANSECU WAZA) - Navolněná páka na prsty, zápěstí se zámek lokte „VYVÁDĚČKA“ Tato páka je využívána většinou k vyvádění osob z prostorů, místností, nebo manipulaci s útočnickem. Po fixování útočnickovo ruky, kterou se nás útočnick snaží chytit, provedeme navolnění například kopem, úderem dlaní do obličeje. Stavíme se k útočnickovi bokem a stejnou rukou, jako je	03:02	03:56	1. Zachycení jiných prstů, než ukazováčku a prostředníčku u útočnickovo ruky, nebo nezachycení, uvolnění prstů.  2. Nedostatečná fixace ruky

		<p>útočnickova (pravá), držíme naši pravou rukou dva prsty útočnicko ruky. Levou ruku si vkládáme do podpaždí, útočnicka přes její palec ohýbáme útočnickovu ruku v lokti. Útočnickova ruka je ohnutá dlaní směrem nahoru, útočnickovu ruku si opřeme o náš bok, dva držené útočnickovi prsty přendáme z naší pravé ruky do levé a uvolněnou pravou rukou provedeme tlak na odtlačení útočnicko hlavy. Mačkáním útočnicko prstů směrem dolů vytváříme bolestivý tlak na nepřírozeně zkroucenou, fixovanou ruku což má za následek manipulaci s útočníkem.</p>			<p>mezi držící rukou a naším bokem.</p> <p>3. Nevyužití druhé ruky.</p>
6	<p>Páky (KANSECU WAZA) - Navolnění páka natažené ruky na krk, hlavu, spodní čelist.</p>	<p>Páky (KANSECU WAZA) – Navolnění, páka natažené ruky na krk, hlavu, spodní čelist. Páka, u které zachytáváme útočnicko pravou ruku, kterou nás chce chytit, nebo udeřit započneme naší levou rukou. Pravou rukou provedeme navolnění ve formě úderu na obličej, nebo loktem na hlavu. Útočnickovu drženou pravou ruku, pak vkládáme nataženou za hlavou nad naše pravé rameno a současně provádíme levou rukou tlak na krk, spodní čelist a obličejovou část útočnicka, nebo oční důlek blíže k nám, díky čemuž zůstává jeho ruka napnutá. Provedeme úkrok s půlkruhovou rotací směrem dozadu, čímž dovedeme útočnicka na zem. Zde můžeme útočnicka zakleknout a ruku uvolnit.</p>	03:56	04:46	<p>1. Špatné navolnění, nebo nenavolnění vůbec.</p> <p>2. Útočnickova ruka není natažená, nebo jí v oblasti krku povolíme do pokrčení.</p> <p>3. Nedostatečný tlak na krk, čelist obličej.</p> <p>4. Úkrok s půlkruhovou rotací není proveden směrem dozadu.</p>
7	<p>Páky (KANSECU WAZA) – Navolnění, páka na rovnou končetinu (rameno)</p>	<p>Páky (KANSECU WAZA) – Navolnění, páka na rovnou končetinu (rameno) tlak kolmo dolů. Útočník nás chce chytit pravou rukou za oděv v oblasti trupu. Naší levou rukou úchop fixujeme a pravou rukou</p>	04:46	05:28	<p>1, Páčená ruka útočnicka se ohne.</p> <p>2. Není proveden současný tlak</p>

	tlak kolmo dolů	provádíme navolnění, například úderem otevřené dlaně na obličej. Po navolnění si útočnickovu ruku naší levou rukou podáváme k pravé, kterou chytáme útočnickovu ruku za jeho malíkovou hranu a ruka se tak otáčí dlaní vzhůru. Ohnutou ruku v zápěstí držíme pravou rukou a levou rukou tlačíme kolmo dolů v místech, za útočnickovým ramenem současně tlakem na zápěstí páčíme útočnickovi ruku, čímž ho dovedeme k zemi a zaklekne rameno útočníka.			na rameno a zápěstí.  3. Tlak není veden kolmo dolů.
8	Páky (KANSECU WAZA) - Odražení útoku, páka na krk s úhlopříčným podhmatem trupu.	Páky (KANSECU WAZA) - Odražení útoku, páka na krk s úhlopříčným podhmatem trupu. Útočník chce provést pravou rukou přímý úder, v postavení čelem proti útočnickovi odrážíme pravou rukou techniku, mimo dopadové místo a ohrožení, tak že po útočnickovo promáchnutí se dostáváme pravým bokem za útočníka. Naše pravá ruka, která útok odrazila, pokračuje pod pravým podpaždím útočníka dopředu až nad levé rameno a spojuje se s naší levou rukou, která je za útočnickovými zády. Po spojení provedeme tlak a stažení směrem k nám a naše pravá ruka, která je před útočníkem, se ohne v loktu, čímž se prostor okolo útočníka stáhne okolo trupu a krku, jeho pravá ruka se mírně zvedne a útočník se tak dostává do škrticí páky. Naší hlavu navalíme k útočnickovi a kruhovou rotací vzad dovedeme útočníka na zem, kde je znehybněný.	05:28	06:10	1. Po odražení úderu se nedostaneme za útočníka.  2. Pravá ruka se nedostane při stažení pod útočnickův krk.  3. Mnoho volného prostoru okolo útočníka, kdy se může vyprostit, není fixovaná jeho ruka.

## 11. Škrčení

Číslo techniky	Název techniky	Popis techniky Škrčení	Čas začátku videa	Čas konce videa	Chyby
----------------	----------------	------------------------	-------------------	-----------------	-------

Škrčení	Škrčení		min:sek	min:sek	
1	Škrčení (ŽIME WAZA) - Škrčení jednoruč zezadu s přechodem do zámku, ohyb útočnicka.	Škrčení (ŽIME WAZA) - Škrčení jednoruč zezadu s přechodem do zámku, ohyb útočnicka. Přichází k nám útočnick, chytá nás levou rukou a pravou rukou se snaží zasadit obloukový úder. Pravou rukou provedeme půlkruh směrem dovnitř a hranou předloktí pravé ruky přizvednutím vychýlíme obloukový úder útočnicka a současně se tak zbavujeme držení. Výkrokem se přesouváme proti pohybu za záda útočnicka. Zde jej levou rukou chytáme okolo krku a pravou rukou fixujeme pravou paži útočnicka proti úderu. Pravou nohou provádíme kop na zadní část útočnickovi pravé nohy v oblasti kolene a tlačíme útočnicka dozadu, díky čemuž padá do sedu. Levou rukou útočnicka držíme pod krkem okolo hlavy a pravou ruku zapřeme dlaní za týl hlavy útočnicka. Současně chytíme naší levou rukou pravou ruku nad loktem, čímž dochází ke škrťací páce a naválíme hmotnost našeho těla na útočnicka tak, že se dostává do ohybu.	00:00	00:36	<p>1. Není proveden přesun za útočnicka, se současným držením a kopem na nohu.</p> <p>2. Nedojde ke spojení obou rukou, a útočnick se ze škrčení dostává.</p> <p>3. Není provedené navalení hmotnosti na útočnicka do jeho ohybu.</p>
2	Škrčení (ŽIME WAZA) - Škrčení nártem, páčení, pnutí ruky	Škrčení (ŽIME WAZA) - Škrčení nártem, páčení, pnutí ruky. Přichází k nám útočnick, kterému se po úchopu a tlaku pravé ruky směrem za nás, podaří náš pád na záda, během kterého musíme zajistit, aby nedošlo k nárazu naší hlavy o zem. Po pádu fixujeme útočnickovu pravou ruku a levou nohou se dostáváme nártem směrem zvenku do středu pod útočnickův krk a následně provádíme tlak nártem na krk směrem doleva, čímž dostáváme útočnicka na zem a za stálého tlaku levou nohou a fixováním natažené končetiny v držení oběma rukama, dochází ke škrčení. Naše pravá noha je položena přes hrudník útočnicka a	00:36	01:16	<p>1. V momentě pádu uvolnění, nebo zaklonění hlavy, kdy hrozí úder o zem.</p> <p>2. Povolení ruky útočnicka.</p> <p>3. Tlak nártu není proveden zevnitř ven.</p>

		napomáhá vytváření tlaku na hrudník společně s fixací útočnicko pravé ruky.			
3	Škrčení (ŽIME WAZA) - škrčení pomocí zámku hlavy	Škrčení (ŽIME WAZA) - škrčení pomocí zámku hlavy. Útočnickovi se podaří zachytit náš kop levou nohou podhmatem pravé ruky nad rameno. Současným výkrokem ve směru za nás a držením levou rukou v oblasti trupu, nás útočnick dostává pádem na zem. V průběhu pádu hlídáme, aby nedošlo k uvolnění nebo záklonu hlavy a následnému úderu o zem. Útočnickovu levou ruku fixujeme napnutou a současně vkládáme levou nohu za hlavu útočnicka a pravou nohu ohýbáme okolo nártu své levé nohy tak, že tímto ohybem dochází k páce a zámku hlavy útočnicka.	01:16	02:03	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. V momentě pádu uvolnění, nebo zaklonění hlavy, kdy hrozí úder o zem.</li> <li>2. Povolení ruky útočnicka.</li> <li>3. Nespojení nohou za hlavou útočnicka.</li> </ol>
4	Škrčení (ŽIME WAZA) - škrčení zámkem hlavy, zámkem pánve ( <b>KOBRA</b> )	Škrčení (ŽIME WAZA) - škrčení zámkem hlavy, zámkem pánve „KOBRA“. Přichází k nám útočnick, který se snaží provést obloukový úder pravou rukou. Technice úderu se vyhýbáme a dlaní levé ruky vyvádíme techniku úderu mimo oblast zásahu. Současně se přesouváme za útočnicka, kterého chytáme zezadu pravou rukou okolo krku, pravou nohou provádíme kop do zadní části pravé nohy útočnicka v oblasti kolene a v držení pod krkem dovádíme útočnicka v pádu na zem. Obě nohy vkládáme útočnickovi zezadu křížem nad pánev a vzniká tak její zámek. Levou rukou si fixujeme škrčení pravé ruky proti povolení. Společným zámkem pánve a škrčením vzniká technika s názvem „KOBRA“.	02:03	02:42	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Neprovedený přesun za útočnicka, společně s kopem za koleno a škrčením jednoruč.</li> <li>2. Nezaklínění pánve útočnicka.</li> </ol>

## 12. Znehybnění

Číslo techniky znehybnění	Název techniky znehybnění	Popis techniky znehybnění	Čas začátku videa min:sek	Čas konce videa min:sek	Chyby
1	Znehybnění, držení (OSAEKOMI WAZA) - <b>houpačka</b>	Znehybnění, držení (OSAEKOMI WAZA) „houpačka“. Používané po zachycení nohy útočnicka, který dopadne po podmetu stojné nohy na zem, břichem dolů a nám se podaří zachycenou nohu udržet. Jako navolnění na zemi můžeme provést úder na týl, zasednout útočnicka obkročmo v oblasti lopatek čelem ke zvednutým chodidlům, zády k hlavě útočnicka. Obě nohy držíme pevně za nártu, které v ohybu kolíbkovitě zvedáme, se současným tlakem vlastní hmotnosti na záda a hrudník útočnicka.	00:00	00:38	<p>1. Není zachycena noha a útočnick není po podmetu v pozici břichem k zemi.</p> <p>2. Není proveden navolňující úder dřív, než se útočnick po pádu začne orientovat.</p> <p>3. Puštění některé z držných nohou útočnicka v ohybu.</p>
2	Znehybnění, držení (OSAEKOMI WAZA) - zámeček rukou	Znehybnění, držení (OSAEKOMI WAZA) - zámeček rukou. Útočnick k nám přichází a chce provést úder pravou rukou, který ihned krytem a chycením levou rukou nadhmatem za předloktí blokujeme. Pravou rukou dáváme úder dlaní na bradu útočnicka a chycením za krk společně s tlakem dozadu za útočnicka ho dovádíme k zemi. Zde vkládáme levou nohu za hlavou útočnicka, lýtkem do jeho podpaždí a pravou nohu za jeho zády tak, že se naše levá noha zapře o achilovku naší pravé nohy, čímž udělá zámeček levé ruky a hrudníku útočnicka. Současně vkládáme útočnickovu pravou ruku za naše záda držením	00:38	01:31	<p>1. Nenavolnění útočnicka úderem, než ho dovedeme na zem.</p> <p>2. Příliš volného prostoru útočnicka než je provedeno zamčení hrudníku a ruky, z kterého se před provedením může dostat.</p>

		naší ohnuté pravé ruky. V tento moment je útočník znehybněn.			
3	Znehybnění, držení (OSAEKOMI WAZA) - zámek trupu,škrčení patou, pnutí ruky	Znehybnění, držení (OSAEKOMI WAZA) - zámek trupu,škrčení patou, pnutí ruky. Přichází k nám útočník a chce provést úder pravou rukou. Využijeme jeho energie tak, že si rychle výpadem ukročíme bokem k útočníkovi, levou rukou chytáme útočníka nad loktem jeho úderové pravé ruky. Snižujeme své těžiště pod jeho. Pravou rukou chytáme útočníka za hlavou a přes svůj bok tahem dopředu a zdvihem pokrčených nohou útočníka přehazujeme. Jeho pravou ruku máme stále v držení, povytáhneme jí tak, aby ležel útočník na levém boku. Levou nohu dáme achilovkou na krk útočníka z levé strany a tlačíme směrem doprava k nám. Pravou nohu zapřeme nártem za hrudník z pravé strany útočníka a tlačíme směrem od nás. Páčenou pravou rukou útočníka držíme nadhmatem naší pravou rukou nad zápěstím a levá ruka nám dělá oporu pravé ruky. Případný tlak na páku zvětšíme zakloněním se do lehu.	01:31	02:24	1. Nevyužití útočnickovo energie k přehození.  2. Povolení prostoru okolo útočníka, kdy se může dostat ze sevření.

### 13. Obrana proti útoku

Číslo techniky Obrany	Název techniky Obrany	Popis techniky Obrany proti útoku	Čas začátku videa min:sek	Čas konce videa min:sek	Chyby
-----------------------------	-----------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	-------

proti útoku	proti útoku				
1	Obrana proti obloukovému úderu teleskopickým obuškem, odebrání, znehybnění	<p>Obrana proti obloukovému úderu teleskopickým obuškem, odebrání, znehybnění.</p> <p>V okamžiku, kdy útočník napřahuje na obloukový úder tupým předmětem, teleskopem pravou rukou, je nutné naskočit na nataženou ruku naší pravou rukou tak, aby se ocitla v našem podpaždí a zablokovala se, čímž není možné provést úder. Pravou ruku ohýbáme v lokti a tak skřípáme, fixujeme úderovou ruku útočníka. Současně levou rukou provádíme úder, nebo tlak na obličejovou část na bradu, nebo oční důlky a tlačíme útočníka směrem dozadu. Po dovedení útočníka na zem máme ruku stále v držení a znehybnění provedeme „nůžkovou páku“ na hrudník a krk s držením a pnutím chycené paže. (Naše pravá noha je opřená nártem a holení o pravou stranu hrudního koše útočníka a tlačí od nás na hrudník a levá pokrčená přes krk a hrudník útočníka tlačí na hrudník směrem k nám. Jeho ruka je v držení.</p>	00:00	01:20	<p>1. Pozdní blokování úderové ruky s předmětem.</p> <p>2. Nedostatečný navoňující tlak na obličej, který nevede k pádu útočníka.</p> <p>3. Povolení úderové ruky.</p>
2	Obrana proti střelné zbraně na blízko - <b>(Nůžky)</b> zahození, dokleknutí	<p>Obrana proti střelné zbraně na blízko - (nůžky) zahození, dokleknutí.</p> <p>U obrany proti střelné zbraně v držení útočníkem jednoruč je zásadní psychicky působit klidně a odevzdaně. Toto v útočníkovi částečně vzbudíme tak, že uděláme mírný krok vzad a ruce dáme pokrčené před sebe, vzdálené přibližně půl metru od sebe, dlaněmi k útočníkovi. Z této pozice pak rychlým „nůžkovým“ pohybem obou rukou proti sobě zbraň z ruky útočníka vyrazím. Levá ruka v pohybu doprava, zasahuje útočníka</p>	01:20	02:10	<p>1. Velká vzdálenost od zbraně.</p> <p>2. Špatné provedení, načasování „nůžkového“ úderu kdy nevyrazíme zbraň z ruky.</p> <p>3. Nevychýlení se do strany.</p>



		přes ruku dlaní v místě za zápěstím, pravá ruka v pohybu do leva, zasahuje útočnicka ve středu délky pistole dlaní, prsty směrem nahoru. Současně uhýbáme doprava k útočnickovi, zachytáváme levou rukou pravou ruku útočnicka, pravou rukou chytáme útočnicka za hlavou a tahem vpřed útočnicka přehazujeme přes náš pravý bok na zem. Zde za držení jeho natažené ruky doklekneme holeněmi na útočnickův hrudník, čímž fixujeme končetinu, kterou rotací doprava páčíme.			
3	Obrana proti střelné zbrani na blízko obouruč - navolnění, kop přebrání zbraně	Obrana proti střelné zbrani na blízko obouruč - navolnění, kop přebrání zbraně. U obrany proti střelné zbrani v držení útočnickem na blízko obouruč, je zásadní psychicky působit klidně a odevzdaně. Toto v útočnickovi částečně vzbudíme tak, že uděláme mírný krok vzad, chce-li peníze, začneme předstírat hledání peněženky po kapsách a náhle se snažíme odvrátit pozornost reakcí, že se za útočnickem cosi děje, nebo se tam někdo nachází. Současně uhýbáme do strany mimo konec hlavně zbraně a provádíme úder loktem do obličeje útočnicka, při úderu se otáčíme a zachytáváme útočnickovy ruce při držení zbraně. Provádíme kop a odstrčení patou mířené na genitál, zbraň z držení vytrháváme a se zbraní se otáčíme.	02:10	02:50	1. Nevyužití momentu překvapení útočnicka. 2. Nevytočení se do strany. 3. Nezachycení a nevytržení zbraně.
4	Obrana proti škrcení z boku, znehybnění, páka na nohu.	Obrana proti škrcení z boku, znehybnění, páka na nohu. Útočnick k nám přichází zezadu a zasazuje úder na hrudník, díky kterému se předkláníme. Chytá nás do „kravaty“, bočního škrcení pravou rukou, která je v lokti pokrčená. Automaticky se snížíme,	02:50	04:07	1. V průběhu bočního škrcení nezvednou ramena a nepřimáčknu out hlavu k hrudníku.

		<p>uděláme zdvih ramen a hlavu přitahujeme k hrudníku, aby se byl zajištěn krevní oběh v hlavě a dýchání. Levou rukou působíme tlak na útočnickův, krk, spodní čelist, nebo oční důlky a současně několika údery směřující na genitálie útočnicka navolňujeme. Neustálým tlakem na spodní čelist a tlakem levé ruky dostáváme útočnicka půlkruhem vzad na zem. Zde zaklekneme jeho hrudník, využíváme otřesení útočnicka z navolnění, otáčíme se čelem k nohám útočnicka se stálým působením vlastní hmotnosti na jeho hrudník. Útočnickovu levou nohu vkládáme holení, do místa kolenního ohybu pravé nohy, kterou držíme oběma rukama za nárt a ohýbáme jí směrem k sobě, čímž vytváříme páku.</p>			<p>2. Při navolnění neprovedení současného tlaku na krk, spodní čelist, nebo oční důlky útočnicka.</p> <p>3. Při tlaku do obličejové části tlačit na ústa útočnicka, může dojít ke kontaktu se zuby.</p>
5	Obrana proti úderu teleskopickým obuškem shora dolu (JAPONSKÝ KLÍČ)	<p>Obrana proti úderu teleskopickým obuškem shora dolu „JAPONSKÝ KLÍČ“.</p> <p>Přichází k nám útočnick, který drží v pravé ruce teleskopický obušek a chystá se k úderu, pravou úderovou ruku zvedá nad hlavu.</p> <p>V okamžiku, kdy má útočnick zvednutou úderovou ruku provedeme rychlý výpad přímo k útočnickovi, kdy čelem proti útočnickovi naší pravou rukou provádíme chycení úderové ruky podhmatem tak, že naše malíková hrana míří vzhůru, naše levá ruka se oplétá za loktem úderové ruky útočnicka a za zápěstím pevně svírá naší pravou ruku.</p> <p>Pokračování kupředu dolů, za útočnicka v držení této páky „JAPONSKÉHO KLÍČE“ má za následek pád útočnicka dozadu, při kterém předmět z ruky pouští. Na zemi útočnicka zaklekneme a teleskopický obušek můžeme použít na páčení v lokti, kdy jej zapřeme o svou ruku, ruku útočnicka a druhou rukou</p>	04:07	04:54	<p>1. Pomalá reakce na zvednutou ruku útočnicka.</p> <p>2. Nezbavení se tupé zbraně, než je útočnick doveden na zem.</p> <p>3. Tlak páky není proveden ve směru za útočnicka a nedochází tak k jeho pádu.</p>

		provedeme tlak směrem nahoru, čímž tlak působí na ohyb v loktu útočnicka.			
6	Obrana proti úchopu za pomoci teleskopu	<p>Obrana proti úchopu za pomoci teleskopu.</p> <p>V pravé ruce držíme otevřený, nebo zavřený teleskopický obušek, či jiný obdobný předmět. Útočnick nás chytá nadhmatem nad zápěstím pravé ruky pravou rukou tak, že jeho malíková hrana míří k zemi.</p> <p>Provedeme půlkruh pravou rukou směrem dovnitř nahoru, v tomto okamžiku míří malíková hrana útočnicko pravé ruky nahoru. Naší levou rukou chytáme teleskopický obušek podhmatem vedle ruky útočnicka tak, že útočnickova pravá ruka je skřípnuta mezi naší pravou a levou rukou, které jsou kříženy. Tlakem dolů a dopředu páčíme zachycenou ruku útočnicka kdy je prováděn tlak na vnější část zápěstí pravé ruky útočnicka, kterou nemůže uvolnit. Tahem vpřed dovedeme útočnicka na zem.</p>	04:54	05:42	<p>1. Páka je provedena pomalu a tak se útočnick stihne pustit.</p> <p>2. Páka není provedena tlakem dolů a dopředu.</p>
7	Obrana proti útoku nožem bodnutím dolů	<p>Obrana proti útoku nožem bodnutím dolů - znehybnění útočnicka.</p> <p>Obrana proti úderu nožem bodnutím dolů (JAPONSKÝ KLÍČ)</p> <p>Přichází k nám útočnick, který drží v pravé ruce bodný předmět a chystá se k bodu, pravou bodající ruku zvedá nad hlavu.</p> <p>V okamžiku, kdy má útočnick zvednutou ruku s bodným předmětem provedeme rychlý výpad přímo k útočnickovi, kdy čelem proti útočnickovi naší levou rukou provádíme chycení úderové ruky podhmatem tak, že naše malíková hrana míří vzhůru, naše pravá ruka provádí úder do obličeje útočnicka, oplétá za loktem úderové ruky útočnicka</p>	05:42	06:48	<p>1. Pomalá reakce na zvednutou ruku útočnicka.</p> <p>2. Nezbavení se bodné zbraně, než je útočnick doveden na zem.</p> <p>3. Tlak páky není proveden ve směru za útočnicka a nedochází tak k jeho pádu.</p>

		<p>a za zápěstím pevně svírá naší pravou ruku. Několika rychlými klepnutími držené ruky se zbavujeme bodné zbraně, v případě, že jí útočník neupustil v průběhu navolnění. Pokračujeme tlakem na ruku ve směru za útočníka, čímž díky páce „JAPONSKÉHO KLÍČE“ ztrácí stabilitu, a padá. Na zemi využijeme držení ruky a rotací do půlkruhu směrem za útočnickou hlavu ruku dovádíme k ohnutí v lokti a tak do páky. Provedeme zakleknutí hlavy a hrudníku.</p>			
8	Obrana proti útoku nožem zespoda - znehybnění útočníka	<p>Obrana proti útoku nožem zespoda, bodem nahoru - znehybnění útočníka. Útočník přichází k nám a v pravé ruce má nůž připravený na bod zespoda přímo, či obloukem nahoru. Automaticky uhýbáme tělem doleva a křížem blokuje útočící ruku tak, že naše levá ruka chytá útočníka za útočící pravou, bodnou ruku nad zápěstím malíkovou hranou k útočnickovi. Trup navalíme směrem na útočníka tak, aby nás bodná zbraň nezasáhla a pokračovala případně za nás do volného prostoru. Naše pravá ruka současně napomáhá v držení tím, že chytá zápěstí útočící ruky útočníka. Provedeme boční kop na útočnickou pravou nohu v oblasti kolene a po té prudkým cuknutím pravé ruky útočníka dolů a výkopem pravého kolena směrem nahoru dochází k ráně do útočnickova lokte, který pouští bodnou zbraň. Levou rukou přehmátneme podhmatem pod útočnickou čelist a působíme tlak, který společně s předešlým kopem útočníka dovádí k zemi. Zde útočníka ležícího na levém boku chytáme do škrčení levou rukou ohnutou v lokti a jeho pravou ruku znehybníme</p>	06:48	07:39	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pozdní blokování útočící ruky a nenažení se do strany a kupředu za možný zásah nožem.</li> <li>2. Nevražení zbraně, než útočníka dovedeme na zem.</li> <li>3. Znehybnění útočníka na zemi.</li> </ol>

		vklněním mezi zámek naší pravé nohy přes holení kost levé nohy.			
--	--	-----------------------------------------------------------------	--	--	--

#### 14. Úderové plochy

Číslo techniky úderových ploch	Popis úderových ploch	Čas začátku videa fotodokumentace min:sek	Čas konce videa fotodokumentace min:sek
1	Fotodokumentace úderových ploch na těle v oblasti hlavy, trupu spodní a horní končetiny. Značení červenou barvou.	00:00	03:28

## 8 Diskuse

Největším problémem bylo bezesporu upravit všechny zvolené techniky tak, aby byly pro ty, kteří se je chtějí naučit, srozumitelné a lehce naučitelné.

V Krav Maze a Jiu-Jitsu je velká spousta prvků, které každý instruktor vykládá odlišně, a je zde velká rozdílnost technik samotných. V první řadě zde jde o obranu a funkčnost, ne o krásu. Program byl vyvinut tak, aby byl pochopitelný již pro starší žáky základních škol, kteří jsou po zhlédnutí videa schopni získávat vědomosti, představu a návyky, jak techniku provést a čeho se vyvarovat.

Bylo také nutné brát na vědomí, že se nestačí pouze podívat na video, a po zhlédnutí vše umět – i tak byl ale videoprogram utvořen od základů, jako jsou postoje a pády po celkem složitějších techniky, ke kterým se jednotlivec postupem nácvičku a šikovnosti dříve, či později propracuje.

Na internetu je v dnešní době spousta videí, kde instruktoři ukazují, jak se ubránit, ale jen nepatrný počet materiálu, jak se k této technice, která je složena z několika dalších, dopracovat. Prostor pro natáčení byl také zvolen tak, aby natáčení technik bylo přehledné a pro sledujícího minimálně rušivé okolními vlivy.

Při nácviu a natáčení byla vyvinuta snaha o co možná největší autentičnost, avšak brána s ohledem na vyvarování se případnému zranění účinkujících, proto jsou některé pohyby a údery, u nichž mohlo dojít ke zranění, oproti reálné sebeobraně provedeny šetrněji.

V průběhu přípravy technik a natáčení samotného byl výběr prvků konzultován s kolegy, kteří se školení aktivně účastní, a tak i měněn počet technik a mnohdy i provedení samotné. Techniky, které jsou v návaznosti, nemusí být provedeny vždy stejně. V kombinovaných technikách je tedy jedno, jak útočníka dovedeme na zem nebo navolníme. Hlavní je ta část techniky, na které je video zaměřeno.

## 9 Závěr

Cílem práce bylo vytvoření DVD programu, který má sloužit k nácviu obranných technik. Ve své podstatě je to spíše návod, jak se nechat inspirovat a v lepším případě se začít více věnovat bojovému umění, ne pouze z důvodů nutnosti.

Výsledek, jak moc se práce povedla, či nepovedla, a je-li schopna někoho takto obohatit, mi nepřísluší hodnotit, ale pevně věřím, že nebyla zbytečná. Z osobních zkušeností mohu podotknout, že z počátků mého studia bojových sportů se výukové programy používaly pouze zřídka, přesto na střední škole pro mne byly obrovskou zkušeností, nechat se jimi motivovat s možností vrátit si video do úseku, který mě zajímal, nebo video v daném okamžiku stopnout a nastudovat vše potřebné. Případně poskytují zpětnou vazbu ve chvíli, kdy se člověk vidí z pohledu třetí osoby.

Videoprogram, který se touto cestou bakalářské práce podařilo vytvořit, není zdaleka tak rozsáhlý, jako všechny možné techniky, které bojové umění obsahuje. Jsou v něm tedy obsaženy různé od sebe odlišné techniky, z kterých si může každý vybrat právě tu svou podle technické náročnosti a uplatnění, což bylo jednou z hlavních myšlenek práce samotné.

V průběhu technické části práce se může jednotlivec dozvědět něco o historii a vzniku, společně s další řadou důležitých a zajímavých doplňků k praktické části.

Proto je mým přáním, aby video bylo co nejvíce využíváno a nestalo se jen pomyslným lapačem prachu.

## **10 Resume**

Cílem práce bylo vytvořit program na výuku vybraných technik v bojovém umění Krav Maga, Jiu-Jitsu a seznámit zájemce s obsahem a náplní tohoto bojového umění pro využití v praxi. Teoretická část obsahuje teorii nutnou pro získání důležitých vědomostí, jejichž část se přenáší do praxe. V praktické části jde o vytvořený videoprogram, který obsahuje skupiny prvků, postup a provedení technik využívaných v bojovém umění Jiu-Jitsu a Krav Maga.

## **11 Summary**

The aim was to create a program for tuition the chosen techniques in martial arts Krav Maga, Jiu-Jitsu and introduce to the interested person its content of this martial art for using in practice. The theoretical part contains the theory necessary for acquiring important knowledge, a part of which is transferred into practice. In the practical part a videoprogram was created that contains groups of parts, procedure and carrying out the techniques used in martial arts Jiu-Jitsu, Krav Maga.

## 12 Použitá literatura

- YANILOV, E.,SDE-OR, I. (2008):*Krav Maga - Umění čelit ozbrojenému útočníkovi*. Praha: Naše vojsko, 1. vydání,ISBN80-206-0689-0.
- OSIČKA,J.(2013):*Techniky bojového umění JiuJitsu*. Týn nad Vltavou – Malá Strana, ISBN 978-80-7453-352-5.
- NOVÁK, M. (2007):*Jujutsu – Více než sebeobrana*. Grada, ISBN 978-80-247-1884-2.
- DOUGHERT, M. (2013):*Sebeobrana boj beze zbraně – Rady pro boj zblízka od elitních jednotek*. Grada. ISBN 978-80-247-4676-0.
- JAVOREK, R.,KOLEKTIV AUTORŮ (2013):*Sebeobrana pro každého*. Akcent, ISBN 978-80-7268-958-3.
- PERNECKÁ, S.,SOLNIČKA, P. (2013):*Inteligentní sebeobrana pro každého*.CadPress, ISBN 978-80-88969-58-7.
- VASILENKO, J. (2013):*Sebeobrana Wa-tejitsudo*. Watejitsu, ISBN 978-80-904-835-1-4.
- FIRST, R.,KRÁL, P.,KRÁL, P. (2002):*Průpravná cvičení v sebeobraně*. Praha: PA ČR, ISBN 80-7251-105-x.
- FOJTÍK, I., MICHALOV, L. (1996):*Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, ISBN: 80-7040-204-0
- FOJTÍK, I. (1999):*Prvky bojových umění*. Praha. Olympia, ISBN: 80-7033-613-7.
- BUTCHER, A. (2009):*Džudo- Průvodce bojovým uměním*. Ottovo nakladatelství, ISBN: 978-80-7360-576-6.
- KONEČNÝ, A. (1997): *Sebeobrana a úpolová cvičení pro pokročilé cvičence*. Olomouc: Univerzita Palackého, fakulta tělesné kultury, ISBN: 80-7067-766-x.
- KONEČNÝ, A. (2000):*Slovník sebeobrany ji-jitsu*. Olomouc: Votobia, ISBN 80-7198-446-9
- KRÁL, P., FIRST, R. (2001):*Metodika kondiční přípravy v sebeobraně*. Praha: Policejní akademie ČR, ISBN: 80-7251-075-4.
- NÁCHODSKÝ, Z. (1992):*Učebnice sebeobrany*. Praha: Futura, ISBN: 80-85523-01-09.
- NÁCHODSKÝ, Z. (2007):*Nebojte se bránit*. Praha: ArmexPublishing s.r.o. ISBN: 80-86795-43-8.
- STIWEL, A. (2007):*Příručka speciálních jednotek, psychická a fyzická odolnost*. Praha: Naše vojsko, ISBN 978-80-206-0906-9.
- ŠPIČKA, I., NOVÁK, I. (2001):*Nutná obrana – držení a nošení zbraně*. Praha: Střelecká revue, roč. XXXIII., č. 3, 2001.
- PERNECKÁ, SOŇA: TKÁČ, MARIÁN.(2013):*Učebnice boje nožem – Obrana proti noži*. CadPress, ISBN: 978-80-88969-50-1.



## 13 Internetové zdroje

<http://kravmaga.cz/>

<http://www.policie.cz/clanek/policie-cr-web-informacni-servis-statistiky-statisticke-prehledy.aspx>

<http://www.zakonyprolidi.cz/>

## 14 Seznam příloh

videoprogram technik v sebeobraně.

## 16. Seznam tabulek

1. Tabulka 1. Celkové násilné trestné činy, vraždy a celkové mravnostní trestné činy, na území ČR od roku (2008 – 2015)

2. 1. Kryty Postoje (DAČI WAZA)

3.2. Pohyb těla a nohou (TAI SABAKI, AŠI SABAKI)

4. 3. Pády (UKEMI WAZA)

5. 4. Kryty (UKE WAZA)

6. 5. Bloky

7. 6. Vychýlení

8. 7. Údery (CUKI WAZA)

9. 8. Kopy (GERI WAZA)

10. 9. Hody (NAGE WAZA)

11. 10. Páky (KANSECU WAZA)

12. 11. Škrčení

13. 12. Znehybnění

14.13. Obrana proti útoku

15.14. Úderové plochy

Podpis studenta:

Souhlas vedoucího práce:

Souhlas oponenta práce: