

SEBEOBRAŇA

KRAV MAGA

ÚVOD, PRINCIPY A TECHNIKY

NAKLADATELSTVÍ



Praha 2021

„Vyhrazujeme si právo odmítnout trénovat osoby,
které nepovažujeme za vhodné.
Neučíme ty, před kterými se chceme chránit!“



SAMI International
Vídeň / Rakousko / Evropa
E-mail: office@sami.at
www.sami-international.com
www.samicombatsystems.com

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, ukládána v žádném vyhledávacím systému ani přenášena v jakékoli podobě a jakýmkoli prostředky bez předchozího povolení autorů a/nebo vydavatelů.

Copyright © Irmi Weckauf-Hanzalová, Peter Weckauf, 2019
Photos © Alexandra Grein, Alex Schlacher, 2019
Translation © Jana Dušková, 2020
© Nakladatelství PLOT, 2021

ISBN 978-80-7428-373-4

Obsah

● ÚVOD	6
● PRINCIPY A KONCEPTY	20
● ZÁKLADY	50
● ZÁKLADNÍ TECHNIKY	66
● OBRANA PROTI CHYCENÍ ZA ODĚV	112
● OBRANA PROTI CHYCENÍ ZA RUCE	130
● OBRANA PROTI CHYCENÍ ZA VLASY	148
● OBRANA PROTI SEVŘENÍ	160
● OBRANA PROTI ŠKRCENÍ	182
● OBRANA PROTI ÚDERŮM	206
● TIPY PRO BEZPEČNOST A UŽITEČNÉ RADY	240
● O NÁS	246

Pozor!

Tato kniha byla napsána, aby vám přiblížila podstatu krav maga.

I když jsme se maximálně snažili, aby byly obrázky v knize co nejsnáze napodobitelné, nedá se tento způsob předvádění technik v žádném případě srovnat s lekcemi kvalifikovaného trenéra.

Pro úspěch i neúspěch daných technik jsou nesmírně důležité technické finy, které může individuálně vysvětlit a zkorigovat pouze kvalifikovaný trenér.

Autoři a vydavatelé nepřejímají odpovědnost za žádná zranění.

Při tréninku mějte na paměti riziko zranění a používejte ochranné vybavení (suspensory, chrániče zubů, chrániče pěstí atd.).

Jak používat tuto knihu

Tato kniha vám poslouží jako teoretická i praktická pomůcka pro trénink krav maga. Nejprve vysvětluje základy a pak předkládá konkrétní tréninkové tipy.

Ovšem hlavním cílem knihy je poskytnout vám představu o tom, jaké možnosti krav maga nabízí. Najdete zde cvičení pro individuální trénink i pro trénink s partnerem. Všechny zobrazené techniky představují pouze doporučení a jsou zaměřené na zobrazené situace.

Všechny techniky se pak dají upravovat a přizpůsobovat dalším situacím. Na našich webových stránkách a DVD najdete i jiná cvičení a možnosti použití krav maga, které jsou průběžně doplňovány. S jejich pomocí si můžete dál zdokonalovat své dovednosti v sebeobraně.

Výslovně upozorňujeme na to, že i když kvůli čtivosti a plynulosti textu dáváme přednost oslovování v mužském rodě, vztahuje se to, co je zde vysvětleno, stejně na muže i na ženy.

Vysvětlivky

Orientaci v knize vám usnadní tyto piktogramy:



Důležité upozornění!



Správné provedení cviku/techniky



Nesprávné provedení cviku/techniky

Předmluva

Tuto knihu jsme napsali jako komplexní příručku pro trénink krav maga pro všechny naše studenty i pro každého, kdo se zajímá o krav maga. Jelikož krav maga je jednoduchý a účinný systém sebeobran, snažili jsme se, aby i tato kniha byla jednoduchá a srozumitelná.

Chtěli jsme nejenom vysvětlit a prezentovat techniky, ale také koncepty, které jsou jejich základem, důvody určitých technik, taktiky, které s nimi souvisí, a rozmanité možnosti a způsoby uplatnění v různých situacích.

Trénink krav maga by nikdy neměl být pouhou sbírkou technik bez významu. Ti, kteří je používají, by měli skutečně chápat jednoduchost a zároveň složitost krav maga a neustále se zamýšlet nad smyslem jednotlivých technik a tréninkových metod.



Úvod



Sebeobrana – bojové sporty – bojová umění

Sebeobrana je odvrácení útoku nebo obrana proti útoku, který může být na fyzické či psychické úrovni. Tento útok může mít nejrůznější podoby, od ignorování přes hloupé poznámky, zasahování do osobního prostoru, urážení a šikanování po přímý útok a fyzické násilí. Fyzický útok je ublížení na zdraví nebo poškození zdraví formou fyzického napadení.

Útočník se přitom obvykle snaží dát najevo svou moc. Velké většiny útoků se nedopouštějí cizí osoby, nýbrž lidé, které oběť dobře zná, například partneři, spolužáci, příbuzní nebo přátelé.

Obrana proti nefyzickým útokům bývá často označována pojmem asertivita. V dnešní době je asertivita důležitou součástí sebeobrany a uplatňují se při ní především slovní dovednosti a řeč těla.

Krav maga je jedním z nejúčinnějších a nejoblíbenějších systémů sebeobrany naší doby. Jedná se o velmi moderní a realistický systém, použitelný v jakékoli situaci. Když vyučujeme krav maga, nezapomínáme ani na psychický tlak, kterému je člověk při útoku vystaven. Krav maga je systém sebeobrany, který je ideálně přizpůsobený myšlení člověka v západním světě, a i když byl vytvořen pro použití v ozbrojených složkách, dokonale se hodí i pro civilisty.



Bojový sport je, jak napovídá už název, soutěžní sport, ve kterém platí určitá pravidla a váhové kategorie, rozdělení mezi muži a ženami a mezi věkovými skupinami. Člověk při něm porovnává své bojové dovednosti s dovednostmi protivníka a v popředí zde stojí sportovní aspekt, tedy snaha zvítězit nad protivníkem a být lepší než on. Proto jsou bojové sporty téměř nepoužitelné pro sebeobranu v reálné situaci, kde není zajištěna žádná férovost ani vyváženost. Nejznámějšími bojovými sporty jsou pravděpodobně box, kickbox, taekwondo, judo, muay thai, brazilské jiu jitsu, luta livre, MMA a vale tudo.

Bojová umění mají různé cíle. Hlavní roli u nich hraje fyzická zdatnost a rozvoj dovedností, ale také tradice, oděv a rafinované pohyby. Na rozdíl od bojových sportů věnují tradiční bojová umění velkou pozornost charakteru a postoji studenta. Obzvláště asijská bojová umění se velice soustředí na rituály a filozofické myšlenky a úkony. Známa jsou bojová umění jako aikido, kendo, eskrima nebo tai chi. I bojová umění a bojové sporty se samozřejmě dají do určité míry použít při sebeobraně, ale v první řadě představují ideální doplněk sebeobranných technik.

Při sebeobraně nikdy neztrácejte reálný pohled na situaci!



Krav maga – trénink pro skutečné nouzové situace

Sebeobrana je v dnešní době velmi aktuální téma. Stále častěji dochází k útokům na ženy a děti, ať už doma, ve škole nebo na ulici. Oběti jsou v mnoha případech fyzicky slabší než útočníci, což velice ztěžuje a někdy i znemožňuje úspěšnou sebeobranu. Tato kniha je určena právě těmto osobám, i když nejen jim. Krav maga totiž poskytuje i fyzicky slabším osobám reálnou šanci na to, aby se úspěšně ubránily silnějším útočníkům.

Krav maga – izraelský systém sebeobranu

Krav maga má kořeny v Izraeli. Je to hebrejský výraz pro „kontaktní boj“ nebo „boj zblízka“. Krav maga vzniklo jako systém boje zblízka pro izraelskou armádu, přičemž různé bezpečnostní složky a vojenské jednotky používají trochu odlišné styly krav maga. Díky své účinnosti se ale systém krav maga prosadil i v nevojenské oblasti. Vyučuje se a trénuje po celém světě. I v civilním systému krav maga najdeme různé formy a přístupy. Všechny ovšem mají společné to, že se jedná o účinnou a nekompromisní sebeobranu použitelnou v praxi.

Krav maga pro civilisty

Tato kniha se zabývá převážně civilním systémem krav maga. Důležité části krav maga byly upraveny pro potřeby civilistů v souladu se zákonnými předpisy pro sebeobranu (viz Právní základna sebeobranu). V krav maga pro civilisty nemá smysl se učit, jak zadržet útočníka nebo jak získat zpět a chránit střelnou zbraň, což je u bezpečnostních složek a policie naprostá nezbytnost. Mnohem důležitější zde je naučit se, jak řešit násilné situace a jak se z nich co nejrychleji dostat.

Techniky krav maga nevyžadují zdoluhavé procvičování a měly by být použitelné i v situacích, kdy je člověk ve stresu. Přirozené reflexy jsou doplněny jednoduchými a účinnými technikami, které umožňují rychle skoncovat s agresí.



Jak trénovat sebeobranu

Trénink krav maga je fyzicky náročný. Ovšem náročný trénink sám o sobě nemusí stačit. Hlavní je dobrá příprava. Jedním z nejzákladnějších předpokladů úspěchu je správný mentální postoj. Základem správného tréninku sebeobranu je síla vůle a odhodlání nedat svou kůži lacino.



Techniky jsou zaměnitelné – člověk ne!

- Každý člověk si může vybrat, jestli se chce stát obětí nebo ne!
- Vždy očekávejte to nejhorší! Nepodceňujte protivníka!
- To platí i v případech, kdy jdete na pomoc druhým.



Sebeobrana vyžaduje stoprocentní energičnost a rozhodnost.

Šance při sebeobraně

Každý člověk zná strach, především při reálném konfliktu. Aby se svému strachu postavil a dokázal zvládnout nebezpečné situace, musí mít velkou odvahu. Odvaha však neznamená nemít žádný strach. Odvaha znamená vzít svůj strach vážně, překonat ho a v zájmu své bezpečnosti přikročit k sebeobraně.

Proto nemusí být vždycky rozhodující technika; zásadní je absolutní odhodlání, sebedůvěra, kontrola nad strachem, improvizace a i trochu předstírání.

Musíte si položit celou řadu otázek: Jsem připravený, nebo ne? (V osmdesáti procentech případů připravení nejsme.) Jsem fyzicky schopný odrazit útok? (Slabí lidé, lidé v doprovodu dětí.) Mám dobrou pozici na to, abych se mohl

bránit? (Nebo třeba sedím v autě.) Je vhodnou taktikou boj? (Např. při konfrontaci se zbraní.) Samozřejmě existují určité limity a někdy je lepší minimalizovat nebezpečí a škodu tím, že člověk spolupracuje s útočníkem (například při loupežném přepadení), a tak omezí riziko fyzické újmy.

Jedním ze zásadních aspektů je prevence. Součástí sebeobrany je i schopnost vyhnout se nebezpečí už předem.

Proto jsou důležité nejen technické dovednosti, ale i strategie, jak se vyvarovat nebezpečí, protože právě ony zvýší vaši šanci na to, že se nestanete obětí násilných trestných činů. Většina útočníků nehledá boj, ale snadnou oběť. Už tím, že člověk dá najevo sebejistotu a duchapřítomnost, může potenciálního útočníka odradit.



Právní základna sebeobrany

Naše tréninkové programy krav maga z velké části těsně souvisejí se zákony. V této oblasti nás podporují právníci, policisté, pedagogové a odborníci na sebeobranu. Naším cílem je zaručit, aby chování bylo v souladu se zákonem, aniž by to mělo negativní dopad na osobní bezpečnost nebo účinnost.

Zvládání konfliktů, prevence, vhodnost, deeskalace a sebezáchova, to jsou klíčová slova, když člověk čelí agresivitě a násilí. Společně s účinným postu-

pem v situaci, kdy se člověk musí bránit, dávají základ zcela novému stylu tréninku sebeobrany a zajištění bezpečnosti.

Předpisy pro sebeobranu v České republice

(vysvětlení na základě Trestního zákoníku ČR a Občanského zákoníku ČR poskytl pan Mgr. Jindřich Petřík)

V rámci obrany se často musíme dopustit jednání, které by za obvyklých okolností bylo posuzováno jako protiprávní. Zákon na tyto situace však pamatuje a stanovuje tzv. okolnosti vylučující protiprávnost činu.

Princip okolností vylučujících protiprávnost činu spočívá v tom, že osoba, která jedná za těchto podmínek, naplní obvykle formální znaky trestného činu, ale přitom se trestného činu nedopustí. Zákon tak umožňuje každému odvrátit přímo hrozící nebo trvající útok na jeho život, zdraví a majetek nebo život, zdraví a majetek třetí osoby. Při dodržení podmínek stanovených zákonem je mu podle právního řádu zaručena beztrestnost. V případě nedodržení zákonných podmínek dochází k tzv. excessu a naše jednání bude posuzováno jako protiprávní!

Zákon č. 40/2009 Sb. Trestní zákoník definuje okolnosti vylučující protiprávnost činu takto:

§ 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.

Shrnutí podmínek pro jednání v krajní nouzi:

- Kdokoliv může odvrátit nebezpečí, které mu hrozí nebo trvá.
- Nebezpečí hrozí zájmu chráněnému trestním zákonem, tedy osobě i věci.
- Nebezpečí není možno za daných okolností odvrátit jinak.
- Následek, který svým jednáním způsobím, je nižší než ten, který hrozil.
- Nebezpečím se rozumí ohrožení života, zdraví, majetku apod., ale nemá charakter útoku trestně odpovědného člověka.
- Nebezpečí může být způsobeno i přírodními vlivy, nebezpečným lidským jednáním (např. osoby mladší 15 let, choromyslné apod.), kolizí povinností, napadením zvířetem, technickými nedostatky apod.
- Nepůjde o odvrácení trestného činu, ale o ochranu života, zdraví a majetku před újmou.

Příklad č. 1. – Krajní nouze

Jsme v parku, kde si hrají děti, a přiběhne agresivní pes bez majitele, který jedno dítě pokouše. Mám u sebe legální palnou zbraň a psa zastřelím, abych tím zabránil další újmě na zdraví přítomných dětí. – V tuto chvíli se jedná o použití zbraně v rámci krajní nouze.

Příklad č. 2 – Exces krajní nouze

Jsmo v parku, kde si hrají děti, a po chodníku jde na vodítku u majitele pes, který na děti štěká. Mám u sebe legální palnou zbraň a psa zastřelím – v tuto chvíli se dopouštím protiprávního jednání.

§ 29 Nutná obrana

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

Z uvedeného vyplývá, že k jednání v nutné obraně je v zásadě oprávněn kdokoli – útok tedy nemusí směřovat proti vám, ale může směřovat i proti třetí osobě. Útok musí přímo hrozit nebo trvat. Z jednání útočnicka a okolností události musí vyplývat, že útok bezprostředně nastane (útočník všemi svými vnějšími projevy dává najevo, že útok bude bezprostředně následovat). Není zapotřebí vždy čekat, až útok nastane a útočník přímo zaútočí. Akce je vždy rychlejší než reakce, proto při čekání na útok nastává riziko nevyblokování tohoto útoku. Pro takové situace nestačí pouhá výhrůžná gestikulace či plané vyhrožování ze strany agresora – obrana tedy nesmí být předčasná. Musí být zcela jasná, že útok bude bez prodlení následovat. Přímo hrozící útok tedy nesmí být pouze domnělý. Při posouzení přímo hrozícího útoku je zcela zásadní zkrácení vzdálenosti útočnicka směrem k obránci, případně náprah paží nebo sáhnutí po zbraní.

O nutnou obranu však nepůjde v případě, kdy útok již skončil a jednání napadeného vůči útočníkovi vykazuje znaky oplácení. Snaha vypořádat se s agresorem po ukončení jeho útoku není jednání v nutné obraně, ale překročení jejích podmínek, tzv. exces.

Shrnutí podmínek pro jednání v nutné obraně:

- Kdokoli může odvrátit útok od člověka.
- Útok směřuje na nás nebo na třetí osobu.
- Útok přímo hrozí nebo trvá.
- Způsob obrany musí být takový, aby zcela spolehlivě odvrátil útok, avšak nepřipustná je obrana, která je zjevně nepřiměřená povaze útoku.

Pokud se zaměříme na technickou část sebeobrany, pak její podstatou je odvracení útoku. Útokem je myšleno úmyslné protiprávní jednání člověka (útočnicka nebo útočníků) nebo i např. člověkem poštvaného zvířete (psa), které může být jeho nástrojem. Obrana proti útoku je tedy odvracením trestného činu. O útok se nebude jednat v případě, pokud nebyl skutečný (byl domnělý). Za útok lze považovat pouze úmyslné jednání. Za útok se nepovažuje jednání dovolené (např. zadržení pachatele policistou).

Pro odvracení útoku platí:

- útok můžeme odvracet technikami sebeobrany, použitím sebeobránného prostředku, použitím jiného předmětu jako zbraně, anebo také zvířete

- obrana proti útočníkovi může směřovat přímo nebo nepřímo (např. odvracení útoku zničením zbraně, kterou útočník k útoku použil)
- obrana musí směřovat pouze proti útočníkovi
- je-li však útočníků více, může obrana směřovat proti kterémukoli z nich, nikoli jen proti hlavnímu útočníkovi
- jsme oprávněni odvrátit útok, který směřuje na nás nebo na další osoby

Příklad č. 3 – Nutná obrana

Stojím na autobusové zastávce a opodál stojí opilý mladík. Mladík se na mne podívá a začne mi vyhrožovat: „Co na mě čumíš, dostaneš do držky,“ a začne se přibližovat. Ustoupím a slovně jej upozorním, aby se uklidnil. Mladík zatím pěst a napřáhne ruku. Vtom provedu blok jeho úderu s protiútokem a mladíkovi zlomím nos. V tuto chvíli jsem použil techniku sebeobrany v rámci nutné obrany.

Příklad č. 4 – Nutná obrana – Exces

Stojím na autobusové zastávce a opodál stojí mladík v kapuci. Ten se ke mně začne přibližovat s nožem v ruce. Požaduje peněženku, kterou mu vydám. Mladík ji sebere a dá se na útěk. Já vytáhnu svoji legálně drženou zbraň a střelím lupiče do nohy. – V tomto případě již útok nehrozil ani netrval, jde tedy o exces nutné obrany a já jsem se dopustil trestného činu ublížení na zdraví.

§ 32 Oprávněné použití zbraně

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

Zbraní se zde rozumí zbraň v technickém smyslu, zejména zbraň střelná, bodná, sečná. Běžný občan může zbraň použít pouze za podmínek nutné obrany nebo krajní nouze.

§ 14 Svépomoc (Zákon č. 89/2012 Sb. Občanský zákoník)

- (1) *Každý si může přiměřeným způsobem pomoci k svému právu sám, je-li jeho právo ohroženo a je-li zřejmé, že by zásah veřejné moci přišel pozdě.*
- (2) *Hrozí-li neoprávněný zásah do práva bezprostředně, může jej každý, kdo je takto ohrožen, odvrátit úsilím a prostředky, které se osobě v jeho postavení musí jevit vzhledem k okolnostem jako přiměřené. Směřuje-li však svépomoc jen k zajištění práva, které by bylo jinak zmařeno, musí se ten, kdo k ní přikročil, obrátit bez zbytečného odkladu na příslušný orgán veřejné moci.*

Zákon nám umožňuje rovněž omezit na svobodě osobu, která spáchala trestný čin a hrozil by útek takové osoby, nebo pokračování v útoku, například použitím pout či zamčení takové osoby v místnosti proti útěku, avšak pouze na nezbytně nutnou dobu – s okamžitým informováním Policie ČR a do předání této osoby policii.

**Závěr**

Obrana proti útoku je zákonná pouze v případě, že je ohrožen společenský zájem chráněný trestním zákonem, tedy život, zdraví, svoboda, majetek apod. Obrana musí být bezprostřední a přiměřená.

Při výslechu policií po sebeobraně vždy upozorněte na svůj emocionální stav a požádejte o právníka, který vám poskytne podporu.

Oděv a vybavení

Sebeobrana by se vlastně dala trénovat v oblečení, které nosíte v běžném životě. Může se přece stát, že se budete muset bránit, když na sobě budete mít těsný oděv, nevhodné boty, objemnou bundu... Přesto má smysl používat při tréninku dobré sportovní oblečení a sportovní obuv do tělocvičny, protože scénáře se při tréninku procvičují opakovaně formou drilu, člověk se přitom zpotí a měl by brát ohled na tréninkové partnery.

Čas od času je ovšem užitečné trénovat i situace, kdy má člověk na sobě normální oblečení, nese tašku a podobně, aby si vyzkoušel i reálný scénář z běžného života. Bez čeho se ovšem při tréninku krav maga neobejdete, je vhodná ochranná výstroj, která vás ochrání před zraněním.



Boxerské rukavice, 10 až 14 uncí, na sparring, na ochranu pěstí a zápěstí



Chrániče pěstí/malé boxerské rukavice na ochranu kloubů na prstech a zápěstí



Velké lapy pro náročný fyzický trénink zaměřený na silové údery a kopy. Lapy jsou vhodné obzvláště pro tréninky silných kopů a úderů a pro stresový trénink. Trénuje i partner, který lapu drží, protože se učí, jak přijímat kopy a údery a jak je tlumit – a to vyžaduje značnou fyzickou a psychickou odolnost.



Malé lapy se dají velmi flexibilně využít při kopech a úderech. Dají se s nimi trénovat téměř všechny údery, kopy a jejich kombinace i celá řada obranných technik. Také zde si procvičuje důležité dovednosti i partner, který lapy drží – například schopnost reakce, koordinaci, duchapřítomnost, paměť...



Chrániče na ochranu holení



Suspenzor na ochranu genitálií

Principy a koncepty



Principy

Principy jsou ustálená pravidla a zásady, které jsou nadřazené všem postupům, konceptům a strategiím. Principy krav maga jsou předpokladem a základem pro pochopení a používání krav maga.

Principy krav maga jsou „páteří“ celého systému. Usnadňují pochopení, a tedy i používání tohoto systému.

Všechny principy se dají použít samostatně, v kombinaci nebo v sekvenci s jinými principy.



Základní principy krav maga

Na prvním místě stojí vlastní bezpečnost

Využívejte své reflexy

Používejte všechny zbraně a nástroje, které máte při sobě, včetně rukou, nohou a jiných částí těla

Žádné ustrnulé parametry a techniky

Neustálý pohyb

Princip jednoduchosti

Zaměřte se na zranitelná místa

Využívejte své silné stránky

Vždy předpokládejte ozbrojený útok

Snažte se dostat pod kontrolu paže útočníka

Braňte se energicky a rozhodně

Na prvním místě stojí vlastní bezpečnost

Sebeobrana není bojový sport, kde by si soupeři vyměňovali údery podle předem stanovených pravidel. Každý úder může napadeného vyřadit z boje nebo vážně zranit. Lidé, kteří nemají žádné zkušenosti s bojovými sporty, mají sklon jednat po zranění nepřiměřeně.

Už drobné zranění může rozhodnout konflikt ve prospěch útočníka.

Jelikož nejvyšším principem krav maga je vlastní bezpečnost, musíte si při tréninku zautomatizovat opatření, která vám pomohou zajistit vlastní bezpečnost, a využívat je při své taktice. K těmto opatřením patří správná vzdálenost, pozice a načasování, krytí, duchapřítomnost a používání bezpečných technik, například úderů otevřenou dlaní.



Nikdy nezapomínejte, že je velká pravděpodobnost, že při střetu utrpíte zranění, a proto tomu přizpůsobte svou taktiku a mentální postoj a snažte se pokud možno vyhnout eskalaci konfliktu.

Princip jednoduchosti – méně je více

K sebeobraně není třeba trénovat komplikované pohyby. Právě naopak, při krav maga postačí několik málo vysoce účinných technik. Nespoléhejte se na techniky, které vyžadují jemnou motoriku; lepší je zautomatizovat si techniky hrubé motoriky. Jednejte přímo a rozhodně. Zvolte ten nejjednodušší a nejpřímější způsob obrany. Především pokud proti vám bude stát několik útočníků nebo ozbrojení protivníci, nebudete mít čas na nerealisticky komplikované pohyby.

Používejte všechny zbraně a nástroje, které máte při sobě, včetně rukou, nohou a jiných částí těla

Schopnost používat všechny zbraně, které vám dává k dispozici vaše tělo (ruce, lokty, nohy, kolena, hlavu), z vás udělá protivníka, kterého je třeba brát vážně. V sebeobraně je dovolené v zásadě všechno – zbraně, které poskytuje tělo, různé nástroje (předměty, které běžně používáme), zbraně určené přímo k sebeobraně (kubotan, pepřový sprej atd.).

K sebeobraně se dá použít spousta nástrojů. Posloužit mohou nejrůznější předměty – klíče, lžice, židle, tašky, stočené časopisy. Kromě toho existují zbraně určené přímo pro sebeobranu – pepřový sprej, alarmy, plynové pistole... Ať si vyberete cokoliv, vždycky mějte na paměti, že nástroj vás nemusí nutně ochránit před útokem a někdy vám naopak může dodat falešný pocit bezpečí. Nejdůležitější je umět s daným nástrojem zacházet, protože jedině tak můžete zvládnout útok, aniž byste riskovali vážné zranění.



Žádné ustrnulé parametry a techniky

Při konfliktech v reálném životě vlastně ani nemohou být dány žádné pevné parametry. Bojové sporty mají svá pravidla a rozhodčí, ale na ulici něco takového nemůžete očekávat. Platí jen jedno pravidlo: Dovoleno je všechno, co funguje. Pokud by jedna technika byla neúspěšná, rychle přejděte k jiné a improvizujte!

Neustálý pohyb

Sebeobrana je pohyb. To je jeden ze základů, na kterých staví krav maga. Pokud vám nedělá problémy běh, uhýbání a flexibilita, budete mít v situaci, kdy se budete muset bránit, velkou výhodu. Proto je významnou součástí našich tréninků i zdokonalování všech těchto kondičních faktorů.

Využívejte své reflexy

Útoky obvykle přicházejí rychle a nečekaně, takže při nich není čas na přemýšlení. V praxi se ukázalo, že lidé v extrémních situacích obvykle jednají instinktivně a používají své reflexy. To je třeba brát v úvahu při výběru technik a při tréninku. Proto je jedním ze základních principů krav maga trénování reflexů. Obzvláště začátečníci by se neměli učit komplikované sledy pohybů. Velmi důležité je také sledovat reakce a reflexy protivníka a zahrnout jeho instinktivní pohyby do své taktiky, strategie a sebeobránných technik.

Zaměřte se na zranitelná místa na lidském těle

Pro úspěšnou sebeobranu je zásadní útočit na zranitelná místa protivníka. Jelikož obranné techniky krav maga jsou určené i ženám a netrénovaným nebo starším osobám, musí být nekomplikované a neměly by vyžadovat příliš velkou fyzickou sílu. Pouze útok na zranitelná místa člověku umožní přemoci jednoho nebo několik útočníků, aniž by k tomu potřeboval větší fyzickou sílu, než má protivník.

Kromě toho je důležité vědět, jaké jsou fyzické a mentální reakce člověka, kterému někdo zaútočil na zranitelné místo. Například: jak útočník zareaguje na kopnutí do rozkroku, kam se otočí, jak zareaguje jeho tělo? V některých situacích se může stát, že úder nemá požadovaný účinek, například když je útočník pod vlivem drog nebo má určité fyzické předpoklady. Pokud zjistíte, že váš první protiútok nebyl úspěšný, útočte na zranitelná místa dál, dokud se nedostaví úspěch.

Cíle v krav maga se řídí příslušnou obrannou strategií. Pokud není vaším cílem útočníka zranit (příliš vážně), doporučujeme tlak na průdušnici, hyperextenzi brady nebo různé páky (páčení prstů).

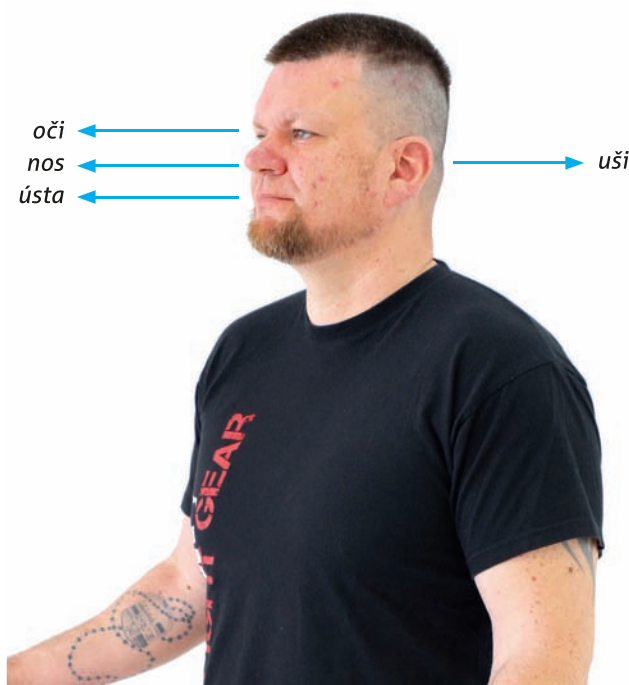
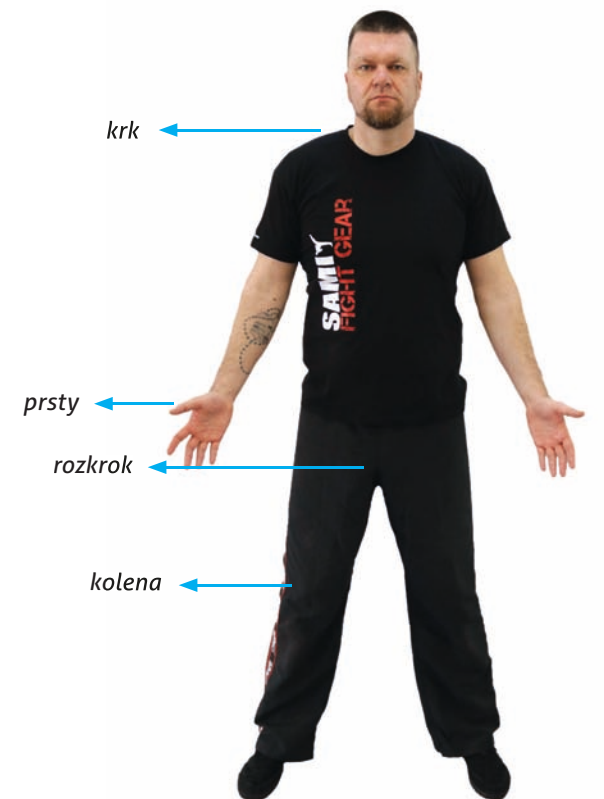


V situaci, kdy vám jde o život, útočte protivníkovi na hlavu, rozkrok a krk.

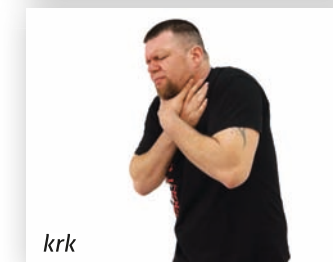
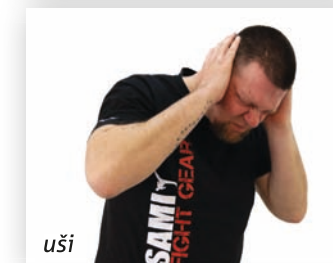
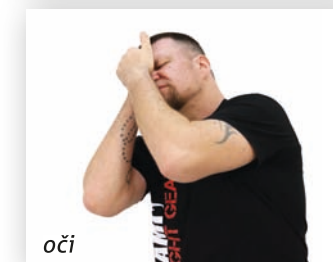
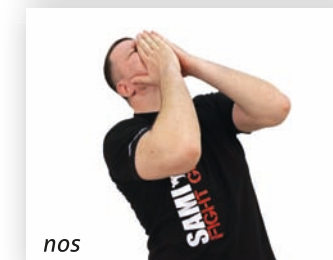
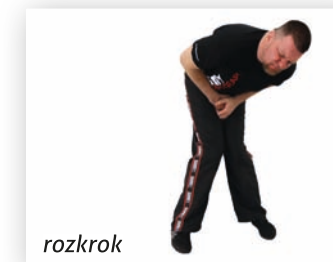


Pamatujte si: Jelikož se může stát, že první úder protivníka nezastaví, útočte na jeho zranitelná místa dál, dokud ho nevyřadíte z boje!

Zranitelná místa



Reakce



Útoky na zranitelná místa

1

Kopnutí nebo úder do rozkroku



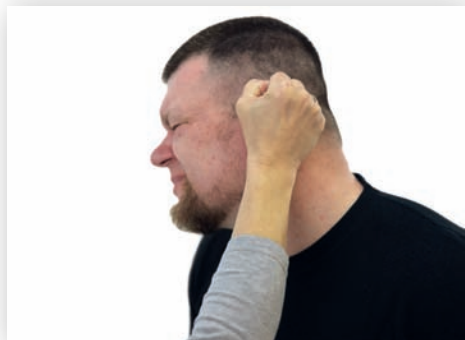
2

Útok na prsty



3

Tahání za uši



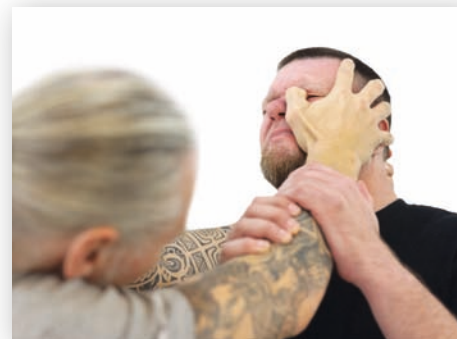
4

Útok na krk



5

Útok na oči



6

Kopnutí do kolena



7

Úder do nosu



Využívejte své silné stránky

Je prokázáno, že když je člověk napaden, použije jen několik málo technik. Proto musíme znát své silné stránky a maximálně je využívat.

Krav maga používá převážně silnější stranu těla, tj. silnou ruku a silnou nohu.

I náš základní postoj závisí na tom, kterou stranu těla máme silnější a lépe koordinovanou. Slabší nohou stojíme vpředu a silnější ustoupíme o krok dozadu, protože pak můžeme rychlou rotací pánve dodat sílu svým úderům silnější rukou a kopům silnější nohou.

I když se v krav maga trénuje všechno, měl by každý věnovat obzvláště velkou pozornost svým osobním silným stránkám a schopnostem. Hlavně ty by pak měl začlenit do svého plánu pro nouzové situace.



Dovolené je všechno!

Snažte se dostat pod kontrolu paže útočníka

Jedním z důležitých principů systému krav maga, který vyučujeme, je kontrola a blokování útočníka. V eskalační i deeskalační situaci tedy není naší prioritou se útočníka „zbavit“, ale naopak ho přidržet a dostat pod kontrolu.

Samozřejmě existují určité scénáře, kdy je přímo ohrožen život a zdraví a kdy je naším hlavním cílem uvolnit sevření, například při škrcení. Ovšem v mnoha jiných situacích, například když nás útočník chytí za oděv, by mu uvolnění úchopu umožnilo „obnovit“ útok a zaútočit na nás možná ještě nebezpečnějším způsobem než předtím. Tam je pak velmi důležité dostat útočící ruku pod kontrolu – nejen proto, abychom útočnickovi přidržením znemožnili další úder, ale i proto, aby nemohl uniknout nebo uhnout před technikami, které na něj použijeme my.



Při přidržování útočnickovy ruky mějte vždy palec přitisknutý ze strany k ostatním prstům a neobjímejte s ním útočnickovo zápěstí. Abyste útočnickovu ruku ještě lépe zafixovali, přitiskněte si ji k vlastnímu hrudníku.



Krav maga se neodehrává v kontrolovaném prostředí boxerského ringu; proto útočníka pokud možno slabší rukou fixujeme a silnější rukou mu zasazujeme údery tak dlouho, dokud je třeba.



Vždy předpokládejte ozbrojený útok

Když se musíme bránit, vždycky předpokládáme, že by útočník mohl použít zbraň. I když na začátku střetu žádnou zbraň nevidíme, může útočník kdykoli vytáhnout nůž nebo použít jiný nástroj.

Během boje zblízka si napadený jen málokdy všimne, že se náhle objevila zbraň.

Proto je nezbytné vždycky s touto možností počítat už předem a přizpůsobit jí své techniky. Pokud předpokládáme ozbrojený útok hned od začátku, nemusíme se ve stresové situaci rozhodovat, kterou techniku použít.

Proti ozbrojeným i neozbrojeným útokům použijeme koncept akce zobrazený na s. 40.



Braňte se energicky a rozhodně

Ještě než se začnete bránit a pak i při samotné sebeobraně jednejte energicky a rozhodně! Takové chování, podtržené postojem, výrazem obličeje, gesty a komunikací, totiž může rozhodnout celou situaci již předem!

Proto k zásadním faktorům tréninku sebeobrany patří procvičování základního postoj, včasných reakcí a používání hlasových prostředků, protože právě to může způsobit, že si útočník raději vybere jinou oběť.

Koncepty obrany

Koncept je určitý záměr nebo plán. V případě sebeobrány je to hrubý plán možného způsobu jednání v nouzové situaci. Koncepty si nepleťte s principy, protože koncepty jsou zaměnitelné. Jedna strategie může být vhodná pro určitou situaci, zatímco v jiné situaci je vhodnější použít jinou strategii. Koncept tedy představuje jeden z možných způsobů, jak něco udělat, a v jiné situaci se dá nahradit jiným.

Jak se koncept liší od principu, to lze vysvětlit na konceptu vzdálenosti. Udržování bezpečné vzdálenosti je zásadní k tomu, abychom se ochránili a měli reálnou možnost zareagovat. Bezpečná vzdálenost je obvykle vzdálenost mimo dosah protivníkových kopů. Pokud ovšem útočník použije tupý předmět, hůl nebo baseballovou pálku, je naopak třeba se namísto udržování vzdálenosti k útočníkovi co nejvíce přiblížit. Z toho je vidět, že udržování vzdálenosti představuje jen jeden z konceptů, jednu z možností, jak jednat.



Jakmile je to možné, utečte! „Udeř a běž“



Krav maga pro civilisty jen zřídka používá techniky pro zadržení, které uplatňují bezpečnostní složky nebo policie. Jedním ze základních konceptů při sebeobraně je naopak téměř vždy: obrana – protiútok – útěk, neboli „udeř a běž“ („hit & run“).

Podle zákonných předpisů o nutné obraně se člověk může bránit, dokud útok hrozí nebo trvá. Při tréninku je nezbytné cvičit vždy několik technik protiútoků, tedy celou sérii nebo kombinaci úderů, protože jeden úder, jeden kop nebo jakákoli jiná jednotlivá technika ještě napadenému nemusí zajistit příležitost k útěku.

Prevence – včasná reakce

Prevence neboli zabránění vzniku konfliktu včasnou reakcí je samozřejmě pro napadeného nejvýhodnější, ale předpokladem tohoto konceptu je několik faktorů: dokonalá tréninková příprava (tj. dokonalá technika, fyzická síla, rychlost, reakce...), maximální pozornost a soustředění (aby byl člověk schopen vystihnout ten nejvýhodnější okamžik) a k tomu navíc i psychická a morální připravenost začít se bránit, i když k útoku ještě nedošlo, ale očividně hrozí.

Předpisy pro nutnou obranu jsou u tohoto konceptu velmi přísné, protože při zpětném popisu situace – jak ze strany svědků, tak i zúčastněných – se může preventivní obrana jevit jako útok.

Proto by si člověk, který použije koncept „prevence – včasná reakce“, měl být velmi dobře vědom následků své preventivní akce. Pokud již ovšem agresor spáchal jeden útok, může napadený právem předpokládat, že zaútočí i na něj, a pak tomu může včas zabránit právě preventivním tahem, který vyžaduje minimální úsilí a zajistí mu maximální možnou míru ochrany.



Udržujte vzdálenost

Udržování takzvané bezpečné vzdálenosti je důležitým konceptem sebeobranu ve většině situacích, kdy je uplatněna agresivita a násilí. V zásadě platí, že by se měl člověk vždycky držet jeden krok mimo dosah protivníkových kopů, aby měl aspoň minimální čas zareagovat. Čím je vzdálenost delší, tím je na reakci víc času.

Existují ovšem situace, kdy by tato dlouhá vzdálenost mohla být nepraktická nebo dokonce nebezpečná, například při útocích holí, baseballovou pálkou, klackem apod. V tom případě je naopak výhodnější krátká vzdálenost, protože ta snižuje účinnost těchto zbraní. K překonání této vzdálenosti a přiblížení k útočníkovi je ovšem zapotřebí speciální trénink, protože koncept vzdálenosti je hluboko zakořeněný v lidském podvědomí.

Pak samozřejmě existují situace, kdy se vzdálenost udržovat ani nedá, například v kanceláři nebo na jiném malém prostoru. V takových případech použijeme jako obrannou stěnu nějaký předmět (auto, židli, stůl, pracovní stůl), za který se schováme tak, aby byl mezi námi a útočníkem.



Snažte se dostat k útočníkovi ze strany

S principem zajištění vlastní bezpečnosti těsně souvisí princip správné pozice. Když se k útočníkovi dostanete ze strany – pokud možno k jeho silnější straně –, získáte tím celou řadu výhod: jednak zde můžete zaujmout tu nejbezpečnější pozici, dále můžete dostat optimálně pod kontrolu a fixovat útočnickovu silnou stranu, nasměrovat jeho ruce a nohy tak, aby vás nezasáhly, a navíc můžete téměř bez překážek provést protiútok (například údery do hlavy).



Souběžné provedení

V pokročilém stadiu tréninku se na základě konceptu souběžného provedení obranné techniky postupně čím dál více kombinují s protiútokem.

Když totiž provedeme současně blok a protiútok, ponecháme útočníkovi jen velmi málo šancí na další útok. Pro tento postup je ovšem zapotřebí delší nácvik, protože jednak musíme provádět dva různé pohyby současně a zadruhé k tomu potřebujeme plnou pozornost a připravenost.

Souběžné provedení je nesmírně účinné a užitečné při obraně proti útoku nožem. V počátečním stadiu tréninku ovšem budeme provádět obranu a protiútok spíše postupně – viz koncept akce –, což nám v určitých situacích navíc umožní i deeskalaci.



Koncept akce

V zásadě existují dva možné způsoby obrany: deeskalační neboli zmírňující a eskalační neboli agresivní. Napadený musí zvolit takovou strategii, která je přiměřená dané situaci.

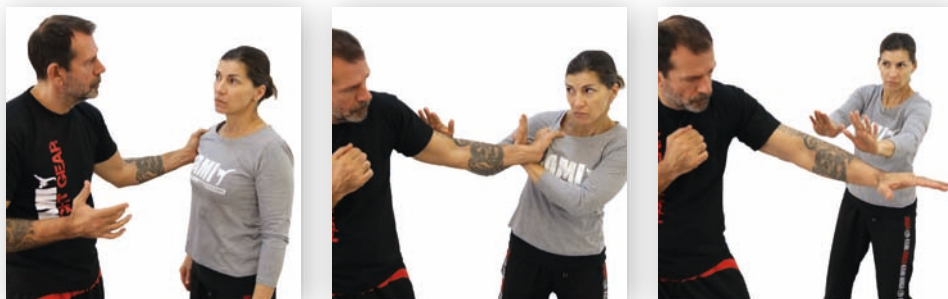
Jakou obrannou strategii použije, to závisí na intenzitě útoku, na fyzických schopnostech útočníka, na tom, zda je či není ozbrojený, ale i na fyzických předpokladech a kondici napadeného, na tom, jestli může počítat s nějakou pomocí, a také na čase a místě.



Deeskalace

Při deeskalačních neboli zmírňujících strategiích obvykle platí tyto kroky:

- Dbejte na svou bezpečnost již před útokem, během něj i po něm (udržujte vzdálenost/odvráťte svá zranitelná místa od útočníka/zaujměte „připravený postoj“)
- Použijte verbální nástroje a/nebo techniky uhýbání
- Zajistěte si bezpečnost ostražitým chováním těsně po útoku
- Utečte



Eskalace

Pokud dojde k útoku náhle, bez předchozí hádky nebo jiných událostí, ze kterých by se útok dal předvídat, nemůže si napadený moc vybírat, jak v dané situaci postupovat, a často mu zbývá jediné eskalace neboli agresivní řešení.

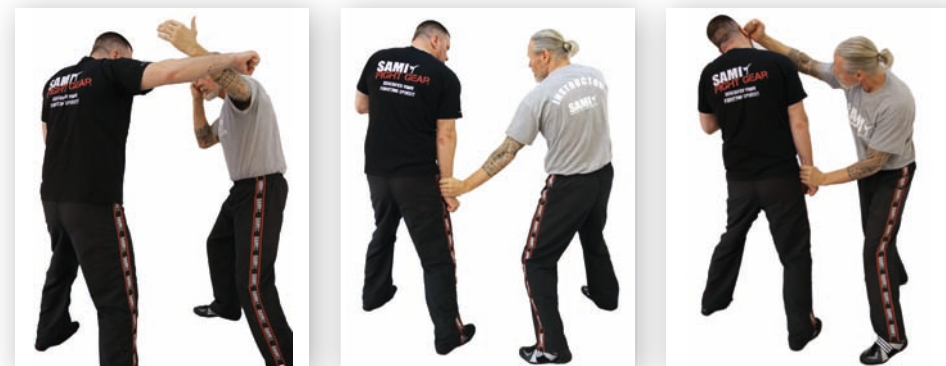
Při eskalačních strategiích obvykle platí tyto kroky:

Aktivní postup

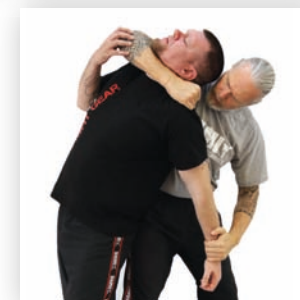
- Snažte se útoku předejít, včas útočníka přidržte a/nebo sami zaútočte
- Zajistěte si bezpečnost ostražitým chováním těsně po útoku
- Utečte

Reaktivní postup

- Odrážte útok/uhněte před ním/zablokujte ho
- Přidržte/kontrolujte útočníka
- Zaútočte
- Zajistěte si bezpečnost ostražitým chováním těsně po útoku
- Utečte

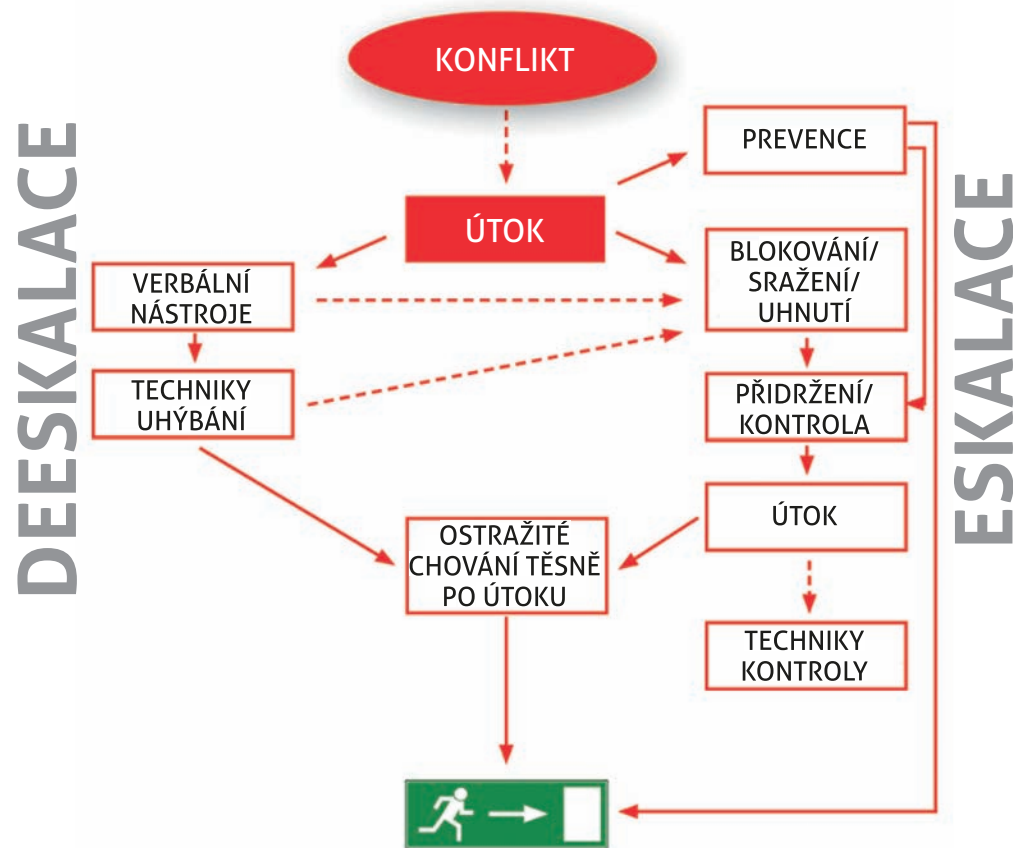


Techniky pro kontrolu útočníka (páky, přidržení k zemi atd.) po sebeobraně jsou vhodné spíše pro bezpečnostní složky a policii. Civilistům se místo toho doporučuje zajistit si bezpečnost ostražitým chováním těsně po útoku a pokud možno utéct.



Koncept akce – schéma

Následující schéma znázorňuje možné varianty sebeobrány a možnosti, z nichž si můžeme vždycky – nebo většinou – vybrat v situaci, kdy se musíme bránit. Pokud útoku předchází slovní konflikt, může se napadený včas rozhodnout, zda po něm zvolí deeskalaci nebo eskalaci. Další vhodnou možností bývá v této fázi útěk – obzvláště pro fyzicky slabé osoby.



Složky a metody tréninku

Krav maga je promyšlený systém sebeobrány, který zaručuje maximální úspěšnost díky speciálnímu tréninku a metodické struktuře. Byl vyvinut tak, aby člověku umožnil poradit si s jakýmkoli aktem agrese. Díky tomu mají i fyzicky slabší osoby reálnou šanci ubránit se ohrožení bez újmy.

Krav maga je moderní systém sebeobrány, který do tréninku začleňuje stále nové výsledky moderního vědeckého výzkumu.

Trénink je pestrý a je doplňován scénáři z reálného života. Nedílnou součástí programu je rozvoj dovedností, jako je reakce, rychlost, obratnost, pohyblivost, síla úderů a koordinace. Trénuje se i správný mentální postoj, mentální flexibilita a neustálé přizpůsobování novým situacím.

Procvičování obrany v nepříjemných pozicích

Když se musíme bránit, nejsme na to obvykle připraveni, a proto je dvojnásob třeba takové scénáře procvičovat při tréninku.

Procvičování technik a rutinních postupů v nepříjemných pozicích, například na zemi, vsedě, v těsném oděvu, na nepříjemném podkladu, v těsných prostorech, na písku a podobně nás na tyto situace optimálně připraví.



Stresový trénink

Situace, kdy se musíme bránit, a situace, kdy je ohrožen náš život a zdraví, jsou tak speciální, že při nich tělesné funkce pracují instinktivně, přes mozkový kmen. Fyzické i mentální dovednosti fungují velmi omezeně, jen na základní úrovni. Adrenalin zrychluje tep srdce, krev je vháněna především do končetin, aby měly paže a nohy dostatek kyslíku, což ovšem zpomaluje ostatní funkce těla. V důsledku toho jsou značně omezeny jemné motorické dovednosti a k dispozici jsou pouze dovednosti hrubé motoriky.

Omezeno je i rozumové uvažování a vnímání (prostorové, časové, sluchové, hmatové) a celý mentální systém funguje jen instinktivně.

A právě tady se uplatní systém krav maga a jeho techniky a tréninkové metody. Jen málokdy zde najdete techniky, které by vyžadovaly komplikované jemné motorické dovednosti a koordinaci. Právě naopak, učí se zde hrubé motorické dovednosti a velkorysé pohyby a procvičují se znovu a znovu v situacích, kdy je tělo vystaveno vysoké míře fyzického stresu.

Stresový trénink zahrnuje faktory překvapení, rušivé prvky, klade vysoké nároky na fyzické a mentální schopnosti (dril), a jeho součástí jsou i reálné scénáře, jako například zápasení (sparring) a modelová přepadení (model mugging).



Bojový duch

Bojový duch je motorem, který nám umožní použít techniky, které jsme se naučili a procvičili, v reálné situaci. Čím je motor výkonnější, tím silnější a agresivnější je bojový duch. Různí lidé mají různé schopnosti a dovednosti, někteří mají bojovějšího ducha než druzí, jiní ho mají jen málo a další ho nemají vůbec. Existují ovšem i lidé, kteří se nikdy ani nepokusili proměnit svůj agresivní potenciál ve fyzickou aktivitu. Ti v sobě mohou najednou objevit bojového ducha, o kterém neměli ani tušení, a mohou se naučit ho dokonale a velmi soustředěně využívat k sebeobraně.

Už jen to, že se člověk tímto tématem zabývá nebo že si vytvoří osobní nouzový plán, může probudit jeho bojového ducha a otevřít před ním naprosto nový přístup k myšlenkám sebeobrany. Naopak lidé, kteří v sobě mají od přírody obrovskou agresivitu a mají sklon ji snadno projevovat, se zde mohou naučit uplatňovat svého bojového ducha – i agresivitu, která s ním jde ruku v ruce – pouze v situacích, které ji vyžadují, a používat ho přiměřeným způsobem.



100% bojový duch navzdory plné dávce pepřového spreje



Nikdy se nevzdávejte!

Chování těsně po útoku

Abyste se po zvládnuté sebeobraně nedostali do nebezpečí, že na vás někdo zaútočí znovu, třeba další útočníci, nebo abyste nepřehlédli jiný důležitý aspekt bezpečnosti, musíte mít natrénované i správné ostražitě chování těsně po útoku, protože hned po zápasu ještě neklesla hladina adrenalinu, takže není obnovená plná kontrola nad všemi fyzickými a mentálními procesy.

Když se útočníkovi ubráníte, ihned odstupte do bezpečné vzdálenosti, ruce držte stále zvednuté v obranné pozici (gardu) a pečlivě se rozhlédněte kolem sebe (360°). Teprve potom zavolejte pomoc, například mobilem, a přijměte další opatření. I všechny tyto prvky chování těsně po útoku se při tréninku krav maga musí opakovaně procvičovat.



Improvizace – přenos

„Dovolené je všechno, co funguje.“ V sebeobraně jednoduše neexistují žádné technické parametry. V krav maga se vyučují jednoduché techniky, a pokud dobře pochopíte principy, můžete je použít v nejrůznějších situacích. Pouze když si bojovník skutečně osvojil principy, má natrénované techniky ve všech pozicích a za všech možných podmínek a je mentálně připravený a schopný tyto techniky používat i za těch nejhorších představitelných situací, bude schopný improvizovat.

V optimálním případě je napadený schopný přenést to, co se naučil, do jakékoli situace, která může nastat. Aby se člověk dostal na tuto úroveň, musí dokonale ovládat techniky a opakovaně procvičovat jejich uplatnění v mnoha různých situacích.



Dovolené je všechno, co funguje.

Trénink reálných scénářů

Při tréninku reálných scénářů se nejdříve naučíte bránit v předem připravených situacích a později si to procvičíte při „volných“ útocích. Přitom se trénují všechny bojové vzdálenosti.

Simulují se všechny druhy útoků, například prudké obloukové údery, přímé údery, útoky nožem, lahví atd., samozřejmě ve všech pozicích a situacích, například v připraveném postoji, v nepřipraveném postoji, na zemi, v sedě a podobně. Útočit může jedna nebo několik osob, svou roli hraje i různé osvětlení nebo prostorové omezení. Fantazii se zde prakticky nekladou žádné meze...

Útočník by měl při tréninku zpočátku používat jen 50 % své síly, aby nedošlo ke zranění. Postupem času se pak samozřejmě může zvyšovat intenzita i rychlost. Při scénářovém tréninku vždy používejte vhodnou ochrannou výstroj (suspensor, chrániče zubů nebo přílbu, ženy chrániče prsou atd.)!

Taktický trénink

Jedním z nejdůležitějších stavebních kamenů spolehlivého nácviku sebeobraný je výuka taktik a strategií pro chování před konfliktem, během něj a po něm.

Strategie v sebeobraně představuje obecný plán. Rozhoduje o tom, zda se útočníka pokusíme odradit výhrůžkou, použitím síly nebo deeskalací. Hlavním účelem přitom je odvrátit útok nebo co nejvíce omezit škodu.

Několik příkladů:

- Jaká je vhodnější strategie: pustit se do konfliktu tady a teď – nebo ne? (není kam utéct, kolem je příliš mnoho potenciálních útočníků, zbraně...)
- Je lepší strategie přenést potenciální konflikt na jiné místo, nebo ne? Získám nějakou výhodu (sedím v autě, stojím ve výtahu, nablízku nejsou žádní svědkové...)?
- Umožňuje mi můj momentální fyzický stav, abych se ubránil (vliv alkoholu, fyzická slabost, nedostatečná kondice...)?

Taktika je v sebeobraně koordinovaný postup a jednání s ohledem na vlastní mentální a fyzické schopnosti a na schopnosti útočníka (útočníků), prostředí, čas, účel a dostupné nástroje. Strategie a taktika tvoří v sebeobraně rámec pro rozhodování, a proto spolu těsně souvisejí.

Několik příkladů:

- Je dobrá taktika použít k obraně nástroj?
- Je dobrá taktika využít k sebeobraně špatný povrch?
- Je dobrá taktika zaútočit na protivníka jako první?



Strategie rozhoduje, zda budeme či nebudeme bojovat, taktika rozhoduje o tom, jakým způsobem budeme bojovat.



Trénink koordinace

Sportovní výkony i fyzický výkon v situacích mimořádného stresu – k nimž patří i situace, kdy se musíme bránit – závisí na třech faktorech:

1. koordinační dovednosti
2. kondice
3. mentální postoj

Koordinační dovednosti můžeme definovat jako synchronizovanou harmonickou součinnost svalů a pohybů. Tyto dovednosti se zlepšují častým opakováním určitých pohybů.

Při „tréninku ve smyčce“ se dva partneři opakovaně střídají v provádění útočných a obranných částí technik, které představují určité části boje. Tyto „drily“ jsou velmi rytmické a mají celou řadu výhod, protože se soustředí na

koordinaci ♦ přesnost ♦ načasování ♦ reflexy ♦ zautomatizování pohybů ♦ reagování na dotykové podněty ♦ citlivost ♦ rychlost ♦ plynulost

Drilový trénink se samozřejmě nemůže rovnat skutečným konfliktním situacím, ale je to způsob, jak si zlepšovat výše uvedené dovednosti.



Kondiční trénink

Ke složkám kondice patří

- síla
- výdrž
- rychlost

A kombinované schopnosti

- silová výdrž
- kombinace rychlosti a síly
- pružnost



Kromě toho je při sebeobraně velmi výhodná fyzická flexibilita – tedy pohyblivost v každém ohledu – a proto ji také musíme neustále trénovat.

Nejen trénování a zlepšování motorických schopností, ale i osvojování zákonů techniky a jejich uplatňování nám pomůže, abychom na jedné straně rozvíjeli svou sílu a na druhé straně ji optimálně používali (například když provedeme prudkou rotaci pánve při úderu, abychom úderu dodali sílu, tak vlastně využíváme fyzikální zákony).

Při sebeobraně je důležitá především rychlost, výdrž a funkční síla. Proto při tréninku nejde o to, abychom nabírali nadměrné množství svalové hmoty, protože ta by nám spíše zpomalovala pohyb, ale abychom získali funkční svalovou sílu a zároveň si zlepšovali koordinační schopnosti, což je vlastně holistický koncept. Rozvíjení dobré kondice lze do tréninku krav maga snadno začlenit tak, že do lekcí stresového tréninku jednoduše přidáme „cvičení s vlastní váhou“. Jedním z nejjednodušších, avšak velmi účinných cviků jsou kliky všeho druhu.

Navíc je možné zaměřit některé tréninky pouze na kondici, se soustředěním na aspekty, které jsou pro sebeobranu klíčové: na sílu, výdrž, rychlost a mrštnost. Jednoduché cviky s vlastní váhou, ale i cvičení s nářadím, jako je například kettlebell nebo TRX, nám ve výsledku zvýší sílu, pružnost a svalovou výdrž. Také si tím zlepšíme postoj a navíc předejdeme opotřebení a špatnému držení těla.



Mentální trénink

Mentální trénink hraje při tréninku krav maga nesmírně důležitou roli. Ani ty nejúčinnější techniky, nejlepší reflexy a studování strategií a taktik není k ničemu, když bojovník nemá správný mentální postoj, nedokáže se postavit svému strachu, panice a zděšení a realizovat nouzový plán. Mentální síla je součástí každého tréninku krav maga. Aby si studenti rozvíjeli mentální sílu, musí snášet křik, učí se pracovat se zavřenýma očima, v hluku a ve tmě, musí se pohybovat v těsných prostorech...

Velmi účinným prostředkem pro překonání strachu a šoku a pro odhození zábran je „modelové přepadení“ neboli „model mugging“. Při něm si zkušený instruktor vezme výstroj, která mu chrání celé tělo, útočí na studenta a ten se mu musí bránit. Výsledek je obvykle dohodnutý předem. Pro mnoho studentů je tohle jediná šance, jak reálně uplatnit techniky, které se naučili. Při „modelovém přepadení“ nejde o bezvadné provedení technik, ale o mentální připravenost jít do boje s plným nasazením a použít přitom všechno, co se člověk naučil. Analýza videozáznamů pak studentovi umožní posoudit, jakou měl řeč těla, chování a styl boje, a poučit se z toho.

Při mentálním tréninku nejde jen o to, aby si člověk zlepšoval mentální sílu, ale aby také skutečně „v duchu trénoval“, opakovaně promýšlel různé situace a techniky a vytvořil si nouzový plán, který bude moci kdykoli použít. Stejně jako nouzový plán při požáru bychom měli mít i plán sebeobraně připravený ještě před nouzovou situací a ne ho začít vymýšlet, až když nám bude hořet dům!



Vždycky mějte připravený plán B!

Základy



Prevence

Prevence, to jsou opatření, která mají zabránit vzniku nežádoucích událostí. Účelem prevence násilí je samozřejmě zabránit vzniku konfliktních situací a použití násilí.

Dokonalá prevence násilí neexistuje, ale z velké části se mu zabránit dá. Nejdůležitější prevencí je všímavost, která nám pomůže vnímat situace, které by pro nás mohly být nebezpečné. Prevenci bychom měli mít zautomatizovanou tak, aby se bezpečnostní opatření stala přirozenou součástí našeho života. Každý si může vybrat, kde chce být, kdy tam chce být, každý si může vybrat svou společnost a každý si může vybrat, jak se bude chovat. Tyto čtyři faktory vlastně pokrývají celou škálu preventivních opatření, kterými se můžeme vyhnout nebezpečí.

„Zažehnaný boj je vyhraný boj.“



Šestý smysl pro nebezpečí

Nikdo nemůže vědět, co jiný člověk udělá nebo jak bude reagovat. Někdy se dá nebezpečí vytušit snadno, jindy na něj předem neupozorní žádné varovné známky. Schopnost včas rozpoznat nebezpečí nám poskytne obrovskou výhodu pro případnou sebeobranu. Důležité samozřejmě je uvědomit si, odkud nebezpečí hrozí a jakou má formu. Pak můžeme vyhodnotit situaci a podle toho jednat. Na to, že by nějaký člověk mohl být nebezpečný, mohou nasvědčovat například:

- výhrůžky (verbální a/nebo neverbální)
- hlučný hlas
- nadávky
- agresivní postoj (zaťaté pěsti)
- rychlé pohyby
- popadnutí nějakého předmětu
- přiblížení
- chycení za oděv
- kopání nebo mlácení do předmětů, stěn, dveří
- plivání
- narážení, tahání, strkání
- třes
- házení věcmi
- hysterie
- nervózní pohyby vlivem alkoholu nebo drog

Kromě trénování technik, pochopení taktiky a uplatňování principů je nesmírně důležité, abychom si vždy byli vědomi potenciálního nebezpečí. Tato ostřížitost, jakýsi radar na nebezpečí musí být neustále zapnutý, všechny naše smysly musí pořád pracovat. Jak už víme, věci se dějí, když je nejméně čekáme. Proto k preventivním opatřením patří i to, že musíme vždycky vědět, kde jsme (prostorová orientace), co se změnilo (něco v prostředí, chování lidí apod.), jak se můžeme dostat do bezpečí (úniková cesta), kdo a co nám může poskytnout podporu a pomoc.

Řeč těla

Řeč těla je důležitou součástí úspěšné sebeobran. *Není možné nekomunikovat* (Paul Watzlawick). Proto působíme na své okolí buď jako oběť, nebo jako člověk, který je schopný se bránit.

Jazyk a verbální komunikace patří z hlediska vývoje lidstva k relativním novinkám a používá se především ke sdělování informací nebo konkrétních faktů. Naproti tomu řeč těla existuje stejně dlouho jako lidstvo samo. Pohyby sdělují beze slov i pocity, postoje a náladu. Ať se vám to líbí či nelíbí, vypovídá o vás řeč těla víc, než byste si možná přáli. Nahrbený postoj, sklopená hlava, mnutí rukou, to vše může signalizovat, že člověku chybí sebedůvěra.

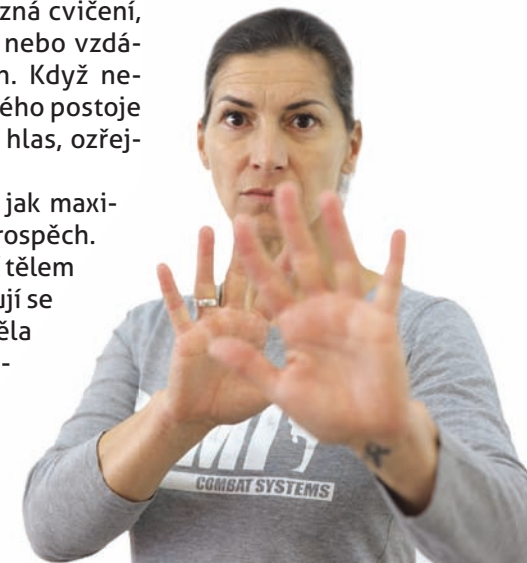


Různé kultury – různá řeč těla!

Řeč těla se dá velmi účinně využívat. Trénink sebeobran k tomu nabízí různá cvičení, jak uvidíte na příkladech postojů nebo vzdáleností v následujících kapitolách. Když nestačí slova, použijte k vyjádření svého postoje gesta. Gesta mohou podpořit váš hlas, ozřejmit sdělení, zdůraznit vaše slova.

Úspěšní lidé, kteří si věří, vědí, jak maximálně využívat řeč těla ve svůj prospěch. Stojí vzpřímeně, vždycky se otáčejí tělem k tomu, s kým komunikují, a pohybují se velmi cílevědomě. Pozitivní řeč těla dává najevo pevnost, sílu a sebedůvěru. Negativní řeč těla naopak způsobuje, že člověk vypadá slabě, nezajímavě a nejistě.

Pozitivní řeči těla se můžeme naučit. Stejně jako to dělají herci, můžeme si i my nacvičit



sebejistý postoj tím, že budeme dbát na správné držení těla a spojíme ho s odpovídající emocí.

Obzvlášť výmluvná je ovšem řeč těla, která je součástí naší osobnosti a kterou nevědomky používáme v každodenním životě.

Když nevíme, jak se v určité situaci chovat, můžeme vypadat nejistě a druzí si toho všimnou. Naopak když víme, co máme dělat, tak nám to dodá pocit jistoty, a to se projeví v naší řeči těla. Proto ti, kteří se učí sebeobranu, chápou její podstatu a trénují ji, budou jen málokdy vnímáni jako potenciální oběti.

Sebeobranu trénujeme, abychom ji nemuseli použít!



Pro úspěšnou sebeobranu je také třeba, abychom si uměli vyložit řeč těla druhých lidí. I to se dá samozřejmě procvičovat a také by to mělo být součástí tréninků krav maga. Při takzvané anticipaci neboli předvídání jde například o to, abychom se naučili správně si vyložit pohyby jiného člověka, takřka „číst“ svého protivníka, vědět, co se stane, ještě předtím, než se to stane (například paže, schovávání rukou za zády atd.). Můžeme se naučit správně číst i „automatické“, nekontrolovatelné signály (zrudnutí, vykulené oči, třes), protože i díky tomu pak budeme rychleji reagovat.

Verbální prostředky

Aby byla naše sebeobrana účinná, musíme používat verbální nástroje na všech úrovních, a to i při prevenci a deeskalaci. Ve verbální komunikaci hraje důležitou roli i řeč těla, protože účinek sdělení závisí z 55 % právě na řeči těla, z 38 % na hlasu a pouze ze 7 % na mluveném slově (Albert Mehrabian).

Řeč těla se dá nacvičit a používání hlasu také. Velmi důležité je dýchání. Obzvlášť ženy by se měly snažit používat co nejhlubší hlas a najít určitý jeho základní tón. Výzkumy ukazují, že lidé, jejichž řeč vůči základnímu tónu hodně kolísá (intonace), jsou považováni za méně sebejisté a věrohodné.

Jaký obsah by měl mít jazyk sebeobrany?

Každé malé dítě se může naučit říkat NE! Když člověk umí říct „ne“, tak dokáže důrazně vyjádřit požadavek a sebejistě komunikovat v mnoha oblastech života.

Velmi působivé je hlasité STUJTE! – v kombinaci s odpovídajícím gestem a výrazem obličeje –, protože dává najevo odhodlanost se bránit.

Když na útočníka promluvíte přímo, podíváte se mu do očí a důrazně řeknete „stůjte“, je možné, že už nebudete potřebovat nic dalšího. Je dokázáno, že při jednání s útočníkem je výhodnější dávat pokyny a povely než klást otázky. Útočníkovi raději vykejte, protože tím zdůrazníte odstup. Nikdy útočníkovi ne nadávejte, protože to by mohlo situaci spíše zhoršit, tedy vést k její eskalaci, než ji uklidnit, tj. deeskalovat.



Při sebeobraně je také velmi důležité použít hlasové prostředky k přivolání pomoci a podpory. Pokud jsou nablízku lidé, ale nereagují na anonymní volání o pomoc, vyplatí se oslovit někoho z nich přímo. Když je člověk zbavený anonymity, tak je pro něj těžší odmítnout žádost o pomoc.

I když nablízku není nikdo, kdo by mohl pomoci, vyplatí se využít k sebeobraně sílu hlasu. Útočníka totiž může zastavit už samotný hlasitý křik, protože většinou nemá zájem na tom, aby upoutal pozornost okolí.

Jasně a pravdivě sdělení je většinou vhodnější než neurčité volání o pomoc.



„Pomozte mi!“
„Přepadli mě!“
„Zavolejte policii!“



„Hoří!“



Používejte hlasové prostředky, dokud se vám nepodaří z nouzové situace úspěšně a bez újmy uniknout. Použití hlasu může nebezpečnou situaci rychle změnit ve váš prospěch!

Mnoho výzkumů je věnováno tomu, kolik prostoru lidé potřebují a jak to souvisí s osobností, pohlavím, věkem, kulturou a interakcí s nejbližším okolím. Jeden z výsledků ukazuje, že se obecně necítíme příliš dobře, když k nám někdo přistoupí blíže než na délku paže, i když má ty nejlepší úmysly. Takový člověk už nám totiž vstoupil do velice osobní zóny. Lze to vysvětlit tím, že v jedné linii na přední části našeho těla se nacházejí v podstatě všechna naše zranitelná místa:

- hlava
- krk
- hrudník
- vnitřní orgány
- genitálie

Těmto přirozeným mezím se také někdy říká „vztahové zóny“. Náš pocit odstupů a vzdálenosti totiž závisí na vztahu, jaký máme k danému člověku. Tyto přirozené zóny se dají rozdělit takto:

1. Osobní zóna – kratší než na délku paže (blízcí členové rodiny)
2. Sociální zóna – minimálně na délku paže (přátelé a známí s dobrými úmysly)
3. Veřejná zóna – minimálně na dvě délky paže (neznámé osoby s dobrými úmysly)
4. Obranná zóna – na dvě délky paže plus jeden krok (neznámé osoby s nejasnými úmysly)

Tyto vzdálenosti obvykle udržujeme instinktivně. Vzdálenost, kterou od jiné osoby potřebujeme mít do strany, bývá obvykle kratší, protože ze stran je naše tělo dobře chráněno svaly a nemáme tam žádná zranitelná místa. Naopak pokud se k nám někdo cizí přiblíží zezadu, pocítíme obvykle potřebu větší vzdálenosti, protože za sebe nevidíme, a tak máme jen velmi málo času reagovat.

Optimální vzdálenost při obraně



Boj na zemi –
nepříznivá vzdálenost

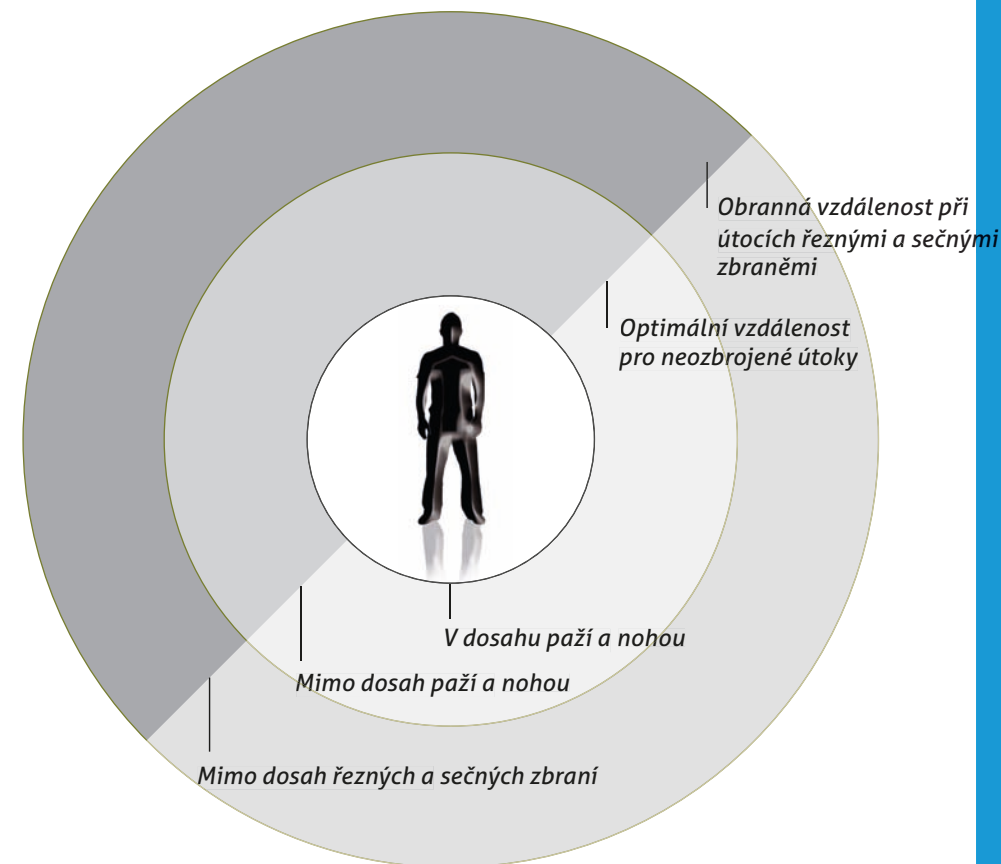
Ideální vzdálenost pro obranu proti neozbrojenému útoku je mimo dosah paží a nohou útočníka. Čím delší vzdálenost, tím více času na reakci. Velmi často se ovšem stává, že útočník zaútočí z kratší vzdálenosti a bez varování.

Vhodná vzdálenost by měla začínat od místa, kde může útočník nejúčinněji použít svou zbraň s nejdelším dosahem (části těla, řezné a sečné zbraně). Člověk by se měl snažit dostat pokud možno na okraj bojové vzdálenosti protivníka, aby měl co nejdelší čas na reakci a aby ho protivník nemohl zasáhnout.

Vzdálenosti při sebeobraně

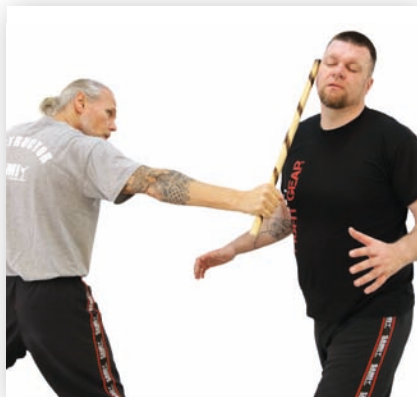
Vzdálenost se v krav maga rozumí jako odstup mezi útočníkem a napadeným. Znat všechny vzdálenosti a trénovat v nich je důležitou součástí výcviku.

Správná vzdálenost od útočníka může být při sebeobraně rozhodující pro výsledek celé situace. Aby byla naše obrana účinná, musíme udržovat co největší vzdálenost, abychom měli dostatek času reagovat a provádět obranné pohyby.



Šest vzdáleností při tréninku

Při tréninku krav maga se pracuje se šesti vzdálenostmi. Procvičujeme sebeobranu proti všem druhům útoků ze vzdálenosti pro zbraně, kopy, údery, z blízké vzdálenosti, vzdálenosti pro páky, vzdálenosti pro sevření a vzdálenosti pro boj na zemi. Důležité jsou nejen vzdálenosti samy o sobě, ale i přechody mezi nimi. Musíme pamatovat na to, že techniky nejsou určeny k použití v pouze jedné vzdálenosti, ale že bychom měli, kdykoli je to možné, používat i techniky z jiných vzdáleností. Například kopy se dají použít i ve vzdálenosti pro údery, zbraně se dají použít ve všech vzdálenostech.



1

Vzdálenost pro zbraně

Vzdálenost pro zbraně je nejdelší bojová vzdálenost, ze které může útočník napadeného udeřit zbraní.

Napadený musí tuto vzdálenost buď hodně zkrátit, nebo ji prodloužit natolik, aby už zbraň útočníkovi nebyla k ničemu.



2

Vzdálenost pro kopy

Vzdálenost pro kopy je nejdelší vzdálenost při neozbrojeném útoku.

Útočník v ní může člověka zasáhnout nejdelší zbraní svého těla – nohou. V zásadě se doporučuje vzdálenost, abychom byli mimo dosah útočnickových kopů.

3

Vzdálenost pro údery

Vzdálenost pro údery je střední vzdálenost od útočníka při neozbrojeném útoku.

Útočník může člověku zasádnout úder nataženou paží, aniž by přitom musel udělat mezikrok. Možné jsou i kopy včetně kopů kolenem.



4

Blízká vzdálenost

V blízké vzdálenosti (v dosahu loktů, kolenn, háků) má napadený nesmírně krátkou dobu na reakci.

Velmi užitečné jsou kontaktní dovednosti, trénované vhodným cvičením.



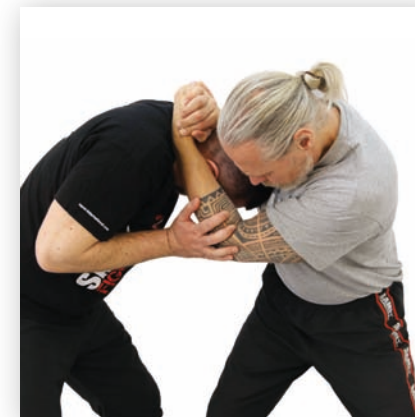
5

Vzdálenost pro složení/sevření (klinč)

Útočník může použít páky a složení na zem a využít pro boj s napadeným celé tělo.

Důležité je vnímat všechny pohyby a impulzy a snažit se zabránit boji na zemi.

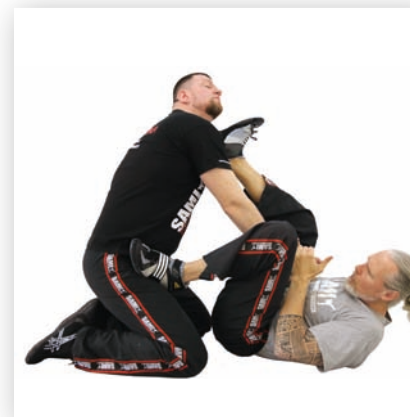
Vhod tady přijdou kontaktní dovednosti.



6

Vzdálenost pro boj na zemi

Útočník může využít celou váhu svého těla, sílu a techniky jako škracení a páky. Vzdálenost pro boj na zemi je nesmírně nebezpečná, když je více útočníků nebo když jsou ve hře zbraně.



Několik užitečných tipů pro správnou vzdálenost

- Stanovte své hranice a dejte je velmi jasně najevo
- Nikdy nedovolte lidem, které nemůžete posoudit, aby se k vám příliš přiblížili
- K udržení vzdálenosti používejte verbální nástroje a jasná gesta
- Držte si ruce před tělem („připravený postoj“)
- O správnou vzdálenost se musí postarat napadený – v případě potřeby udělejte krok dozadu
- Zaujměte výhodné postavení (abyste měli přístup k únikové cestě atd.)
- Postavte se tak, aby mezi vámi a útočníkem byl nějaký předmět (stůl, židle, auto)
- Pokud nevidíte útočníkovi na ruce (má je v kapsách, za zády), prodlužte vzdálenost od něj



Pozice/postoj

To, jaký postoj použijeme, záleží na situaci, místě, druhu útoku a na chování a postoji útočníka. Základní postoj zvolíme na základě všech těchto faktorů. Proto je součástí tréninku krav maga i procvičování vnímání, pozorování a rychlého výběru vhodné taktiky.



I když je zde popisována jen pozice vstaje, trénujeme i pozici vsedě, vkleče a vleže na zemi.

Každý postoj by nám měl zajistit dokonalou stabilitu, pohyblivost a co nejlepší ochranu. Součástí „připraveného postoje“ (ready position) je i základní napětí těla a mentální připravenost.

Lidé mají různý tvar a držení těla a i to má vliv na jejich individuální postoj.

Pro správný postoj platí tyto principy:

- Chodidla jsou od sebe na šířku boků (stabilita do stran)
- Dominantní noha je ukročená dozadu (stabilita dopředu/dozadu)
- Prsty nohou míří přímo dopředu (energie směřuje tam, kam směřují údery)
- Váha je rozložena rovnoměrně na obě nohy (ochrana před složením na zem, možnost rychlého použití obou nohou)
- Pata zadní nohy je zvednutá (funguje jako senzor směrem dozadu, umožňuje pohyb do všech směrů)
- Ruce jsou před tělem (ochrana, kryt)
- Oční kontakt s útočníkem (dává najevo připravenost k obraně)



Pozice/postoj

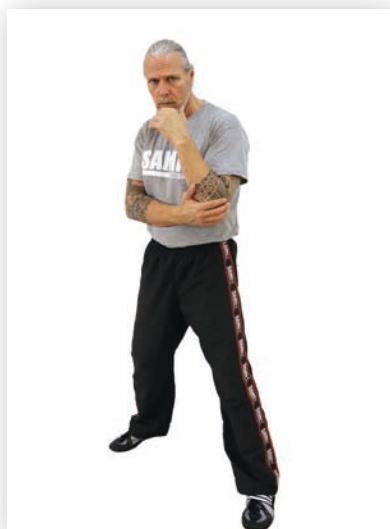


1

Nepřipravený postoj – „not ready“

V tomto neutrálním postoji není člověk připravený na útok. Při tréninku se nepřipravený postoj používá převážně k trénování reflexů a reakcí na nečekaný útok.

Při realistickém tréninku se procvičují reakce ze všech možných postojů a výchozích bodů.



2

Zakrytý postoj – „half ready“

Když člověk zaujme zakrytý postoj, nedává útočníkovi najevo svou připravenost k obraně, ale ve skutečnosti připravený je. Tělo je otočené mírně do strany, aby byla chráněna zranitelná místa. Ruce jsou pozvednuté jako při gestikulaci. Tuto pozici bychom neměli zaujímat, když už zjevně hrozí útok; je určena spíše pro slovní konflikty nebo nejasné situace.

Minimální vzdálenost pro adekvátní reakci je mimo dosah útočnickových kopů.

Obranné pohyby musí být možné v jakékoli představitelné pozici a musíme je dostatečně trénovat.

Většina útočníků se pokusí využít jakékoli naší slabiny a nepozornosti ve svůj prospěch. Proto je velmi důležité stavět sebeobranu na bezpečném postoji.

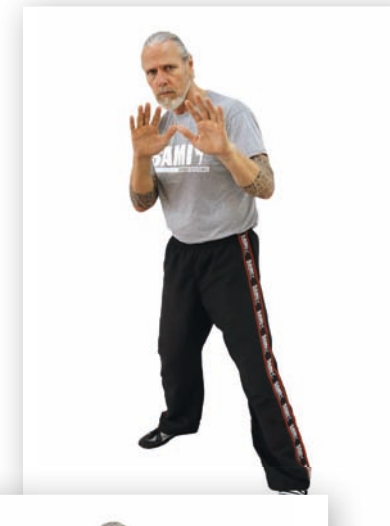


3

Deeskalační postoj – „ready“

Deeskalační postoj může sloužit jako východisko pro útočné i obranné pohyby. Slabší ruku (přední) držíme ve výšce krku/hrudníku, silnější ruku (zadní) držíme na stejné úrovni, ale blíže k tělu, takže máme dvě obranné linie za sebou.

Dlaně obrácené dopředu signalizují útočníkovi, že si přejeme spíše odstup než boj. Útočník také vidí, že nemáme zbraně. Otevřené dlaně navíc působí uklidňujícím dojmem.

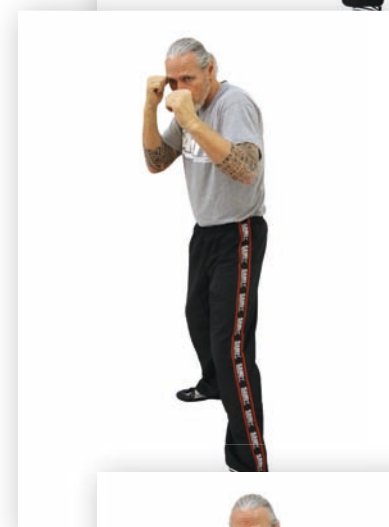


4

Bojový postoj – obranný postoj (gard) 1

Tento postoj představuje základní pozici pro agresivní útok a defenzivní pohyby. Člověk je připravený k boji, jeho řeč těla to dává útočníkovi jasně najevo.

Tento postoj je trochu podobný jako deeskalační postoj, ale ruce jsou blíže u těla, aby chránily hlavu a zranitelná místa na těle. Obě pěsti jsou zaťaté, ramena mohou být mírně zvednutá na ochranu do stran.



5

Bojový postoj – obranný postoj (gard) 2

Podobný jako bojový postoj – gard 1, ale přední ruka je otevřená, což umožňuje rychlé uchopení, odstrčení nebo sražení úderu.





Základní techniky



Základní techniky

Následující techniky jsou hlavní a nejzákladnější techniky krav maga. Ovládnutí těchto technik je rozhodující pro každou akci sebeobrany.

Základní techniky jsou

- práce nohou
- údery rukama
- kopy
- údery jinými částmi těla, např. hlavou, ramenem
- alternativní agresivní techniky
- úhybné pohyby

Práce nohou

K dobré práci nohou patří lehkost, mrštnost, rychlost a pevný postoj. Typický pohyb při krav maga – i při boxu a kickboxu – je takzvaný „krok a přísun“.

Kroky a údery se provádějí současně, tj. krok a úder začne současně a krok je dokončen předtím, než úder zasáhne cíl. Základní práci nohou můžeme rozdělit takto:

- krok a přísun (step & slide)
- přísun a krok (slide & step)
- V-krok (V-step)



Dobrá práce nohou: rychlý dynamický pohyb do pevného stabilního postoje!

Práci nohou je třeba procvičovat krok za krokem, ale také dynamicky a rychle. Vhodné metody jsou skupinový trénink a „zrcadlové drily“ při cvičení s partnerem. Dynamické práci nohou se můžeme učit i tak, že současně driblujeme tenisovým míčkem nebo že kombinujeme práci nohou a uhýbání.

V krav maga je zásadní, aby práce nohou fungovala automaticky, a proto se při tréninkových lekcích cvičí velmi intenzivně. Nikdy nepodceňujte správnou a dobře prováděnou práci nohou! Zajistí vám totiž stabilitu a zároveň pohyblivost do všech směrů a ideální východisko pro všechny techniky protiútoků.

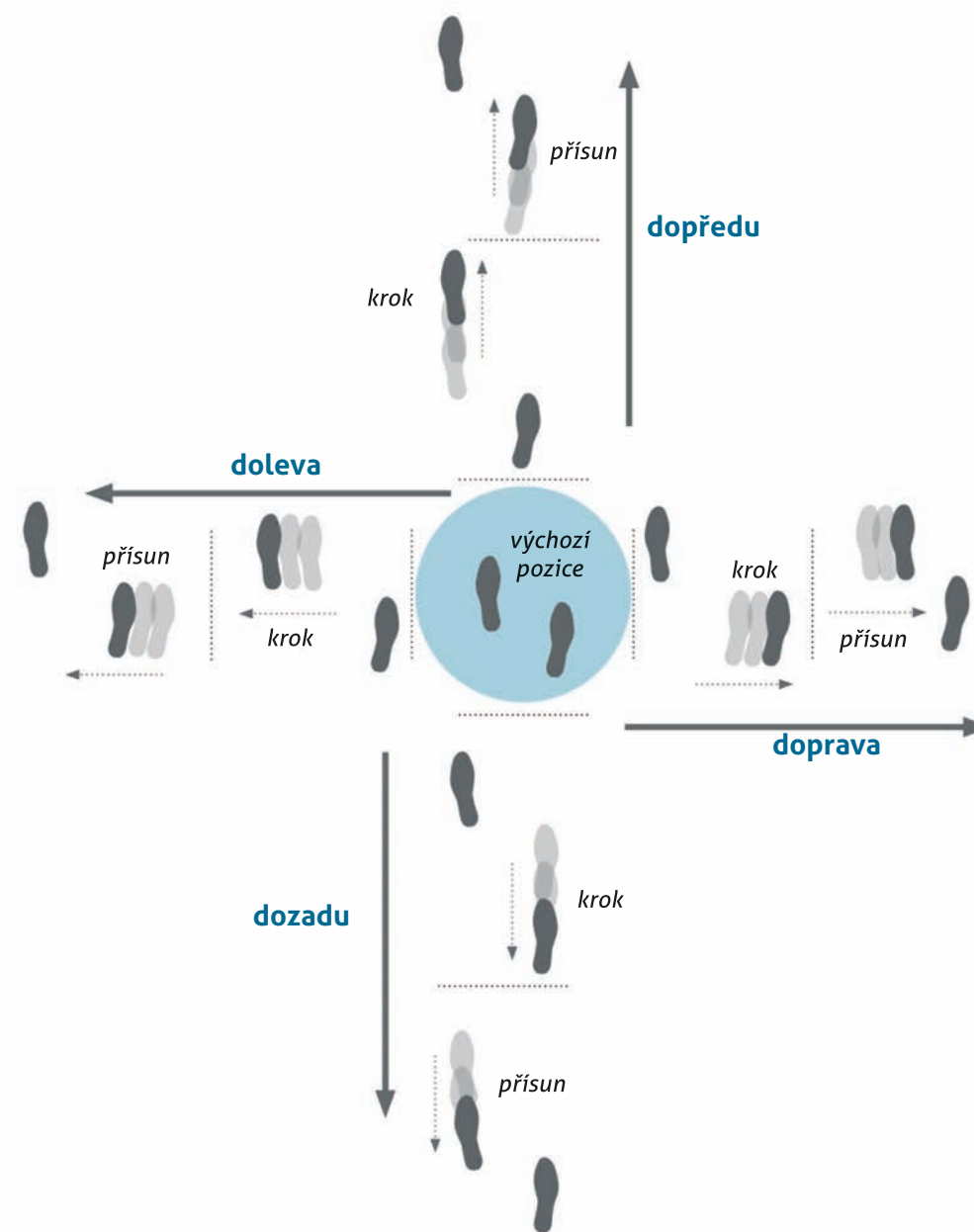
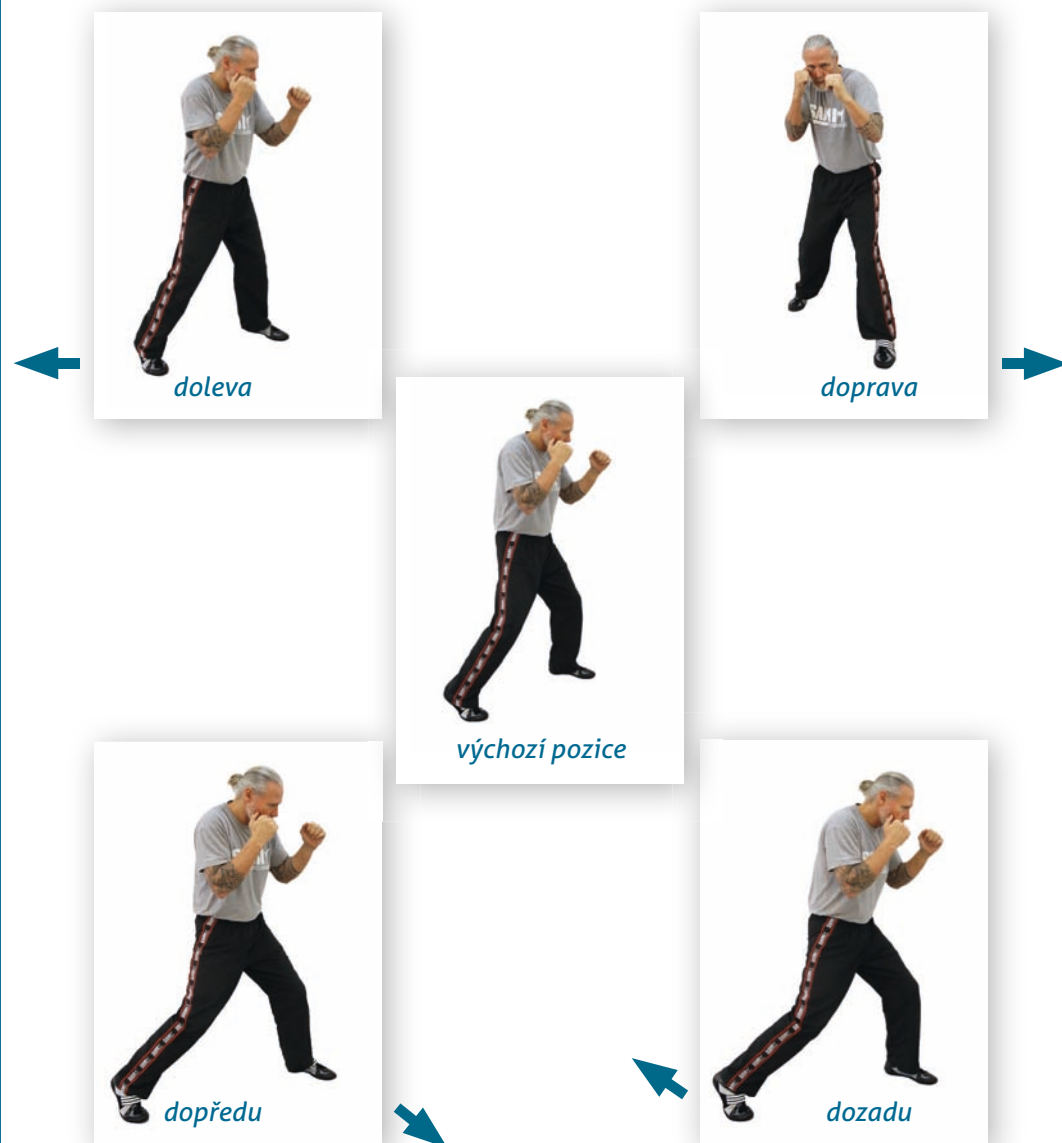
Práce nohou – krok a přísun (step & slide)

Krok: udělejte krok nohou, která je blíž k zamýšlenému směru pohybu (tj. přední nohou, pokud se chcete posunout dopředu).

Přísun: následuje krok druhou nohou.

Mimochod: současný pohyb těže nohy a ruky, tj. levá ruka provádí úder – levá noha provádí krok.

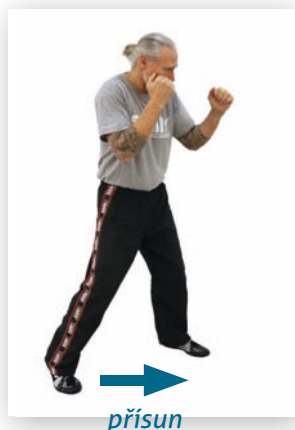
Střídavý chod: současný pohyb opačné nohy a ruky, tj. levá ruka provádí úder – pravá noha provádí krok.



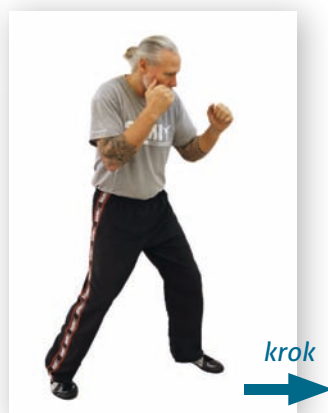
Práce nohou – přísun a krok (slide & step)

Přísun: udělejte krok nohou, která je dál od zamýšleného směru pohybu (tj. zadní nohou, pokud se chcete posunout dopředu).

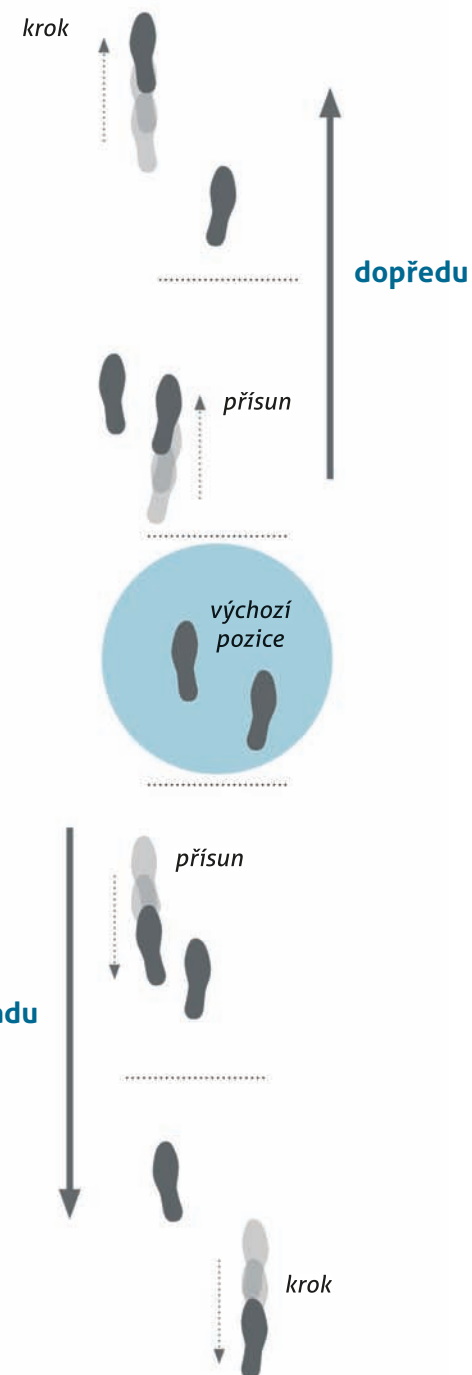
Krok: hned potom udělejte krok druhou nohou, abyste získali pevný postoj.



Přísun a krok se používá převážně při úhybných pohybech dozadu a při kopech přední nohou.

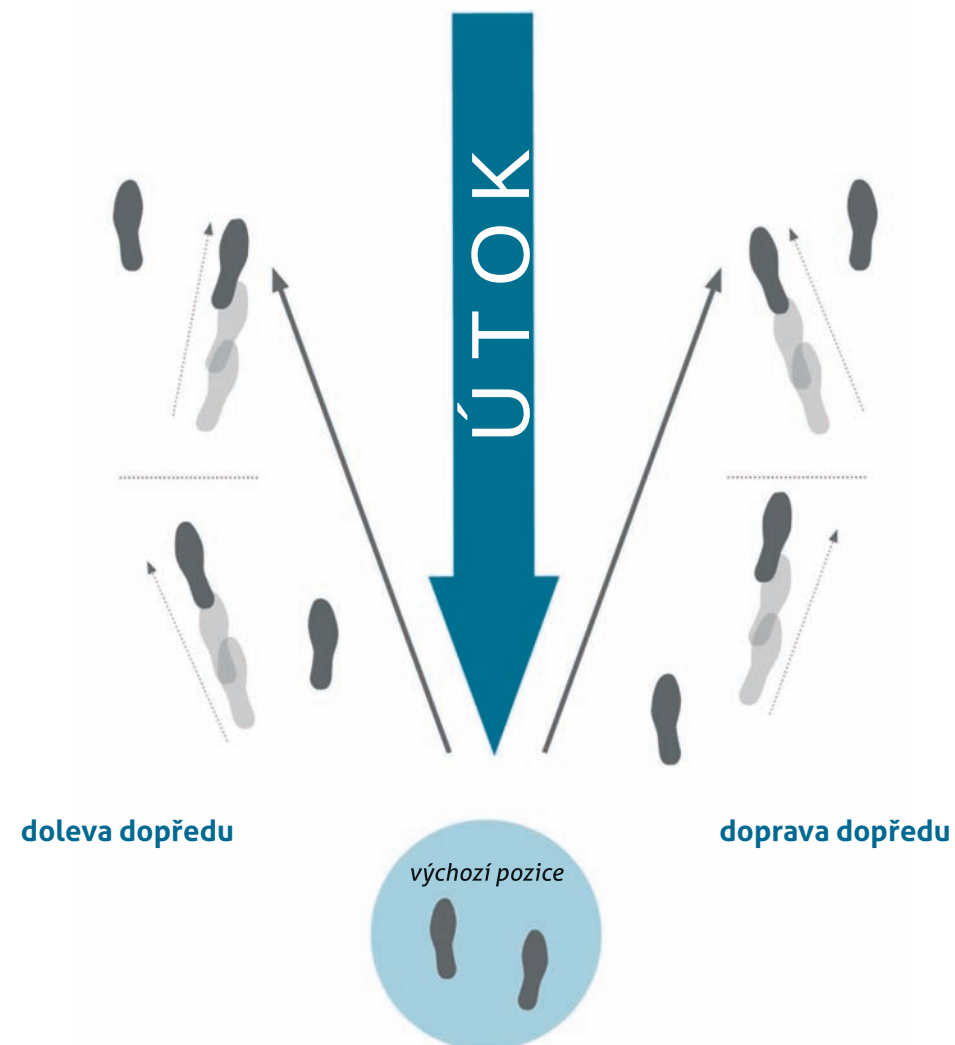


Přísun a krok obvykle provádíme dynamicky, abychom nezůstali příliš dlouho s nohama blízko u sebe (obrázek uprostřed).



Práce nohou – V-krok (V-step)

V-krok neboli trojúhelníkový krok se používá při úhybných pohybech doprava nebo doleva. Tímto krokem můžeme uhnout před čelním útokem a zároveň se tak dostat k útočníkovi z boku. To, zda po V-kroku provedeme protiútok nebo se raději od útočníka vzdálíme, závisí na dané situaci a dalším postupu.



Základy úderů v krav maga

Obecně se dají použít všechny techniky úderů, které dodržují principy krav maga. Údery musí být přímé, snadno proveditelné, účinné, musí být vedeny na zranitelná místa a nesmí způsobit škodu člověku, který je provádí. Obzvláště v počátečních tréninkových fázích krav maga platí zásada, že „méně je více“.

Bojové sporty jsou vymezené pravidly. To v krav maga neplatí. Převážnou část útočných a obranných technik tvoří údery, a proto se při tréninkových lekcích věnuje úderům velká pozornost. Obecné pravidlo zní: dovolené je všechno, co funguje.

Základní údery se provádějí otevřenou dlaní nebo pěstí. Procvičují se ve všech variantách a provádějí se jak v nepřípraveném postoji, tak i v bojovém postoji. Úhly úderů jsou: dolů, nahoru, do strany a přímo.

Základní údery představují účinné zbraně při boji nablízko a ve střední vzdálenosti.

Všechny techniky úderů se procvičují ve všech postojích:

- vstojе
- vleže na zemi
- u zdi
- v pohybu
- když s námi někdo cloumá
- v těsných prostorách
- ve tmě
- za použití předmětů
- když nás někdo tahá
- když do nás někdo strká
- když nás někdo mlátí
- když na nás někdo útočí se zbraní



Procvičování úderů

Pro tvrdost a účinnost úderů jsou důležité tyto faktory:

- dokonalé provedení úderu
- ekonomický pohyb
- načasování
- soustředění
- síla
- rychlost
- práce nohou
- vzdálenost
- obranný postoj
- plynulost
- rovnováha
- koordinace
- zkušenost
- přesnost



Proto se nácviku správného technického provedení úderů věnuje při tréninku tolik času. K nejdůležitějším technikám úderů v krav maga ve všech možných variantách patří:

- úder otevřenou dlaní
- kladivo
- přímý úder (přední direkt/zadní direkt)
- zvedák
- hák
- úder na krk
- píchnutí do očí
- úder loktem



učíme již od roku 2010

Petr Mazal Institut



VÝUKA SEBEOBDRANY KRAV MAGA V MLADÉ BOLESLAVI A OKOLÍ

Tréninky krav magy pro děti, dospělé a seniory
Semináře a prezentační tréninky krav magy pro veřejnost
Přednášky a semináře o osobní bezpečnosti pro školy a školky
Teambuildingové akce zaměřené na osobní bezpečnost
Příměstské tábory s krav magou
Cvičení s kettlebellem
Výživové poradenství

Ing. Petr Mazal, MBA
zakladatel a hlavní instruktor



info@petrmazal.cz
+420 724 085 538
www.petrmazal.cz

Irmi Weckauf-Hanzalová, Peter Weckauf

Krav maga

Úvod, principy, techniky

Z anglického originálu *Krav Maga: Introduction, Principles, Techniques*, vydaného nakladatelstvím SAMI International, přeložila Jana Dušková
Fotografie Alexandra Greinová a Alex Schlacher
Redakce Jan Řehoř
Sazba Matěj Barták
Vydal Pavel Jeřábek – Nakladatelství PLOT, Bělohorská 2, 169 00 Praha 6,
www.plotknihy.cz, jako svou 383. publikaci

Tisk Těšínské papírny, s.r.o., 2021

Vydání první, Praha 2021

ISBN 978-80-7428-373-4