

Z á p a d o č e s k á u n i v e r z i t a v P l z n i

f a k u l t a p e d a g o g i c k á

k a t e d r a t ě l e s n é a s p o r t o v n í v ý c h o v y

Bakalářská práce

Soutěžní a nesoutěžní techniky Judo

a jejich aplikace v reálné sebeobraně

Schwertschal Michal

Tělovýchova a sport

Mgr. Luboš Charvát

Plzeň 2012

Poděkování

Tímto bych chtěl poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce panu Mgr. Luboši Charvátovi za jeho cenné rady a podnětné připomínky, které přispěly k zpracování této práce.

Zároveň bych chtěl poděkovat panu učiteli Mgr. Buriánkovi, který mi pomohl zjistit, o čem vlastně bojové umění a především judo je. Velké dík patří také judistickému klubu Budo Club Mariánské Lázně a panu Ing. Karlovi Tesařovi za poskytnuté rady a umožnění vstupu do judistické tělocvičny.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a uvedl v ní veškerou literaturu a jiné zdroje, které jsem použil.

V Plzni dne 13. 4. 2012

.....

Abstrakce práce

Autor bakalářské práce:	Schwertschal Michal
Vedoucí bakalářské práce:	Mgr. Luboš Charvát
Téma bakalářské práce:	Soutěžní a nesoutěžní techniky Judo a jejich aplikace v reálné sebeobraně

Ve své práci bych se rád věnoval, v současné době hodně rozšířenému a velice populárnímu, bojovému sportu Judo. Nastíním nejdůležitější informace o jeho historii, představím vybrané soutěžní a nesoutěžní techniky juda, z nich vyberu takové techniky, které se dají nejlépe aplikovat při reálné sebeobraně.

Summary

Author of the Bachelor thesis:	Schwertschal Michal
Head of the Bachelor thesis:	Mgr. Luboš Charvát
Title of the Bachelor thesis:	Competition and Uncompetition techniques of Judo and their apply in the real self-defense

In my work i would like to, at present very widespread and very popular, combat sport Judo. I will outline the most important information about its history, introduce competition and uncompetition techniques of judo, of which i will select those techniques that can be best applied in a real self-defense.

Obsah

Contents

1) Úvod	6
2) Cíle a úkoly	7
2.1 Cíl	7
2.2 Úkoly	7
3) Teoretická východiska	8
3.1 Historie	8
3.1.1 Vývoj bojových umění	8
3.1.2 Od bojového umění k bojovému sportu	11
3.1.3 Předchůdci Judo.....	13
3.1.4 Judo v České republice.....	14
3.2 Soutěžní techniky Judo	18
3.2.1 Boje v postoji – Nage waza	18
3.2.2 Techniky znehybnění – Gatame waza	30
3.3 Nesoutěžní techniky Judo	45
3.3.1 Atemi – waza.....	45
3.4 Právní aspekty sebeobrany	52
3.4.1 Nutná obrana	53
3.4.2 Krajní nouze	54
4) Metodika	56
5) Praktická část	58
5.1 Soutěžní techniky Judo v sebeobraně	58
5.1.1 <i>Obrana proti holi</i>	58
5.1.2 <i>Obrana proti noži</i>	62
5.1.3 <i>Obrana proti ohrožování krátkou střelnou zbraní</i>	65
5.2 Nesoutěžní techniky Judo v sebeobraně	72
5.2.1 <i>Obrana proti holi</i>	72
5.2.2 <i>Obrana proti noži</i>	74
5.2.3 <i>Obrana proti ohrožování střelnou zbraní</i>	76
6) Diskuse	79
7) Závěr	80
8) Přílohy	81
9) Seznam použité literatury	83

10) Cizojazyčné resumé.....	84
------------------------------------	-----------

1) Úvod

Byl krásný teplý srpnový večer a já se se svým kamarádem a dvěma kamarádkami procházel v Praze „podél břehu Vltavy. Po Vltavě pluly parníky pomalu a lenivě. Z jejich palub bylo slyšet cinkání příborů, skleniček a neutuchajícího veselí a nám bylo jasné, že nejen obsluha, ale i pasažéři těchto lodí dnes nikam nespíchají. Chodníček, po kterém jsme šli, byl lemován rozkvetlými lípami a nad obzorem vycházel měsíc v úplňku, jenž osvětloval Pražský hrad způsobem téměř přízračným. Všichni jsme měli vypito pár sklenic vína, nálada byla skvělá a nic nenasvědčovalo tomu, že by se měl tento letní romantický večer nějak pokazit.

„Hej vy tam, stůjte“, ozvalo se za námi a když jsme se otočili, naskytl se nám pohled na šestici přiopilých teenagerů s flaškami v rukou, s vyholenými hlavami, a mě bylo jasné, co to znamená. Problémy si nás našly samy.

Žijeme v nebezpečné době a tato doba na každého z nás klade určité požadavky, které je nutné v rámci přežití plnit. Nejen že se člověk musí vyučit určitému řemeslu, ovládnout ho natolik, aby díky němu mohl vytvořit hmotné statky, ale také se musí naučit, jak hodnoty, které vytvořil, ochránit. Stát nám samozřejmě dává k ruce policejní a ozbrojené složky, které by nám měli v této činnosti pomáhat, nicméně i oni jsou jen lidé a ne vždy se vyskytují na místě, kde byste je zrovna v tu chvíli potřebovali.

Celý život se věnuji bojovým uměním a rád bych se se čtenáři této práce o své vědomosti podělil. Rád bych jim poskytl návod, jak zdokonalit sama sebe a způsob, jak se mohou bránit proti útoku na vlastní osobu v nouzi nejvyšší. Jelikož mám nejvíce zkušeností s bojovým uměním zvané judo, bude většina popisovaných technik právě z tohoto odvětví. Tato práce nebude komplexním náhledem do všech používaných judistických technik, bude obsahovat jen jejich nepatrnou část. Část, jež odhalí pouze ty nejzákladnější judistické techniky a způsob jejich použití při sebeobraně.

2) Cíle a úkoly

2.1 Cíl

Cílem mé bakalářské práce je představení vybraných technik judo nejčastěji používaných v soutěžních soubojích a také těch, které se v soutěžích používat nesmějí. Tyto techniky pak předvedu v obranných situacích při útoku na vlastní osobu. Představením těchto technik bych chtěl laické veřejnosti ukázat, jak se bránit v případě napadení pomocí chvatů, které jsou snadné k naučení a zároveň jsou velice účinné.

2.2 Úkoly

Na začátku práce se budu zabývat historií tohoto sportu a skutečností, že judo není jen o fyzickém zdokonalování, ale i o psychické odolnosti, která je při boji nezbytná.

Potom bude následovat výčet technik, které se mi jak v soutěžní formě, tak v reálném životě, nejvíce osvědčily.

Chci také poukázat na právní aspekty sebeobrany, které čtenářům ukáží, kdy už se jejich jednání stává nezákonným.

Nakonec se budu věnovat tomu, jak se soutěžní a nesoutěžní techniky dají při sebeobraně využít.

Úkolem je výběr, nafocení a představení těch technik juda, které jsou z hlediska bezpečnosti obránce, účinnosti dané techniky a způsobu provedení vhodné k použití jak pro souboje v soutěžích, tak i při reálné sebeobraně.

3) Teoretická východiska

3.1 Historie

3.1.1 Vývoj bojových umění

Prastarým a cenným kulturním dědictvím jsou nejen lov, řemeslo a umění – patří k nim i bojové umění. Je jedním z nejstarších umění lidstva.

V mnoha zemích a kulturách světa se v minulosti i v současnosti vyvíjely, a dodnes se vyvíjejí, různé bojové systémy. Využívalo se jich ve válce nebo při osobní ochraně, avšak už i v dávných dobách se pěstovaly „sportovně“ (za účelem cvičení). Je pozoruhodné, jaké množství bojových umění národy světa vytvořily.

Pod pojmem „bojový sport“ rozumíme druhy sportu a pohybové systémy, které se vyvinuly ze starých bojových umění a ze cvičení se zbraní a ještě dnes se jich využívá při soubojích nebo slouží k sebeobraně, případně je jejich obsahem zachování starých obyčejů a tradičních pohybových kultur. K bojovým sportům patří také lukostřelba a šerm, ne však používání střelných zbraní.

Systémy sebeobrany a boje existují od té doby, co na zemi žijí lidé, kteří zkoušejí řešit své problémy cestou násilí.

Pod sebezáchovy člověka a vůle přestát válečné střety nebo válečná napadení a případně zvítězit vedly mnohé národy světa k tomu, že vyvíjely vlastní bojová umění, která byla pěstována beze zbraně i se zbraní. Bojová umění často sloužila vojenským účelům a měla udržovat obranyschopnost a bojovnost. Rozkvět zažila nejen na východě, ale i na západě. Jejich rozmanitost je obdivuhodná.

Běžné teorie o původu sportu (-že měl nejprve kulturní charakter a pramenil z instinktivního jednání a z radosti ze hry-) se na bojový sport nehodí nebo jen velmi málo. Boj byl praktickou nutností, aby člověk obstál v zápase o život. Bojová cvičení byla „tréninkem pro přežití“. Soutěže sloužily v první řadě k branné výchově, i když s nimi byly příležitostně spojeny i jiné motivy nebo získání osobní prestiže.

Odhlédneme-li od vrozených instinktivních obranných reakcí, zjistíme, že účinné techniky člověk objevil často čirou náhodou, přemýšlením nebo pozorováním zvířat. V procesu učení

pokusem a omylem byly takové techniky neustále zdokonalovány a často dále rozvíjeny až k bojovým systémům.

Protože anatomické předpoklady byly všude stejné, docházelo se často při vynalézání takových technik v nejrůznějších kulturách a epochách k podobným výsledkům.

Trénink bojových umění se většinou prováděl s vojenskou vážností, protože na něm bylo závislé vlastní přežití. Dovednosti v bojovém umění byly jistým druhem „pojištění života“.

Z této doby pochází vysoké ocenění, které se prokazuje starým asijským mistrům: Kdo zestárl a přežil všechny boje, musel být lepší než druzí a koneckonců i moudrý.

Zatímco ve starověku a ve středověku sloužila bojová umění především útoku a obraně při válečných střetech, později se mnohá proměnila v systémy otužování těla nebo v pohybové kultury, resp. v bojový sport. V popředí vždy stály výchovné aspekty, péče o tradice nebo myšlenka boje.

Přání změřit své síly s ostatními je prastarou základní potřebou člověka! Pravidla, podle kterých se zápasilo, se vyvíjela v závislosti na ustanovení, za co lze protivníka uchopit, zda za nahé tělo, nebo za blůzu, kalhoty či za pásek. Druhy přípustných technik úderů a kopů, resp. oblasti platných zásahů určovaly vývoj druhu sportu.

Bojový sport byl záhy považován za senzací a stal se předmětem zábavy. Pohled na boj zřejmě uspokojoval tajná přání pozorovatelů, neboť jim dával možnost ztotožnit se s vítězi.

Již v antice však došli k poznání, že zápasy neslouží jen zábavě, nýbrž že by mohly být pro mladé lidi užitečným ventilem „touhy po činnosti“, zejména když se podaří pomocí pravidel a tradičních tabu zbavit boj nebezpečí. U některých národů boje nebo rituální pěstní zápasy a zápasy v ringu sloužily socializaci. Souboje se pořádaly při oslavě mrtvých a při obřadech plodnosti, využívalo se jich k soudním verdiktům nebo byly uznávány jako „boží soud“.

Mnohé staré bojové techniky upadly během času v zapomnění, jiné (jako bojová umění samurajů) se po staletí pěstovaly dále. Některá bojová umění byla exportována z někdejší oblasti svého vzniku do jiných zemí nebo se dokonce rozšířila po celém světě. Japonská, korejská nebo čínská bojová a pohybová umění dosáhla časem velké popularity v Evropě.

Technické systémy, které spočívají na rozvoj tělesné síly, stojí proti formám, které spočívají hlavně na obratnosti a rychlosti. Otázka, který princip je účinnější, zda rozvoj síly a

zlepšování kondice, nebo technická dokonalost, je dodnes sporná. Od nepaměti vymýšleli tělesně slabší „triky“, aby přelstili silnější. Stejně úskoky (případně dovedné chvaty) nacházíme v různých epochách a kulturách. V mnoha zemích byly shrnuty do systémů, které byly často udržovány v tajnosti a většinou je používal a dále rozvíjel jen určitý okruh lidí.

Některé bojové praktiky (zápas, judo, apod.) obsahují uchopení soupeře za tělo nebo za oděv. Jiné se této možnosti zříkají a místo toho napadají citlivá místa těla soupeře údery a nebo kopy (box, taekwondo aj.). Účelem všech bojových umění je vnutit soupeři svou vlastní vůli, resp. vlastní taktiku; přitom se smí používat klamavých manévřů.

V průběhu staletí provozovali bojová umění hlavně muži. V novější době jsou v bojových sportech stále aktivnější i ženy. Ženy dnes mohou pravidelně a se vši vážností provozovat bojový sport a naučit se účinným obranným technikám, aby se v případě nutnosti mohly útočníkům bránit. S přihlédnutím k sebeobraně by však měly neustále trénovat společně s muži, aby si vyzkoušely opravdovou obranu proti tělesně silnějším.

Pozorování zvířat a zkoumání jejich chování nás učí, že boj a bojový sport nejsou žádným vynálezem lidí. Boje o pořadí mezi příslušníky jednoho druhu a bojové hry mláďat se podobají adekvátním lidským snahám. „Pravidla boje“ mnohých zvířat jsou vzorná – k smrtelným konfrontacím nedochází. Lidskému rozumu zůstalo vyhrazeno vynalézt takové nástroje boje, jako jsou oštěp, šíp a luk, nůž, meč (a další a horší!).

Bojové schopnosti a zvláštnosti zvířat byly často idealizovány. V různých kulturách (Indiáni, Germáni, Číňané) se lidé pokoušeli osvojit si sílu a vlastnosti zvířat, napodobovat je a tak přerůst sami sebe (čínský tygr, drak, styl opice).

Bojové druhy sportu se odlišují od jiných sportovních disciplín, že mají základ ve starých obranných dovednostech, které byly původně vymyšleny pro skutečný boj a pro přežití válečných střetů. Z takových starých bojových umění pochází většina dnešních disciplín buda. Již v dávných dobách bylo nutností trénovat s vlastními kamarády co možná nejbezpečněji (ale přesto realisticky!) takové dovednosti, které by zničily nepřítele. Člověk proto přemýšlel o metodách, jak by mohl na sobě, za účelem nácviku, bezpečně provádět nebezpečné techniky, aniž by v případě nutnosti tyto ztratily žádanou účinnost.

3.1.2 Od bojového umění k bojovému sportu

V průběhu staletí byla mnohá stará válečná umění nahrazena účinnějšími systémy nebo i novými zbraněmi, a tak vyšla z módy. Evropské středověké praktiky sebeobran, jako jsou např. bojová umění žoldnéřů (lancknechtů), upadla v zapomnění. Střelba z luku a šermování byly překonány vynalezením střelných zbraní.

Protože došlo k poznání, že ve starých bojových uměních jsou obsaženy výchovné hodnoty, které by měly být zachovány i pro příští generace, brzy se začaly hledat metody, jak válečnou techniku takřkajíc zužitkovat pro mírové účely.

Při bojových uměních, kdy není používána zbraň, byla snaha zachovat jejich plnou účinnost (pro účely sebeobran) a současně umožnit bezpečné sportovní provozování prostřednictvím důsledných pravidel boje a ochranných zařízení. To je však obtížné, protože bojový sport není žádným druhem hry. Boj je veden nekompromisně, a to duševně i tělesně. I přes plné bojové nasazení při něm nemá být soupeř zraněn a dodržováním přísných pravidel má být co možná nejvíc šetřen.

Například umění boxu spočívá v zasahování soupeře, aniž by byl člověk zasahován sám. Údery vedené na hlavu ohrožují zdraví, protože nárazem mohou vznikat síly překračující hranici, do které může být ještě mozek zatěžován. Při sportovním boxu byl proveden pokus zmírnit účinnost úderu pěsti boxerskými rukavicemi s minimální hmotností 12 uncí a dodatečně byla při některých soutěžích zavedena ochrana hlavy. Tato bezpečnostní opatření na ochranu zdraví boxera za všech okolností jsou platná bohužel stejně málo jako přísná pravidla, lékařský dozor a ring opatřený provazy a polstrovanou podlahou.

Síla úderu, získaná tréninkem, může vést při zápasu a za nevýhodných podmínek k těžkým úrazům nebo k trvalému poškození člověka – hodnota boxu jako umění sebeobran zůstala ovšem přesto plně zachována.

Při obzvlášť realistickém plnokontaktním boji (thajský box, kick-box) se nebezpečí ohrožující zdraví zvyšuje ještě tím (i přes použití boxerských rukavic, příp. ochrany rukou, nohou, hlavy), že borci bojují také nohama, příp. kolena a lokty.

Při klasickém karate jsou všechny údery a kopy zastaveny těsně před tělem soupeře. Za normálních okolností tedy nevzniká nebezpečí ohrožující zdraví sportovce. Vystává zde ale otázka, jakého účinku by zásah skutečně dosáhl, kdyby ...? S ohledem na tento problém byl zaveden „úderový test“. Sportovec může demonstrovat svoji sílu úderu a rozhodnost rozdrčením dřeva, kamenů, střešních tašek atd. nohama nebo holýma rukama; nicméně pochybnosti o účinnosti této techniky v opravdové bojové situaci tím nejsou úplně rozptýleny. K tomu ještě přistupuje fakt, že „kvalita úderu“ se v tomto druhu sportu (na rozdíl od boxu) běžně nezískává, to znamená, že sportovní boj už zcela neodpovídá realitě skutečného pěstního zápasu nebo zápasu vedeného nohama.

U bojových předchůdců džuda spočívala technická účinnost porazů v úderu soupeřem o zem. Poraz měl na tvrdém podkladu nebezpečné následky. Aby se takové porazy mohly nacvičovat bezpečně, používalo se pružných rohoží z rýžové slámy (tatami). Kromě toho se džudisté na počátku svého výcviku učí dokonalé technice pádů, která umožňuje (úderem paží a/nebo nohama) utlumení pádu. Pro ty, co techniku pádů neovládají, mají porazy prováděné na tvrdém podkladu původní, pro boj rozhodující účinky.

V džudu a v sebeobraně se také používají páky na paži a škrcení. Těmito technikami lze snadno protivníkovi zlomit paži nebo ho uškrtnit. Zavedení pravidla o okamžitém ukončení již nasazeného chvatu, jestliže se soupeř „odklepáním o podložku“ nebo zvoláním „dost“ („stop“) vzdá, umožnilo bezpečný nácvik a používání těchto riskantních technik. Sportovní džudo je založeno na myšlence porazit protivníka, aniž by byl tělesně poškozen, současně však umožňuje boj ve vážných případech rozhodně ukončit.

Souhrnně řečeno: sportovní bojová umění zůstanou zajímavá a cenná, podaří-li se zachovat staré bojové dovednosti, jejich duchovní hodnoty a jejich původní bojovou efektivitu a zároveň je zmírnit tak, že při dodržování pravidel a bezpečnostních opatření bude možný bezpečný trénink, případně zápas se započitatelným rizikem.

Důležité hodnoty bojového sportu spočívají v oblasti výchovy, to znamená v bezprostředně prožitých tělesných střetnutích, ve vědomém střídání útoku a obrany, v nutnosti bleskově se rozhodovat mezi agresí a pasivním chováním, i v hledání vlastní strategie a ve vytušení úmyslu soupeře. Teprve velká míra sebeovládání spolu s tělesnou silou, senzibilitou, bleskovou reakcí a důslednou rozhodností umožňují perfektní provádění bojového sportu.

Bojový sport je vynikající školou charakteru: odvaha, schopnost prosadit se a rychle jednat jsou rozvíjeny právě tak, jako ostražitě oko, duchapřítomnost, vnitřní klid, prozíravost a opatrnost. Při bojovém sportu se učíme překonávat strach, i ve stresu jednat přiměřeným způsobem a ovládat vzrůstající aroganci.

Všechny výše uvedené schopnosti a vlastnosti se rozvíjejí jen u toho borce, který dlouhodobě a opravdově cvičí a zápasí! Musí být připraven jít touto obtížnou cestou (dó), neboť proces zrání nutně vede přes praxi.

„Učení se je jako plavání proti proudu – kdo přestane, žene ho to zpět!“

3.1.3 Předchůdci Judo

Všechny úpolové (bojové) sporty, a tedy i judo, se rozvinuly ze starobylých způsobů boje a bojových umění. Tehdejší sebeobrana řešila skutečné bojové situace, které vznikaly při boje muže proti muži. Jestliže některý z mužů při boji přišel o svou sečnou či bodnou zbraň, jestliže mu ji protivník zničil nebo vyrazil z ruky, pak nastala situace, kdy musel bojovat o svůj život některým ze způsobů, které si osvojil ve škole bojových umění.

Doklady o jednotlivých způsobech boje beze zbraně byly nalezeny již v hrobkách starého Egypta (Beni Hasan, 2500 let př.n.l.), v písemných památkách Číny a Indie. První známky o bojových uměních v Japonsku obsahuje kronika Denshos z 9.století našeho letopočtu. Zde je popsána metoda boje beze zbraně proti ozbrojenému útočníkovi, zvaná **joroikumiuchi**.

Koncem 16. století a začátkem 17. století byly v Japonsku techniky obrany a útoku rozpracovány a zdokonaleny. Byly nazvány **džiu – džitsu**, česky „jemné umění“. Vycházely z čínských filozofických koncepcí, což dokazuje např. rčení, „v povolnosti je síla“ nebo „bouře duby vyvrací, zatímco rákos jen ohýbá“. Převedeny do technicko-taktického rejstříku boje beze zbraně znamenaly výrazný pokrok, neboť umožňovaly zneškodnit protivníka nikoliv jen větší silou, ale technikou a taktikou. Obránce tak měl možnost zvítězit nad fyzicky silnějším nebo i ozbrojeným útočníkem.

Základní principy technik džiu – džitsu byly zachování rovnováhy a uvolněnosti obránce a vychýlení útočníka, které dokumentovala základní poučka: „ustup, jsi-li tlačěn, postup jsi-li

tažen“. Po dokonalém vychýlení pak následoval bleskový útok porazem, škrčením, páčením nebo úderem, čímž byl protivník zneškodněn.

Škol, kde se vyučoval boj bez použití zbraně, bylo v Japonsku několik desítek. Jsou známy pod názvy: kumiuchi, kempó, džawara, kogusoku, akidžucu aj. Každá z těchto škol měla své přednosti i nedostatky. Společným základem byla snaha o maximální využívání všech fyzických a duševních sil obránce. Přesto bojovník, který chtěl získat širší vědomosti a dovednosti, musel absolvovat několik škol u různých mistrů. Tyto cesty za zdokonalením byly nazývány Muša šugžó.

3.1.4 Judo v České republice

Z Japonska se počátkem 20. století judo rychle šíří po celém světě. V Evropě se zájem o něj objevuje po skončení rusko-japonské války (1905), ve které japonští vojáci používali pro Evropany neznámé, sebeobrané prvky.

Do Čech se judo dostalo poprvé přes sousední Německo. Zde, v r. 1905, byla poprvé přeložena a vydána obsáhlá kniha " Das Kano Jiu-Jitsu". V Berlíně se na vojenské škole o něco později začalo judo a jiu-jitsu dokonce učit, výuku vedl japonský mistr Agitaro Cono. V roce 1907 byl zahájen výcvik v Londýně, kde byl později založen světoznámý institut Budokwai. Instruktoři, vyškolení v Londýně, začali s výcvikem základů jiu-jitsu v Praze. Příznivé podmínky měli zejména po založení Vysokoškolského sportu v r. 1910. Pod vedením PhDr. Františka Smotlachy se v tehdejší "odboru pro úpolnické sporty" pěstoval box, řecko-římský zápas a právě jiu-jitsu. Vše bylo provozováno jen se zaměřením na sebeobranu a zpočátku jen jako vzácnost, než jako systematické cvičení.

Rozvoj juda v Evropě i ve světě přerušila první světová válka, i když intenzivní výcvik pokračoval v některých armádách. Po skončení války dochází k rozvoji zejména sportovního juda. V Československu byl v r. 1919, hlavně zásluhou Vysokoškolského sportu v Praze, zahájen pravidelný výcvik juda, i když zatím pod názvem jiu-jitsu. Rozvoji českého juda značně pomohlo první vydání příruček Edmunda Varyho: „ Umění sebeobran v domě i na ulici" a zejména: „Jiu-jitsu - umění japonské sebeobran a zocelení", v překladu dr. Jaroslava Říhy. V této publikaci se objevuje vůbec první metodika tréninku sportovního

juda:" *Vyučování v japonské škole jiu-jitsu se děje podle tříd. Přirozeně běží méně o věk dotyčných osob, než o jejich výkonnost. Nejdříve je tu třída začátečníků, na to přijde třída šestá, pátá atd. až první, která je nejvyšší. Příslušníci každé třídy nosí pás příslušné barvy, začátečníci červený, šestá třída žlutý, pátá bílý, čtvrtá zelený, třetí oranžový, druhá nachový a první černý a bílý. K přeložení z jedné třídy do druhé je nutno vykonat vždy zkoušku, v níž se klade hlavní váha na rychlost výkonu a ne techniku. Ti, kdož se hodlají věnovat oboru učitelskému, musí kromě toho vykonati ještě zvláštní běh, který trvá nejméně čtyři roky."* Tolik Edmund Vary.

Po Vysokoškolském sportu to byla armáda, která měla zájem o tento sport. Zařazuje ho do svého branně - tělovýchovného programu, jako cvičení jiu-jitsu, které od r. 1922 zprvu vedl anglický instruktor a později škpt. Novák společně s náčelníkem ČOS, Františkem Pechátem. V r. 1925 vydává Ministerstvo národní obrany „Sebeobranu v učebnici“ a „Služební předpisy branné moci“. Tato učebnice byla sice zpracována pro potřeby vojenské školy, ale měla vliv na šíření juda mimo armádu.

Vůbec první samostatný kurs jiu-jitsu se konal ve školním roce 1923/24 ve Vysokoškolském sportu v Praze. Kurs, který měl 15 frekventantů pod vedením Jurije Pričkina, se stal základem prvního kroužku juda (zatím při oddílu zápasu) u nás. V roce 1928 se začali scházet studenti z Akademické menzy v kroužku, který učil sebeobraně pod vedením studenta obchodní akademie Adolfa Lebedy. V r. 1930 zavedl Vysokoškolský sport kursy jiu-jitsu pro vysokoškolské studenty v Ústředním tělovýchovném ústavu Karlovy university, v tělocvičně Marathon, v Černé ulici. Hojně navštěvované kursy vedl tehdejší učitel gymnastiky František Pecháček, jemuž pomáhali cvičitelé Josef Kořínek a ing. R. Šimůnek. Zájemci o jiu-jitsu ve Vysokoškolském centru se sdružili pod vedením a náčelnictvím ing. O. Pecáka, a v r. 1933 vytvořili první samostatný oddíl jiu-jitsu v Praze. Všechny snahy Vysokoškolského sportu se před r. 1934 týkaly praktického Jiu-jitsu = sebeobranu. Mezníkem se stal r. 1934, kdy v Praze začal pracovat ing. C.S.F. Dobo (vl. jménem Stefa Fülöp), bývalý vedoucí jiu-jitsu v Brně, který převzal od ing. Pecáka oddíl v Marathonu, a z iniciativy prof. Smotlachy byl sem převeden i Lebedův oddíl ze Strakovy akademie. Tím vznikl ve Vysokoškolském sportu silný oddíl, odkud se šířil nový sport do celého tehdejšího Československa.

V r. 1934 byla ustavena Evropská Unie judo (EUJ) se sídlem v Berlíně a už na podzim téhož roku se v Drážďanech uskutečnilo 1. ME. Na něm dosáhl prvního mezinárodního úspěchu čs.

juda Alois Cígner a S.F. Dobo, kteří skončili v soutěži družstev druzí, hned za Německem. Oba také získali bronzové medaile v soutěži jednotlivců.

V roce 1934 bylo judo poprvé zařazeno do programu letních olympijských her. Naši reprezentanti se zúčastnili OH až v roce 1972 a na první olympijskou medaili dosáhli až do roku 1980. Tehdy Vladimír Kocman vybojoval bronzovou medaili v těžké váze. Tento judista je rovněž držitelem bronzové a stříbrné medaile z mistrovství světa 1981 a 1983. Dalším úspěšným judistou byl Pavel Petříkov, který vybojoval na MS 1981 stříbrnou medaili v kategorii do 60 kg.

V dubnu 1935 byl založen při VŠ Praha pod vedením dr. Smotlachy „Propagační výbor pro branu. Název „Branu" byl prvním pokusem o české pojmenování jiu-jitsu, neujal se avšak, takže zůstalo u původního názvu. Tento výbor pořádal řadu přednášek, veřejných vystoupení a krátkých kursů v Praze i na venkově. V Praze vedli kurs o šesti lekcích japonští mistři dr. Hata a prof. Sugiyama, kteří předváděli své umění v sále Radiopaláce. Zde rovněž vystoupila anglická mistryně Mayerová a tehdejší velvyslanec Japonska v ČR, dr. Noburu Ogawa. Na vzestupu juda se v té době podílejí Adolf Lebeda, ing. František Šíma, Miloš Tůma a Karel Zrůbek, (všichni z Prahy), a Josef Drobeček se Stanislavem Vanourkem, (oba z Plzně). Nemalou zásluhu na rychlém rozvoji juda v ČSR měla návštěva zakladatele juda prof. dr. Jigoro Kana ve VŠ Praha, kde provedl krátkou instruktáž v rámci svého turné Evropou. Ve stejném roce konečně přišel čas založení „Československého svazu jiu-jitsu".

Při příležitosti stého výročí založení Kodokanu byl v roce 1984 založen **Kodokan Judo Institute**. Tato organizace slouží pro výuku Kodokan juda a zároveň zastřešuje celý styl. Hlavní sídlo je v Tokiu. Z osmi pater budovy jsou tři patra vyhrazena pouze pro dojo, další prostory jsou archivy, ubytovací prostory a kanceláře.

International Martial Arts Federation (IMAF, Kokuasi Budoin) je mezinárodní federace bojových umění založená v roce 1952. Jejím cílem je zachování tradičních postupů a umožnění přístupu k archivům historických informací o japonských bojových uměních.

Také má za cíl podporu přátelství a spolupráce mezi učiteli a nadšenci bojových umění. Hlavní sídlo IMAF je v Tokiu a 17 dalších poboček je v dalších zemích. IMAF je složený z divizí: Judo, Kendo, Karatedo, Aikido, Iaido, Nihon Jujutsu a Kobudo. Členové IMAFU pocházejí z celého světa.

IMAF je mezinárodní certifikační autorita pro bojová umění. Uděluje tituly, technické stupně a vyznamenání. Federace také sponzoruje pravidelné vystoupení, turnaje a zveřejňování informací, vztahující se k japonským bojovým uměním.

IMAF divize judo:

Divize Judo byla vedena některými velkými jmény, např.: Kazuo Ito (Meijin Judo 10. dan), Tokuji Ohita (Hanshi Judo 9. dan) a současným hlavním ředitelem Shizuya Sato (Hanshi Judo 9. dan). IMAF usiluje o zachování pravého charakteru Kodokan Judo při důrazu na vyrovnaný rozvoj Budo, spíše než na sport a šampionáty. IMAF má dlouhou historii hluboce zakořeněnou v základech japonských bojových umění. Jeho zakladatelé patří k těm několika málo, kteří denně trénovali se zakladateli umění jako je Judo, Karatedo, Iaido, Nihon Jujutsu a dalších. Síla a důvěryhodnost této organizace vychází z bohatosti a jedinečnosti japonského dědictví a dynamické mezinárodní organizace.

Členství v IMAFu

Zastoupení IMAFu je ve dvaceti sedmi zemích. Se svými, přibližně 10 000 členy, se řadí mezi vedoucí organizace bojových umění ve světě. Členství je rozdělené do tří kategorií:

- Řádné členství (Regular Membership): toto členství je otevřeno pro všechny, kteří jsou nositeli čtvrtého a vyššího technického stupně uznaného IMAFem.
- Mimořádné členství (Associate Membership): toto členství je otevřeno pro všechny, kteří jsou nositeli třetího a nižšího technického stupně uznaného IMAFem.
- Přidružené členství (Affiliate Membership): toto členství je otevřeno všem, kteří mají zájem o japonská bojová umění a přejí si se připojit k IMAFu. Nepožaduje se registrace technických stupňů, přezkoušení ani dřívější zkušenosti ani předvedení schopností.

3.2 Soutěžní techniky Judo

3.2.1 Boje v postoji – Nage waza

Techniky hodů v postoji dělíme do dvou základních skupin:

1) Akce prováděné v postoji (*Tachi-Waza*), které jsou tradičně řazeny do tří skupin:

a) technika paží (*Te-Waza*) – chvaty prováděné převážně s využitím síly rukou a paží (Seoi nage, Kata guruma)

b) technika boků (*Goši-Waza*) – chvaty prováděné nadražením nebo zadržáním vychýleného soupeře (Uki goši, O goši)

c) technika nohou (*Aši-Waza*) – chvaty prováděné prací dolních končetin, zadržáním pohybu soupeře, podmetením soupeře, podražením soupeře nebo přizvednutím soupeře (Ko uči gari, O soto gari)

2) Akce prováděné přechodem z postoje do lehu (*Sutemi-Waza*). Využívají spojení energie pádu těla útočníka (tori) a pohybu soupeře (uke). Podle vzájemné polohy obou soupeřů po dopadu se dále rozdělují na:

a) strhy (*Ma-Sutemi-Waza*) – po dokončení chvatů této skupiny leží oba soupeři v přímce (Tomoe nage, Ura nage), přičemž tori leží na zádech

b) překoty (*Joko-Sutemi-Waza*) – po skončení chvatů leží oba soupeři šikmo a kolmo k sobě (Joko guruma, Uki waza), přičemž házející leží na boku

V této skupině představím následující šestici chvatů: Seoi nage (morote, ippon), O goši, Morote gari, Uči mata, O soto gari, Tomoe nage. V soutěžní praxi jsem tyto chvaty s oblibou používal a nejednou se mi osvědčily i při reálné sebeobraně. Při realizaci těchto chvatů dochází sice k bližšímu kontaktu se soupeřem, ale pokud jsou provedeny správně, dokážou způsobovat bolest, která se svou intenzitou přibližuje technikám jako jsou kopy nebo údery.

SEOI NAGE

Tento chvat patří k nejčastěji užívaným a ve statistikách vrcholných soutěží se řadí do skupiny chvatů s nejvyšší účinností.

MOROTE SEOI NAGE

Ze základního postoje (*obr. 1a*) tori vychyluje ukeho tahem levou paží vodorovně vpřed a pravou k svému pravému rameni se současným výkrokem pravou vpřed dovnitř (z vnitřní strany ukeho pravé nohy – *obr. 1b*). Zášvihem levou nohou se současným snížením těžiště dokončí tori obrat zády k ukemu, boky a záda jsou v těsném kontaktu s ukem. Během obratu navíjí tori levý límec kimona ukeho na své zpevněné pravé zápěstí a pravý loket vytočí a pevně zapře o pravou stranu hrudníku ukeho. Po dokončení obratu jsou chodidla toriho rovnoběžně s chodidly ukeho, ale jsou blíže u sebe (*obr. 1c*). Plynulým pokračováním rotace trupu, tahem obou paží, rychlým napnutím nohou v kolenou a předklonem hodí tori ukeho vpřed přes svoje pravé rameno (*obr. 1d*).



obr. 1a



obr. 1b



obr. 1c



obr. 1d

Na co klást důraz:

- a) Tori navíjí zápěstím látku kimona současně s dokončováním obratu. Zápěstí musí být zpevněné, ruka se nesmí vztyčovat (přitahovat hřbetem k předloktí). Po dokončení obratu směřuje vnitřní strana předloktí vpřed.
- b) Obratem a tahem paží musí tori dostat ukeho do těsného kontaktu na svoje boky a záda. Uke jde výrazně vpřed na špičky, tori přenáší váhu a sílu na přední část chodidel, nesmí mít zatížené paty.
- c) V průběhu hodů rotuje tori pravým ramenem vpřed a dolů, jako by se jím chtěl dotknout země.

IPPON SEOI NAGE

Nástup do chvatu je shodný s morote seoi nage. Během obratu však tori uvolní úchop pravou rukou, současně s rotací trupu švihne pokrčenou pravou paží vzhůru a pevně sevře pravé záloktí ukeho do svého loketního ohbí (**obr. 2a**). Dotočením trupu a předklonem hodí tori ukeho přes své pravé rameno vpravo vpřed (**obr. 2b**).

Důležitým technickým detailem je otočení pravé ruky malíkovou hranou dovnitř. Tori tím dosáhne pevnějšího sevření ukeho pravého záloktí ve svém loketním ohbí a zároveň napomůže rotaci trupu.



obr. 2a



obr. 2b

O GOŠI

Ze základního postoje tori vychyluje ukeho tahem levou paží vodorovně vpřed a pravou dlaň umístí na pas ukeho se současným výkrokem pravou vpřed dovnitř (**obr. 3a**). Poté tori musí dokončit obrat zanožením levé nohy (**obr. 3b**). Prudkým napnutím nohou v kolenou a předklonem tori nadzvedne ukeho, přičemž pokračuje v otáčení trupu s pohybem hlavy směrem ke svému levému kotníku (**obr. 3c**). Uke následně padá před toriho (**obr. 3d**).



obr. 3a



obr. 3b



obr. 3c



obr. 3d

Na co klást důraz:

- a) Je-li uke v obranném postoji, tak ho tori může krátkým silným zatlačením vzad donutit k pohybu vpřed.
- b) Ukeho je nutné mít po celou dobu chvatu pevně přitisknutého k boku.
- c) Po dokončení obratu musí směřovat chodidla vpřed a být mezi chodidly ukeho. Hýždě musí být pod těžištěm ukeho.

MOROTE GARI

Oba soupeři se k sobě přibližují a připravují se zaujmout počáteční úchop (**obr. 4a**). Z příhodné vzdálenosti těsně před dosažením úchopu tori náhle sníží postoj, provede výpad pravou nohou vpřed mezi nohy ukeho, rukama uchopí ukeho v podkolení a hlavu opře nad jeho pravým bokem (**obr.4b**), tím zabrání ukemu v pohybu. Tlakem pravým ramenem vpřed do břicha a hrudníku, nadzvednutím ukeho oběma pažemi a současným napnutím nohou v kolenou tori odtrhne ukeho od země a hodí ho přímo vzad (**obr.4c, 4d**). Morote gari je chvat používaný při zahájení boje na začátku utkání nebo po přerušení boje. Po vzájemném úchopu je útok tímto chvatem už dost obtížný.



obr. 4a



obr. 4b



obr. 4c



obr. 4d

UČI MATA

Uke zaujme poněkud širší obranný základní postoj (*obr. 5a*). Tori vodorovným tahem levé paže vpřed a tahem pravé paže k rameni vychyluje ukeho přímo vpřed. Současně posune pravou nohu vpřed dovnitř k ukeho pravé noze (*obr. 5b*). Zašvihnutím levé s obratem vlevo přemístí levou k ukeho noze a pokračujícím tahem obou paží těsně přitiskne ukeho na svůj pravý bok. Odlehčenou nohou švihne mezi nohy ukeho, pravým bokem a zadní částí stehna ho nadrazí (*obr. 5c a 5d*) a současným napnutím mírně pokrčené levé nohy, předklonem a tahem obou paží hodí ukeho přímo vpřed (*obr. 5e*).



obr. 5a



obr. 5b



obr. 5c



obr. 5d



obr. 5e

Na co klást důraz:

- a) Práce paží musí být velmi důrazná a zašvihnutí levou nohou dostatečné.
- b) Nadraz pravou nohou musí být co nejvyšší, trup se zároveň hluboko předklání hlavou k levému kolenu. Na vrcholu hodů má tori nohy úplně napjaté.

O SOTO GARI

O soto gari je chvat s vysokou účinností. Je velmi oblíbený a v soutěžích často používaný. Nejvhodnější je pro borce vyšších postav s dlouhými končetinami, kteří tak dosáhnou nejúčinnějšího poměru pák.

Ze základního postoje (**obr. 6a**) tori vykročí levou vpřed zevnitř vně ukeho pravé nohy a současně tlakem pravým předloktím a ramenem do hrudníku vychýlí ukeho vpravo vzad (**obr. 6b**). Za pokračujícího tlaku vzad tori švihne pravou nohou vpřed dovnitř vně ukeho pravé nohy (**obr. 6c**). Z tohoto náprahu švihne napjatou nohou vzad vzhůru, zadní stranou stehna až lýtkem podmetá ukeho stojnou pravou nohu a současným předklonem a pokračujícím tlakem pravým předloktím hodí ukeho vpravo vzad (**obr. 6d**).



obr. 6a



obr. 6b



obr. 6c



obr. 6d

Na co klást důraz:

a) tlak pravým předloktím a ramenem do hrudníku ukeho musí být dostatečně důrazný, aby vychýlil ukeho trup a hlavu vzad ve směru hodů.

b) Tori předklání hlavu ve směru hodů, bradu přitahuje k hrudi, což mu pomáhá přenést váhu vpřed a využít ji ve směru porazu.

TOMOE NAGE

Tori zatlačí ukeho oběma pažemi vpřed, uke ve snaze udržet stabilitu a zabránit vychýlení začne vytvářet protitlak do toriho (**obr. 7a**). Tori využije protitlaku a pádem vzad sklouzne co nejbliž k ukeho nohám, zároveň položí svoji pravou nohu do ukeho spodní části břicha a tahem oběma pažemi směrem za hlavu vychyluje ukeho vpřed (**obr. 7b**). Vytrčením pravé nohy vzhůru a pokračujícím tahem oběma pažemi hodí tori ukeho přes svoji hlavu přímo na záda (**obr. 7c, d**).



obr. 7a



obr. 7b



obr. 7c



obr. 7d

Na co klást důraz:

a) Důležité je v počátku tohoto chvatu vytvoření tlaku ve směru vzad a tím si připravit soupeře na vychýlení do směru hodu.

3.2.2 Techniky znehybnění – Gatame waza

Techniky znehybnění dělíme do tří skupin:

Držení (*Osaekomi-Waza*) – tori uvede ukeho do polohy na zádech a omezí mu možnost pohybu tak, aby ho uke nemohl ohrozit. K tomu je zapotřebí blokovat trup a dvě končetiny soupeře.

Škracení (*Žime-Waza*) – je v podstatě tlak na krk soupeře (límcem kimona, předloktím, malíkovou hranou, bércelem), což přinutí soupeře se vzdát.

Páčení (*Kansecu-Waza*) – je činnost, při níž tori uvede některou skloubenou část ukeho těla do nepřiměřené polohy na hranici její přirozené pohyblivosti nebo dokonce až za ní. Ve sportovním zápase je povoleno blokovat pákou pouze loketní kloub, v sebeobraně je možno páčit všechny vhodné klouby těla útočníka.

Technik *Katame-Waza* lze používat jak při chvatech nasazených v boji v postoji (*Tači-Waza*), tak při chvatech nasazených v boji na zemi (*Ne-Waza*). Množství chvatů v *Katame-Waza* a možnost jejich vzájemného spojování umožňuje značnou variabilitu řešení bojových situací, které se svou účinností přibližují technikám boje v postoji.

Do technik *Osaekomi waza* jsem vybral základní typy držení jako jsou: Kesa gatame, Kata gatame, Kamišiho gatame, Jokošiho gatame, Tatešiho gatame. Pokud v soutěžním souboji dostanete soupeře do některého z těchto chvatů a dokážete jej v něm udržet, tak máte zpravidla vyhráno. V reálné sebeobraně se tyto techniky dají uplatnit pouze v boji jeden na jednoho. V technikách *Žime waza* jsou předvedeny následující chvaty: Gyaku žuži žime, Okuri eri žime, Hadaka žime. První dvě techniky se převážně používají v soutěži, jelikož využívají soupeřova kimona. Naproti tomu technika Hadaka žime se dá ve více variantách snadno aplikovat v reálné sebeobraně a je velice účinná. Z technik *Kansecu waza* se mi jak v soutěžích, tak v sebeobraně na ulici nejvíce osvědčily tyto techniky: Ude garami, Ude hišigi žuži gatame, Ude hišigi ude gatame.

Osaekomi - waza

KESA GATAME

V okamžiku, kdy tori hodí ukeho a uke je po dopadu k torimu bokem, je výhodné použít základního držení metodické řady kesa gatame (*obr. 8a*), nebo některé z jeho variant.

Nejprve tori přitiskne pravou stranou hrudníku ukeho k zemi a levou rukou přitáhne pravou paži ukeho do svého podpaždí. Stálým tahem k levému boku přes své pravé stehno, umístěné těsně pod soupeřovým pravým ramenem, ukeho pravou paži kontroluje. Pravou paží obejmě tori krk ukeho a zezadu uchopí pravou stranu jeho límce, palcem dovnitř, na pravém rameni nad jeho pravou klíční kostí. Uchopí-li tori pravou rukou své kalhoty v pravém podkolení nebo na vnitřní straně stehna, nazývá se tato varianta základní techniky *makura kesa gatame* (*obr. 8b*)



obr. 8a



obr. 8b

Na co klást důraz:

a) zvláště důležitý je stálý kontakt toriho s ukeho pravým ramenem

Poznámka: nejčastější obranou u tohoto typu držení je ukeho snaha zachytit torehohy a se současným tlakem na hrudník toriho převalit na záda. Pokud uke začne přešlapovat nohama ve směru hodinových ručiček (při pravorukém úchopu), tori reaguje stejnou činností a tím znemožní ukemu zachytit nohy.

KATA GATAME

Kata gatame patří k nejužívanějším způsobům držení. Tori obejmě pravou rukou ukeho šíji a hrudníkem tiskne soupeře k tatami. Dlaní levé ruky zatlačí proti pravému lokti ukeho směrem k jeho krku a znemožní mu tak pohyb paže, kterou přidrží pravou stranou svého krku.

Spojením rukou za šíjí nebo vedle šíje soupeře tori držení dokončí (**obr. 9**). Jestliže paže silně stiskne, změní se držení ve velmi účinné škrcení .



obr. 9

Na co klást důraz:

- a)** stejně jako u *kesa gatame* je důležité, aby byl tori v neustálém kontaktu s ukeho pravým ramenem a měl hlavu skloněnou
- b)** tori při ukeho obranně činnosti provádí stejnou aktivitu jako u *kesa gatame*.
- c)** při ukeho snaze uniknout v protisměru hodinových ručiček, tori přetočí a více přitiskne hlavu a hrudník k ukemu (**obr. 9a**)



obr. 9a

KAMIŠIHO GATAME

Kamišiho gatame je jednou z nejúspěšnějších technik držení používaných na soutěžích. Přispívá k tomu skutečnost, že tori drží ukeho *odzadu* od hlavy, a únik je proto velmi obtížný. V základním provedení se uplatňují dva způsoby úchopu soupeřova pasu: přes paže soupeře (**obr. 10a**) a pod pažemi soupeře (**obr. 10b**). Při obou způsobech se tori musí opírat oběma předloktími o tatami za stálého tahu obou paží k svému hrudníku. Hrudníkem tlačí tori ukeho k tatami, bradu má přitisknutou na jeho břichu.



obr. 10a



obr. 10b

Na co klást důraz:

a) Pohyby trupu a končetin musí tori koordinovat tak, aby po celou dobu držení byl jeho trup v jedné linii se soupeřovým.

Poznámka: pokud tori použije úchopu přes paže (**obr. 10a**), tak může pro lepší fixaci soupeře skrčit nohy k ukeho ramenům.

JOKOŠIHO GATAME

Jestliže je tori po dopadu ukeho čelem k jeho boku, může přejít do držení ***jokošiho gatame*** (***obr. 11***), které v zápasové praxi patří k jedněm z nejpoužívanějších. Tori hrudníkem blokuje hrudník ukeho, levou ruku drží pod šíjí tak daleko, aby znemožnil ukemu pohyb šíjí a únik mostováním. Pravou ruku tori podvlékne pod ukeho levou nohou a uchopí ho za pás. Práci nohou lze obměňovat podle pohybu ukeho. Obě nohy jsou široce roznožené, prsty opřené o tatami. Jestliže uke uniká spodní částí těla, tori přetočí nohy k ukemu a kolenem blokuje jeho bok, naopak uniká-li horní částí těla, tori udělá totéž na opačnou stranu.



obr. 11

Na co klást důraz:

- a)** je velice důležité, aby tori udržel sevření rukama za ukeho šíjí a pod nohou. V případě, že by se uke začal dostávat z tohoto sevření, může tori přehmátnout držení do ukeho podkolení.
- b)** tori by měl držet hlavu co nejvíce skloněnou k ukeho hrudníku. Minimalizuje tak ukeho snahu dostat se z držení.

TATEŠIHO GATAME

Tohoto způsobu držení se často používá jako následné činnosti po chvatu *o uči gari* nebo *tomoe nage* (viz. chvaty v postoji) nebo po jiném způsobu držení. Tori leží roznožmo nad ukem, nohy může tisknout k ukeho bokům nebo je zkřížit pod jeho tělem, nebo se nártý zachytit o ukeho holeně, což je, podle mého názoru, neúčinnější. Tori dále blokuje šíjí a hlavu spojením svých paží pod ukeho šíjí (**obr. 12**). Pokud se ukemu podaří uvolnit jednu paži, tori obejmě jeho šíjí a uvolněnou paži a ruce spojí pod šíjí, nebo tori obejmě uvolněnou paži a uchopí se pravou rukou vlevo za límec, levou rukou obejmě soupeřův krk a uchopí svůj pás na boku. Tyto varianty držení se nazývají *kuzure kesa gatame*.



obr. 12

Žime - waza

GYAKU ŽUŽI ŽIME

Gyaku žuži žime patří do skupiny škrcení límcem, jež mají společné to, že se při úchopu soupeřova kimona překříží ruce. Kromě *gyaku žuži žime* sem patří ještě *kata žuži žime*, při němž prsty levé ruky a palec pravé tori umístí dovnitř soupeřova kimona a dále pak také *nami žuži žime*, kdy se uchopí ukeho kimono palci uvnitř. Při *gyaku žuži žime* tori umístí prsty obou rukou do soupeřova kimona a škrcení provádí palcovými hranami obou rukou (*obr. 1, 1a*). Toto škrcení se dá uplatnit jak v horní pozici tak i v dolní. Základem je perfektní blokování ukeho nohama tak, abychom mu znemožnili pohyb trupu a zjednodušili nasazení škrcení. Pokud se tori nachází v horní pozici, tak sedí roznožmo a stehny blokuje ukeho trup. Pokud se tori nachází ve spodní pozici, tak levé/pravé chodidlo opře do ukeho levé/pravé slabiny a levým/pravým podkolením jej k sobě přitahuje.



obr. 1

obr. 1a

Na co klást důraz:

- a) škrcení provádět tlakem palcových hran na krk soupeře
- b) tori musí paže tlačit k sobě tak, aby škrcení bylo účinné
- c) fixovat soupeřův trup

OKURI ERI ŽIME

Toto škrcení je velice účinné a lze jej uplatnit v mnoha standardních situacích při boji na zemi. Tori levou ruku podvlékne pod ukeho levé podpaždí a uchopí pravou stranu jeho límce, palec je uvnitř kimona. Pravou rukou uchopí ukeho límec pod jeho levým uchem (**obr. 2**). Škrcení se dokončí přitážením paží směrem k hrudníku (**obr. 2a**).



obr. 2



obr. 2a

Na co klást důraz:

a) je důležité blokovat soupeře nohami, abychom mu zabránili úniku ze škrcení. Pokud uke sedí, tori si klekne na jedno koleno a druhou nohu přitiskne z boku k ukemu, aby mu zabránil v pohybu. Pokud uke klečí, stoupne si tori obkročmo za něj a kolena přitiskne k ukeho bokům.

b) pro znesnadnění úniku ukeho ze škrcení musí tori přitáhnout hlavu co nejbliže k ukeho uchu.

HADAKA ŽIME

Toto škrcení provede uke tlakem hrany předloktí na ukeho krk. Toto je druh škrcení, kde se tori nemusí snažit zachytit ukeho límce a tím je celý chvat zjednodušen, protože k nasazení škrcení může dojít rychleji než tomu bylo v předchozích případech. Tori přiloží předloktí pravé paže palcovou hranou na ukeho levou část krku. Levou rukou uchopí dlaň své pravé ruky a škrcení dokončí přitáhnutím obou paží směrem k hrudníku. Zároveň však musí ukeho blokovat pravým kolenem a břichem, případně ukeho hlavu svým ramenem (**obr. 3**).



obr. 3

Na co klást důraz:

a) včas zablokovat soupeřův trup, případně hlavu, neboť může dojít k úniku ze škrcení.

- Hadaka žime je jedno ze škrcení, kde se dá použít více variant uchycení soupeře. Jedna z variant je znázorněna na obrázku 3. **a**, **b**. Tori zaklesne dlaň škrťící ruky do ohbí své levé ruky a dlaň levé ruky zaklesne do zátylku ukeho. Tahem pravým předloktí vzad a blokováním levou dlaní tori škrcení dokončí.



obr. 3a



obr. 3b

Kansecu - waza

UDE GARAMI

Tuto páku lze použít v mnoha variantách ve všech standardních situacích, ze všech směrů útoku. Páka *ude garami* je navíc velmi účinná a bolestivá, je tedy nutné aby při nácviku, v soutěžích, ale i v reálné sebeobraně dbal ten, kdo ji nasazuje, zvýšené opatrnosti, neboť může dojít k trvalému poškození ramenního a loketního kloubu.

Tori blokuje ukeho trup tlakem hrudníku na hrudník a pravým kolenem blokuje jeho pravý bok. Levou rukou uchopí ukeho levé zápěstí vytočené dlaní vzhůru, pravou ruku podsune pod jeho paži a uchopí se za levé zápěstí (*obr. 1, 1a*). Páčení se dokončí tahem k břichu podél boku soupeře. Pro zvýšení účinku se nadzdvihne ukeho loket. Stejnou páku lze nasadit, pokud má uke paži otočenou dlaní dolů nebo pokud ji má napjatou.



obr. 1



obr. 1a

Na co klást důraz:

- a) na soupeřovu paži se musí působit silou podél jeho boku
- b) dbát zvýšené opatrnosti při páčení

UDE HIŠIGI ŽUŽI GATAME

Toto páčení se v soutěžích používá nejčastěji a je rovněž také nejúspěšnější, jelikož možnost úniku z této páky se prakticky rovná nule. Lze ji nasadit ve všech standardních situacích boje na zemi, ale i po úspěšném hodů, kdy se vám podaří udržet paži soupeře v ruce jako například při *o soto gari*. Nástup do páky (**obr. 2, 2a**) se provádí po dopadu soupeře.

Tori zablokuje ukeho trup a paži pravým nártem, kolenem opřeným o hrudník a levou patou a lýtkem znemožní ukemu pohyb hlavou. Současně uchopí ukeho zápěstí, vytáhne paži směrem vzhůru a vytočí jeho dlaň od sebe. Páčení se dokončí pádem vzad, sevřením ukeho paže mezi svými stehny a mírným prohnutím v bedrech tak, aby tori vyvinul tlak na ukeho loket (**obr. 2b**).



obr. 2



obr. 2a



obr. 2b

Na co klást důraz:

- a)** tori musí sedět co nejbližší pravého ramene ukeho a patou si ho přitahovat k sobě
- b)** dbát zvýšené opatrnosti při páčení

UDE HIŠIGI UDE GATAME

Tuto páku lze s úspěchem nasadit, jestliže soupeř nechá při nějaké činnosti paži napjatou, např. v boji v postoji, držení za krkem nebo při škrcení.

Tori zablokuje pravou nohou ukeho hrudník, levou nohu pokrčí, aby měl při páčení oporu. Ukeho napjatou paži vytáhne tak, aby se ukeho předloktí dotýkalo ramene a paži vytočí loktem od sebe. Zároveň položí dlaně na ukeho loket a vyvine tlak směrem ke svému hrudníku (*obr. 3*)



obr. 3

3.3 Nesoutěžní techniky Judo

3.3.1 Atemi – waza

Techniky Atemi – waza jsou úderové techniky, které jsou v Judu často opomíjeny a podceňovány. Narozdíl od bojových umění jako jsou Karate a Taekwond-do není cílem úderů v judu protivníka vyřadit. Údery a kopy slouží v judu k navození soupeře, aby byl povolnější dalším technikám. Ve sportovním judu jsou tyto chvaty zakázány.

Atemi - waza se dělí na:

1) Ude – waza: údery paží – které se rozlišují podle úderové plochy:

- a) loket
- b) malíková hrana
- c) pěst
- d) prsty

2) Ashi- waza: údery nohou – které se rozlišují podle úderové plochy:

- a) pata
- b) bříška prstů
- c) koleno

Pro účely této práce představím ve skupině **Ude – waza** techniky jako Ushiro – ate, Naname – uchi, Naname – ate, Yoko – uchi, Tsukiage a Tsukkake a ve skupině **Ashi - waza** techniky Ushiro – geri, Yoko – geri, Naname – geri, Mae – geri a Mae – ate.

Ude – waza

USHIRO – ATE

Ushiro – ate je úder loktem vzad, dlaň ruky je otočená vzhůru a palec je přitisknut k ostatním prstům (*obr. 1*). Úder vedeme těsně podél těla vzad. Loket je v ostrém úhlu. Úderovou plochu zde tvoří vnější strana loketního kloubu.



obr. 1

NANAME – UCHI

Technika *naname – uchi* je šikmý úder malíkovou hranou. Natáhneme prsty ruky a palec přitiskneme k ostatním. Napřáhneme ruku nad hlavu tak, aby malíková hrana směřovala vpřed. Úder vedeme šikmo dolů například na krk protivníka (*obr. 2*). Úderová plocha je malíková hrana ruky (bez prstů).



obr. 2

NANAME – ATE

Naname – ate je úder pěstí šikmo vpřed. Sevřeme ruku v pěst a palec dáme ven, abychom si jej při úderu nezlomili. Pohyb začínáme od pasu (**obr. 3**) a během pohybu dojde k přetočení pěstí o 180°. Úderová plocha je čelní strana pěstí (**obr. 4**).



obr. 3



obr. 4

YOKO – UCHI

Yoko – uchi je stranový úder pěstí. Sevřeme ruku v pěst a palec dáme ven, abychom si jej při úderu nezlomili. Napřáhnem ruku k uchu (**obr. 5**) a úder vedeme ze strany na protivníka (**obr. 6**). Úderová plocha je malíková strana pěstí.



obr. 5



obr. 6

TSUKI – AGE

Tsuki – age je spodní hák na bradu. Sevřem ruku v pěst a palec dáme ven, abychom zamezili jeho zlomení. Úder vedeme od pasu zesponu na soupeřovu bradu (**obr. 7**). Úderová plocha je čelní strana pěsti.



obr. 7

TSUKKAKE

Tsukkake je úder pěstí přímo vpřed. Sevřeme ruku v pěst a palec dáme ven kvůli ochraně před zlomením. Úder vedeme přímo vpřed bez protáčení pěsti před dopadem (**obr. 8**). Úderová plocha je čelní strana pěsti.



obr. 8

Ashi – waza

USHIRO – GERI

Ushiro – geri je kop patou přímo vzad zhruba do výše kolene nebo boku (**obr. 1**). Úderovou plochou je zde pata.



obr. 1

YOKO – GERI

Yoko – geri je kop patou stranou. Nápřah provedeme pokrčením kolene (**obr. 2**) a kop vedeme do boku zhruba do výše kolene nebo boku (**obr. 3**). Úderová plocha je vnější strana paty.



obr. 2



obr. 3

NANAME – GERI

Naname – geri je kop šikmo vpřed buď směrem ven nebo přes druhou nohu směrem dovnitř. Nápřah provedeme ohnutím nohy v koleni (**obr. 4**) a kop vedeme zhruba do výše kolene nebo boků (**obr. 5**). Úderová plocha jsou bříška ohnutých prstů.



obr. 4

obr. 5

MAE – GERI

Mae – geri je kop vpřed. Nápřah provedeme ohnutím nohy v koleni a kop vedeme zhruba do výše kolene nebo boku (**obr. 6**). Úderová plocha jsou bříška ohnutých prstů.



obr. 6

MAE – ATE

Mae – ate je kop kolenem vpřed. Bez nápřahu kolene vedeme kop kolenem na střední pásmo soupeře (***obr. 7***). Boky protlačujeme vpřed. Úderová plocha je koleno.



obr. 7

3.4 Právní aspekty sebeobrany

Život a zdraví občanů České republiky chrání trestní právo (hmotné a procesní), které jako jedno z odvětví českého práva chrání důležité společenské vztahy před trestními činy tím, že určuje co je trestným činem a za spáchané trestné činy stanoví tresty a ochranná opatření, která jménem republiky ukládají nezávislé soudy.

Trestné činy proti životu a zdraví jsou obsaženy především ve zvláštní části trestního zákona. Útoky, které nedosahují nebezpečnosti trestných činů pro společnost, mohou být postiženy jako přešůpek. Obecně lze říci, že trestní právo všech zemí nepovažuje za protiprávní taková jednání, která sice svou vnější stránkou připomínají určité trestné činy, avšak jimiž někdo odvrací přímo hrozící nebezpečí, trvající útoky nebo protiprávní stav. Konkrétní vztah sebeobrany k zákonu tedy nacházíme především v oblasti trestního práva, které její uplatnění v praxi nejobecněji upravuje v tzv. „*okolnostech vylučujících protiprávnost*“. Co to tedy vlastně sebeobrana je a za co ji lze ve vztahu k zákonu považovat?

Často lidé usuzují, že sebeobrana je vlastně v právní terminologii nutná obrana. Tento úsudek je špatný. Nutná obrana je jednou z okolností vylučujících protiprávnost, a je tedy institutem trestního práva. Kdežto sebeobrana je účelovou bojovou disciplínou a především prostředkem sloužícím k ochraně života a zdraví občanů. Je tedy praktickým a konkrétním naplněním některých (nikoli jen jedné) z okolností vylučujících protiprávnost. Z tohoto tvrzení vyplývá, že sebeobrana není definována pouze jen k nutné obraně.

Okolnosti vylučující protiprávnost

Pod okolnostmi vylučující protiprávnost rozumíme některé okolnosti, které způsobují, že čin, který se svými rysy podobá trestnému činu není nebezpečný pro společnost, tudíž není trestným činem. Zaniká zde právo státu potrestat pachatele. Společenská nebezpečnost je vyloučena především u činů právním řádem dovolených, neboť trestným činem mohou být jen činy nedovolené trestním zákonem, protiprávním činem pak jen ty činy, které jsou v rozporu s právním řádem jako celkem.

Z okolností vylučujících protiprávnost náš trestní zákon upravuje tyto okolnosti:

- 1) Nutná obrana
- 2) Krajiná nouze

- 3) Oprávněné použití zbraně
- 4) Výkon práva a povolání (např. vztah chirurg a pacient)
- 5) Riziko ve výrobě a výzkumu (Temelín, výroba střelného prachu)
- 6) Plnění zákonné povinnosti a rozkazu (vojáci, policisté)
- 7) Svolení poškozeného (svolení před vyražením dveří)
- 8) Použití agenta

Pro účely této práce rozeberu pouze první dvě okolnosti (Nutná obrana, krajní nouze)

3.4.1 Nutná obrana

Nutná obrana je výslovně upravena trestním zákonem v ustanovení paragrafu 13 a čin provedený v nutné obraně není postižen nejen trestem, ale ani žádnou jinou sankcí. K nutné obraně je oprávněn zakročit kdokoliv. Základním předpokladem nutné obrany je útok, tedy jednání člověka, které znamená nebezpečí pro zájem chráněný zákonem (např. život, zdraví). Aby tento útok dovoľoval odpor v rámci nutné obrany, musí být splněny tři podmínky:

a) *Útok ohrožuje zájem chráněný trestním zákonem*

Zpravidla půjde o útok na život a zdraví osoby. K nutné obraně lze zakročit i při ochraně majetku nebo proti poštvanému zvířeti. Útok musí být protiprávním činem, což znamená, že musí pocházet od člověka, protože pouze člověk může jednat v souladu nebo v rozporu s právem. Například občan brání se napadení psem tak, že jej usmrtí, nejedná v nutné obraně (poškození cizího majetku podle trestního práva). Jinak by tomu bylo v případě, kdyby někdo poštvál psa k útoku. Zde by útok pocházel od člověka, který použil psa jako svého nástroje, a byla by splněna podmínka o protiprávnosti činu při nutné obraně.

b) *Útok přímo hrozí nebo trvá*

Útok hrozící je takový, který má bezprostředně nastat, není však nutností, aby začal (obránce nemusí vyčkávat). Podle trestního zákona nastává bezprostřednost útoku například již v okamžiku sehnutí se útočníka pro zbraň (nůž, hůl, atd...) v úmyslu zaútočit s tím na napadeného. Nelze se bránit útoku neexistujícímu (domnělému) nebo také když útok již skončil. Což znamená, že nebezpečí útoku musí být objektivní a nikoli subjektivní. Musí vzniknout ve skutečnosti a ne jen pouze v představě údajně napadeného.

c) *Přiměřenost nutné obrany*

Obrana by neměla být v hrubém nepoměru k povaze útoku. Může být způsobena těžší újma než ta, která původně hrozila (i smrt útočníka). Nutná obrana nemůže překračovat hranice potřebné k odvrácení útoku a to jak co do síly a druhu použitých prostředků, tak co do času, ve kterém probíhá.

Jestliže obranné jednání namířené vůči jakémukoliv zájmu útočníka (život, zdraví, čest, majetek apod.) neprobíhá v podmínkách nutné obrany, jedná se o vybočení z podmínek nutné obrany.

K překročení mezí nutné obrany může dojít:

- obrana byla zjevně v hrubém nepoměru k povaze útoku
- obrana nebyla s útokem současná (útok ještě nehrozil)
- v obraně bylo pokračováno, když útok již skončil
- odvracení domnělého útoku

Každé vybočení je trestné podle toho, jaký trestný čin je v jednání pachatele spatřován. Vybočení z podmínek nutné obrany je soudem posuzováno jako polehčující okolnost.

3.4.2 Krajní nouze

Krajní nouze je výslovně upravena trestním zákonem v ustanovení paragrafu 14 a k činu v krajní nouzi je oprávněn kdokoliv, tedy nejen ten, jehož zájmy jsou ohroženy, a to proti komukoliv. Za stav krajní nouze bývá označována ta skutečnost, kdy je možné chránit určitý zájem (který je chráněn též právním řádem) jen tím, že se obětuje zájem jiný (rovněž chráněn právním řádem).

Podmínky krajní nouze jsou tyto:

a) *Odvrací se nebezpečí, které hrozí zájmu chráněným trestním zákonem*

Nebezpečí je představováno poruchou zájmů chráněných zákonem. Povaha nebezpečí není rozhodující (živelní pohroma, výbuch plynu, požár, zdivočelé zvíře, a pod...)

b) Nebezpečí hrozí přímo, tzn. bezprostředně

Nejde o krajní nouzi, jestliže nebezpečí pominulo, a to ani tehdy, jestliže nebezpečí hrozí v budoucnosti

c) Nebezpečí nelze za daných okolností odvrátit jinak

d) Ten, komu nebezpečí hrozí, nemá povinnost jej snášet

Okruh osob, kteří mají povinnost toto nebezpečí snášet (hasiči, policisti, plavčíci, vojáci, atd...)

e) Způsobený následek nesmí být stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil

Následek musí být vždy menší (zájem zachraňovaný x zájem obětovaný). Zájem obětovaný musí být menší než zájem zachraňovaný.

K překročení mezí krajní nouze může dojít:

- způsobený následek byl zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil
- jednání nebylo provedeno v době, kdy nebezpečí bezprostředně hrozilo
- nebezpečí bylo možno za daných okolností odvrátit jinak
- byla tu povinnost nebezpečí snášet

S přihlédnutím k tomu, co bylo doposud o obraně řečeno, je zřejmé, že použití tohoto prostředku v podmínkách krajní nouze může vést k vybočení z jejích mezí jen v mimořádných případech. Těžko si lze představit použití sebeobránných technik k odvrácení stavu, jehož původem byla živelná síla, zvíře nebo člověk. Vybočení z krajní nouze může být trestné jako nedbalostní nebo úmyslný trestný čin, vždy podle toho, jaký následek byl způsoben. Soudem však může být toto vybočení za určitých podmínek posuzováno jako polehčující okolnost.

4) Metodika

Pečlivě jsem se rozhodoval, jaké téma bakalářské práce si zvolit. K bojovým sportům mám kladný vztah a moje myšlenky logicky směřovaly tímto směrem. Už od první chvíle jsem věděl, že bych se chtěl věnovat problematice kolem bojového sportu judo. Chtěl jsem propojit Judo se sebeobranou na ulici tak, abych laické veřejnosti ukázal, že se dá pomocí tohoto umění ubránit. Judo je kontaktní sport, a proto si většina lidí myslí, že je nesmyslné používat jeho techniky v rámci sebeobrany, nicméně já vím, že se pomocí juda ubránit dá. Také vím, že pomocí Judo se dají naučit chvaty, které jsou pro závodní soutěžení zakázané, ale k sebeobraně na ulici se hodí perfektně. A proto jsem si řekl, že by bylo skvělé vytvořit soubor několika soutěžních a nesoutěžních judistických chvatů, pomocí kterých by se dalo ubránit proti útoku na vlastní osobu.

Problém však nastal ve chvíli, kdy jsem začal přemýšlet o tom, jaké chvaty by byly z hlediska účinnosti, jednoduchosti provedení a bezpečnosti obránce nejlepší k použití. Vypůjčil jsem si tedy odbornou literaturu, kde jsem si chvaty řádně prostudoval a také připomněl z doby, kdy jsem ještě působil v judistickém oddíle. Z nastudovaného materiálu jsem vybral chvaty, které se mi zdály nejvhodnější a s těmito poznatky jsem se vydal pro odborné rady do BUDO CLUBu Mariánské Lázně, kde dodnes působí jako instruktor Ing. Karel Tesař, který mě učil judo, když jsem byl ještě na základní škole.

Po odborné konzultaci s pane Tesařem a jeho názorných ukázkách jsem vybral několik soutěžních i nesoutěžních chvatů, které vyhovovali kritériím, jenž jsem si stanovil. Následně jsem si vypůjčil několik DVD (Kime – no – kata, Trénink judistických chvatů pro jednotlivé stupně), kde jsem pozoroval ukázky všech judistických technik. Tyto poznatky jsem konfrontoval s vlastní praxí a zjistil jsem, že mnou vybrané techniky se dají použít způsobem, který jsem zamýšlel.

S těmito poznatky jsem opět zašel za pane Tesařem, který byl s výběrem technik spokojen. Aby jsem však dosáhl toho, že tyto techniky budou srozumitelné i pro laickou veřejnost, dospěl jsem k názoru, že je potřeba tyto chvaty nafotit a v mé práci je spojit s mluveným slovem.

Připravil jsem si podklady pro focení, vypsál a nakreslil jednotlivé bojové postoje a chvaty, obstaral pomůcky: fotoaparát, nůž, hůl, 2 kimona. Potřeboval jsem také sparring partnera a fotografa. Příprava na focení mi zabrala několik desítek hodin času, samotné focení 10 hodin času a vkládání a úprava fotek a jejich popis trvala nejdéle, několik týdnů mého času.

Po dokončení focení jsem se domluvil s BUDO CLUBem Mariánské Lázně a bylo mi umožněno vést jednu výukovou hodinu juda, jejíž obsahem byla sebeobrana za použití mnou vybraných judistických technik. Tím jsem si ve výukové praxi ověřil, že se tyto techniky dokáží naučit i ti nejmenší.

Pro shrnutí uvedu ještě jednou veškeré podklady pro vypracování bakalářské práce:

- zdroje informací – literatura, časopisy, internet, videozáznamy – CD, DVD
- popis chvatů a jejich grafické znázornění
- prostor pro nafocení chvatů – tělocvična
- pomůcky – fotoaparát, nůž, hůl, 2 kimona
- osoby – fotograf, sparing partner
- PC pro zápis a tvorbu obranných situací

5) Praktická část

5.1 Soutěžní techniky Judo v sebeobraně

5.1.1 Obrana proti holi

Obecné taktické zásady pro boj s útočником ozbrojeným sečnou zbraní (hůl)

A. Nemá-li útočník hůl zcela připravenou nebo pokud právě provádí výrazný nápřah, okamžitě útočíme zkrácením vzdálenosti na vzdálenost těsnou za použití technického prvku v pořadí: kop, úder, kop kolenem, chvat.

B. Jestliže je útočník připraven, provedeme:

- odpoutání za účelem získání výhodnější zbraně nebo prostředku k obraně, případně získání výhodnějšího postavení v terénu (vyvýšené místo, úzká chodba, dveře, atd...).
- udržujeme výpadovou vzdálenost (z hlediska dosahu útočnickovy zbraně) a v případě nápřahu nebo poklesu jeho pozornosti útočíme podle bodu A.

Obrana proti holi

Hůl, která má dostatečnou hmotnost a délku, je velice nebezpečnou zbraní. Lze pomocí ní praktikovat řadu nejrůznějších variant útoků. Obrana je možná pouze tehdy, pokud protivník vede úder s velkým nápřahem. Toho je třeba využít ke zkrácení vzdálenosti a uniknout tak ze sféry zásahu hole. V následujících situacích předvedu, jak se lze bránit proti útoku holí, kdy útočník vede útok úderem shora a bodnutím.

- Při útoku holí, který je veden úderem shora, zaujmeme základní bojový postoj (mírný stoj rozkročný, jedna noha více vpředu, mírně pokrčen v kolenou (*obr. 1*)), který nám umožňuje okamžité manévrování do všech stran. Počkáme si, až se útočník dostane na mez zásahu a ve chvíli, kdy útočník napřáhne k úderu, zkrátíme vzdálenost na těsnou (*obr. 2*). Následně zablokujeme útočnickovu paži a nasadíme páku *ude garami* (*obr. 3*). Touto pákou znemožníme útočnickovi použít hůl a při správném páčení ho položíme na zem (*obr. 4*).



obr. 1



obr. 2



obr. 3



obr. 4

- Pokud je útok veden tak, že útočník svírá hůl v obou rukou, doporučuji použít raději techniku *o soto gari*. Postup obrany je stejný jako v předchozí ukázce a je znázorněn na obrázcích 5, 6, 7, 8.



obr. 5



obr.6



obr. 7



obr. 8

• Obrana proti bodnutí holí klade velký důraz na reflexy, protože tento druh útoku postrádá viditelný nápřah, jako tomu bylo v prvním případě. Zaujmemo opět základní bojový postoj (**obr. 9**) a vyčkáme na výpad útočníka. Ve chvíli, kdy útočník zkrátí vzdálenost a provede útok, zakročíme pravou nohou tak, že útočnickova technika zůstane neúčinná. Zároveň s úkrokem musíme jednou rukou zachytit útočnickovo zápěstí (**obr. 10**), vytočit jeho paži loktem vzhůru, což vzápětí zablokujeme druhou rukou, a snížit těžiště tak, aby se útočnickovo rameno dotýkalo našeho stehna (**obr. 11**). Tím útočnickovi nasadíme páku *ude hišigi ude gatame* a jako v prvním případě ho s ní můžeme položit až na zem (**obr. 12**).



obr. 5



obr. 6



obr. 7



obr. 8

5.1.2 Obrana proti noži

Obecné taktické zásady pro vedení boje s útočníkem ozbrojeným krátkou bodnou zbraní (nůž)

A. Pokud nemá útočník zbraň zcela připravenou (vytahuje ji), okamžitě útočíme zachycením a blokováním ruky se zbraní. Tento způsob obrany je však velmi rizikový a může jej uplatnit pouze velmi dobře vycvičený obránce. Po zablokování útočnickovy ruky se zbraní následuje jeho zneškodnění účinnou technikou vyvolávající pronikavou bolest, např.: lámání zápěstí, tvrdý úder, kop, atd...

B. Jestliže má útočník již zbraň připravenou, je třeba provést:

- odpoutání od útočníka (např. útěk)
- odpoutání od útočníka za účelem získání výhodnější zbraně (hůl) nebo prostředku (židle), případně výhodnějšího postavení v terénu.

C. Při vlastní obraně neustále dodržujeme výpadovou vzdálenost a ve volbě způsobu obrany postupujeme v tomto sledu:

- výhodnější zbraň nebo prostředek (hozený předmět, hůl, deštník, židle)
- boční kop
- kryt a protiútok (vysoké riziko)

Obrana proti bodné zbraní krytem a pákou

Při nečekaném útoku nebo někdy i z prostorových důvodů jsme nuceni použít klasický způsob obrany proti bodné zbraní, tj. vykrytí útoku a nasazení páky.

Bylo zjištěno, že úspěšnost při tomto způsobu obrany je pouze asi 50% a ani dlouhodobým nácvikem ji není možno podstatně zvýšit. Zvláště obtížně se likviduje přímé bodnutí krátkou bodnou zbraní.

- V případě obrany proti přímému bodnutí nožem můžeme do jisté míry postupovat stejně, jako tomu bylo v případě bodnutí holí. Zaujmeme základní bojový postoj (*obr. 1*) a při nápřahu a bodnutí nožem provedeme úhybný manévr tak, aby se bodnutí stalo neúčinným. V tomto postavení je možno zvolit nasazení páky úderem, tj. vést úder dlaní pravé ruky do

hřbetu ruky držící nůž a tím útočnickovo zápěstí na chvíli ochromit nebo dokonce nůž z ruky vyrazit. Následně ruku okamžitě zachytíme (*obr. 2*), vytočíme útočnickovo zápěstí vně a nasadíme páku *ude garami* (*obr. 3, 4*). Po nasazení této páky už nemůže útočník nůž v rukou udržet.



obr. 1



obr. 2



obr. 3



obr. 4

- V případech dalších způsobů bodnutí jako je třeba bodnutí vrchním obloukem, můžeme postupovat jako při obraně proti holi, ale doporučuji ihned po vykrytí útoku (*obr. 5*) rozhodit útočníka nějakou útočnou technikou, jako např. kop kolenem do genitálií. Po vykrytí můžeme buď nasadit páku (*obr. 6, 7, 8*) nebo opět použít chvat *o soto gari*.



obr. 5



obr. 6



obr. 7



obr. 8

Při útoku vedeném z vnější, z vnitřní strany a zespodu doporučuji postavení krytu celým předloktím (*obr. 9, 10*) a ne pouze rukou. Ruka představuje malou krycí plochu, kdežto předloktím lze dosáhnout větší krycí rovinu.



obr. 9



obr. 10

5.1.3 Obrana proti ohrožování krátkou střelnou zbraní

Střelná zbraň je v běžných situacích nejúčinnějším prostředkem pro boj jednotlivců i malých skupin. Na delší vzdálenost (např. 3-5m) je obrana proti střelné zbraně téměř nereálná, za předpokladu, že útočník zbraň ovládá, správně nasměruje a vystřelí. Určitou možnost obrany máme tehdy, jestliže úmyslem protivníka není ihned vystřelit, ale jen zastrašit nebo ohrožovat. K výstřelu dochází ve většině případů tehdy, cítí-li se útočník sám ohrožen anebo je-li u něho vyvolána instinktivní úleková reakce.

Po vytvoření podmínky *vhodné vzdálenosti*, tj. postavení pod mezi zásahu, lze obranu provést s téměř stoprocentní jistotou na úspěch. Vycházíme z délky reakčních dob. Je bezpečně prokázáno, že útočník vystřelí nejdříve za cca 0,2 sec. od počátku příjmu signálu o svém ohrožení (toto je fyziologicky dané opožděné reagování na podnět) a to i v případě, že útok očekává. Obvykle je to proto, že je přesvědčen o své absolutní převaze a výhodě. Z tohoto důvodu se reakční doba prodlužuje až dvakrát, tedy na cca 0,4 sec. Přesto jsou zmíněné 0,2 sec. dostatečně dlouhou dobou k tomu, aby se obránce dostal do sféry ztíženého zásahu a současně zablokoval nebo vychýlil zbraň z původního směru. Vlastní obrana, tj. odebrání zbraně, je pak pouze technickou, i když stále nebezpečnou záležitostí.

Taktické zásady pro vedení boje proti útočnickovi ozbrojenému krátkou střelnou zbraní

A. Nemá-li útočník zbraň zcela připravenou (teprve se jí snaží vytáhnout), je třeba okamžitě vést útok zkrácením vzdálenosti, zachycením a blokováním ruky se zbraní ze sféry ztíženého zásahu. Poslední fází zásahu je zneškodnění útočníka sebeobrannou technikou.

B. Jestliže nás již útočník zbraní ohrožuje, je třeba si vytvořit vhodné podmínky pro použití taktického prvku *využití prodlevy v útočnickově akci* a to vhodnou vzdáleností a uklidněním protivníka. Při praktikování technického prvku neustále musíme blokovat útočnickovu ruku se zbraní.

C. Nikdy nespojujeme další technické prvky, abychom nevyvolali útočnickův úlek a nedošlo k předčasnému výstřelu.

Obrana proti ohrožování krátkou střelnou zbraní zepředu pomocí páky na zápěstí

Před zahájením vlastní obranné akce nesmíme dát svým jednáním najevo, že se k obraně připravujeme (*obr. 1*). Proti pravé útočnickově ruce provedeme rychlý výpad levou nohou šikmo vpřed do sféry ztíženého zásahu se současným vychýlením útočnickovy ruky se zbraní z původního směru a vytočením vlastního trupu vpravo (*obr. 2*). Páku na útočnickovu ruku nasazujeme z vnější strany dovnitř, prsty směřují vzhůru, palec dolů. Velice důležité je paži se zbraní pevně zachytit v zápěstí a dokonale fixovat.

Pokud by protivník měl tak silné zápěstí, že by nasazenou páku nebylo možné dokončit, doporučuji použít tzv. „navolňovací úder“, který na chvíli útočníka vyvede z rovnováhy. V tomto případě kop na genitálie (*obr. 3*). Po tomto „navolnění“ je vysoce pravděpodobné, že budeme moci dokončit páčení, které provedeme vytočením zápěstí vnějším směrem (*obr. 4, 5*). V některých případech dojde i k tomu, že útočník zbraň pustí z ruky.



obr. 1



obr. 2



obr. 3



obr. 4



obr. 5

Pokud útočník stále drží zbraň i po dokončení páky, můžeme k němu přikleknout a pravým kolenem zakleknout jeho paži, čímž dokonale zafixujeme ruku, ve které útočník zbraň drží.

Obrana proti ohrožování střelnou zbraní zezadu

Úspěšné provedení obrany je ovlivněno přesnou znalostí vzdálenosti a polohy namířené zbraně. Toho lze docílit otočením hlavy (zraková kontrola), verbálním odvedením pozornosti nebo zkrácením vzdálenosti tak, aby se nás útočnickova zbraň dotýkala. Z hlediska postavení zbraně existují dvě mezní polohy:

- zbraň směřuje nad pas
- zbraň směřuje do týla

V následujících dvou ukázkách je znázorněna obrana proti osobě, která je stejné výšky a zbraní míří nad pas (do zad). Vychází se z předpokladu, že útočník má s ohrožováním střelnou zbraní nějaké zkušenosti. Z tohoto důvodu nedoporučuji zrakovou kontrolu zbraně, abychom útočnickovi nenaznačili, že se chystáme k obraně. Volíme rovnou zkrácení vzdálenosti.

Obrana z vnitřního otočení

Útočník ohrožuje nebo vede obránce před sebou (**obr. 6**). Je třeba, aby se obránce zastavil a docílil tak toho, že se útočnickova zbraň dotkne jeho zad (**obr. 7**). V okamžiku dotyku (útočník je na dosah), provede obránce rychlý obrat (za levou rukou) směrem k útočnickovi. Zachytí jeho předloktí do svého podpaždí a své předloktí umístí pod útočnickův loket a tahem směrem vzhůru docílí toho, že se útočnickova ruka se zbraní dostane do páčení. Současně provede obránce „navolňovací kop“ kolenem do genitálií (**obr. 8**). Jelikož v drtivé většině případů po provedení těchto technik útočník v rukou zbraň neudrží, naskýtá se několik judistických možností k dokončení obrany. Vzhledem k situaci bych volil provedení chvatu *o soto gari*, nebo *o goši*. Na **obr. 9** je znázorněno dokončení obrany pomocí chvatu *tomoe nage*.



obr. 6



obr. 7



obr. 8



obr. 9

Obrana z vnějšího otočení

Obránce opět musí zkrátit vzdálenost tak, aby ucítil útočnickovu zbraň v zádech a připravil si tak půdu pro následnou obranu. Obránce v okamžiku doteku provede obrat (za pravou rukou) do sféry ztíženého zásahu. Současně zachytí pravou rukou útočnickovo zápěstí a levou ruku umístí na útočnickův loket (*obr. 10*). Tím vznikne situace, kdy je ideální nasadit páku *ude hišigi ude gatame*. Obránce táhne útočnickovo zápěstí ke svému pravému boku a zároveň levou rukou tlačí na útočnickův loket (*obr. 11*). Pokud útočník v tuto chvíli drží ještě zbraň v ruce, tak si obránce opře jeho zápěstí o své stehno a úderem malíkové hrany udeří útočníka do hřbetu ruky.



obr. 10



obr. 11

Poznámka: Při tomto způsobu obrany často dochází ke kruhovému pohybu okolo obránčovy osy, což je dáno snahou útočníka udržet zbraň co nejdéle v ruce. Pokud se útočník bude točit ve směru páčení, stačí, aby obránce zároveň s páčením snižoval své těžiště a docílil tak toho, že útočníka položí na zem.

5.2 Nesoutěžní techniky Judo v sebeobraně

Obecné taktické zásady pro vedení boje proti útočnickovi ozbrojenému dlouhou sečnou zbraní (hůl), nožem, střelnou zbraní jsem již popisoval v kapitole Soutěžní techniky Judo v sebeobraně na str. 56 – 64 a proto si myslím, že není nutné tuto problematiku znova opakovat. Stejně zásady se totiž vztahují i na nesoutěžní techniky.

5.2.1 Obrana proti holi

V následujících situacích předvedu, jak se lze bránit proti útoku holí, kdy útočník vede útok seknutím shora a z boku.

- Při útoku holí, který je veden úderem shora, zaujmeme základní bojový postoj (mírný stoj rozkročný, jedna noha více vpředu, mírně pokrčen v kolenou (*obr. 1*)), který nám umožňuje okamžité manévrování do všech stran. Ve chvíli, kdy útočník napřáhne k úderu, zkrátíme vzdálenost na mez zásahu a provedeme kop *mae geri* do genitálií nebo podbřišku (*obr. 2*). Tento druh obrany je vhodný i v případě, kdy útočník svírá hůl oběma rukama. Důležité je v této situaci vystihnout útočnickův moment nápřahu a okamžitě na něj zareagovat. Signál k tomu, že se útočník chystá zaútočit, se dá vypožorovat z útočnickových ramen. Z této oblasti vyjde prvotní pohyb, který obvykle znamená útok. *mae geri* je natolik účinná technika, že by útočník po jejím provedení již neměl svírat hůl ve svých rukách (pokud směřujete kop na genitálie). Pokud útočník i po provedení vašeho kopu stále svírá hůl, není nic snažšího (protože útočník bude po nějakou dobu otřesen vaším kopem) než dokončit obranu za použití některých soutěžních technik, které jsou popsány v předchozích kapitolách nebo nasazením páky na zápěstí odstranit hrozbu dalšího útoku holí.



obr. 1

obr. 2

• Při obraně proti útoku holí vedeného bočním sekem postupujeme podobně jako při předchozí situaci. Zaujmeme základní bojový postoj (**obr. 3**) a ve chvíli, kdy útočník napřáhne k úderu, zkrátíme vzdálenost a provedeme úder *tsukkake* (**obr. 4**). Současně s tímto úderem je důležité, aby obránce provedl druhou rukou kryt proti bočnímu seku holí (**obr. 5**), který mu zajistí ochranu proti případnému dokončení útočnickova seku.



obr. 3



obr. 4



obr. 5

Pokud útočník po vašem úderu bude stále svírat hůl ve své ruce, tak opět můžete použít páku na zápěstí nebo si vypomocet technikami jako jsou *o soto gari*, *o goši*, *uchi mata*, *seoi nage*.

5.2.2 Obrana proti noži

Ve třech následujících ukázkách předvedu obranu proti bodnutí vrchním obloukem, proti přímému bodnutí a proti bodnutí vnějším bočním obloukem.

- Obrana proti bodnutí nožem horním obloukem si je velmi podobná s obranou proti dlouhé sečné zbrani, přesto je zde lepší uplatnit rozdílnou obrannou techniku. Zaujmeme základní bojový postoj a při náznaku útoku (*obr. 1*) okamžitě reagujeme zkrácením vzdálenosti na těsnou a provedeme techniku *tsuki* – *age*, zatímco druhou rukou blokuje útočnickovu paži s nožem (*obr. 2, 3*).



obr. 1



obr. 2

obr. 3

- Následná obrana proti přímému bodnutí nožem je velice těžká na naučení, ale jakmile ji jednou zvládnete, poznáte, že je velice účinná. Po útočnickově nápřahu reagujte uskočením do sféry stíženého zásahu společně s použitím krytu na útočící paži (**obr. 4**). Tento kryt však musí být naprosto přesný, protože potřebujete zachytit útočnickovu blížící se paži až za loketním kloubem. V opačném případě se stává kryt neúčinný a tím i celá obrana. Po úspěšném vykrytí útočnickovi paže okamžitě proveďte úder *tsukkake* nebo *naname – ate* (**obr. 5**). Pokud se vám vše povede správně, zjistíte, že setrvačností pohybu vám útočník na pěst prakticky sám naletěl. Při dokončení této techniky zjistíte, že jste útočníka vychýlili ve směru šikmo vzad, a proto můžete dokončit vaši obrannou technikou *o soto gari*.



obr. 4



obr. 5

- Při obraně proti bodnutí nožem bočním vnějším obloukem reagujeme uskočením do sféry stíženého zásahu a to ve chvíli, kdy se útočník napřahuje k úderu (**obr. 6**). Následně provedeme techniku *naname – ate* a zároveň druhou rukou blokujeme útočnickovu paži. Stejně jako v předchozím krytu i tímto musíte blokovat útočnickovu paži za loktem ve směru k rameni (**obr. 7, 8**). Pokud útočník po vašem úderu stále drží nůž, můžete za použití páky na loket a otáčením se kolem své osy ve směru útoku docílit toho, že útočníka dostanete na zem.



obr. 6



obr. 7



obr. 8

5.2.3 Obrana proti ohrožování střelnou zbraní

Následující techniky se budou zabývat obranou proti ohrožování střelnou zbraní zepředu a zezadu

- V okamžiku ohrožení zepředu (**obr. 1**) proveďte útok vzad se současným úderem do hřbetu ruky útočníka tak, aby jste odklonili útočící paži z původního směru (**obr. 2**). Předchozím útokem vzad jste si otevřeli prostor pro následný kop *naname – geri* (**obr. 3, 4**), který můžete směřovat na genitálie nebo do podbřišku. Tento kop by měl útočníka vyřídít. Pokud i po provedení kopu má útočník zbraň v ruce, tak doporučuji nasadit páku na zápěstí s vnější rotací.



obr. 1



obr. 2



obr. 3



obr. 4

• Při ohrožování střelnou zbraní zezadu je důležité, abyste zkrátili vzdálenost mezi vámi a útočníkem tak, že se co nejblíže dostanete k útočnickově paži držící zbraň (**obr. 5**). Gesto zdvižených rukou nejen dodá útočnickovi pocit sebejistoty, že má situaci pod kontrolou, ale také vám zajistí prostor a čas pro provedení obratu o 180°, blokování paže držící zbraň a techniku *mae – ate* (**obr. 6**). Je velice důležité, abyste po celou dobu blokovali a fixovali útočnickovu paži se zbraní (**obr. 7**). Ruku, kterou neblokuje útočníka, můžete použít k úderu dlaní zespoda na čelist. (**obr. 8**), který ještě více zefektivní vaši obranu. Pokud i nadále útočník drží zbraň, tak pomocí blokující ruky nasadíte páku na loket.



obr. 5



obr. 6



obr. 7



obr. 8

6) Diskuse

K čemu tato práce slouží? Je vhodným návodem, s přihlednutím k výběru technik, pro osoby, kteří se v případě potřeby chtějí sami ubránit? To jsou otázky, které je třeba zvážit.

Snážil jsem se nashromáždit co nejvíce materiálů a poznatků jako pomůcku pro ty, kteří by se v budoucnu chtěli judu věnovat a aby laická veřejnost poznala, že judo není jen bojový sport, ale také cesta k získání tělesné harmonie a síly, způsob, jak se v případě nouze bránit proti útoku na vlastní osobu.

Ale jsou vybrané techniky vhodné k sebeobraně? Judo je sport, kde dochází k velice blízkému kontaktu mezi soupeři, a proto by se dalo říci, že není zrovna moudré používat tyto techniky k sebeobraně. Vhodnějšími kandidáty by dozajista byly např. karate, taekwondo, musado nebo kravmaga, což jsou bojová umění, kde se používají údery pěstí, loktem a kopy. Tyto techniky vám zaručí vítězství nad soupeřem, aniž byste se k němu museli přiblížit a riskovat tak kontaktní boj. Jak vám ale úder pěstí nebo kop pomůže, když vám někdo míří pistolí do zátylku nebo vám drží nůž na krku? V takovýchto případech se kontaktnímu boji nevyhnete. Myslím si tedy, že techniky mnou popsané mají v reálné sebeobraně svoji využitelnost.

7) Závěr

Vytvořením této práce chci veřejnosti neznalé bojových umění ukázat, že judo je nejen životní styl a sport, ale také bojové umění, díky kterému se dá ubránit v případech ohrožení. Podařilo se mi vybrat techniky, které jsou z hlediska účinnosti, bezpečnosti obránce a využitelnosti v praxi vhodné k sebeobraně. Zároveň jsou tyto chvaty snadné k naučení. Mnoho čtenářů mé práce jistě sáhne po jiné odborné publikaci zabývající se touto tematikou. Mým cílem není těmto publikacím konkurovat ani je nahradit. Chci pouze osobám neznalým představit návod na několik užitečných bojových technik, jejichž použití je praxí ověřené. Kdyby důsledkem seznámení se s mou prací byl zachráněn byť jen jediný lidský život, budou rány a šrámy, které mě vedly k vytvoření tohoto díla, vykoupeny měrou vrchovatou.

8) Přílohy

Japonský slovníček použitých výrazů:

aši – noha

eri – krk, límec

dojo – tělocvična

garami – páka, výkrut, podepřít

gari

gatame – kontrola, znehybnění

goši – bok

gesa – příčně (přes tělo)

guruma – kolo

gyaku – opačný, převrácený

hadaka – nahý, holý

hišigi – páčení, zlomit, rozbít, přerušit

ippon – vítězství

kansecu – kloub

kami – nahoře

kata – soubor chvatů

ko – malý

kuzure – varianta, změna

mata – vnitřní

makura – polštář

morote – oběma rukama

nage – hod, poraz, promítat, navrhnout

ne (waza) – znehybnění prováděná v boji na zemi

okuri – pár, dvojice

seoi – vzít, nabrat (na záda)

soto – vnější

sutemi (waza) – strhy, překoty

tate – svislý, svisle

tachi – postoj, promítnutí, předvedení

te – ruka

tomoe – kruh, křivka, oblouk, kolo v kruhu

tori – útočník

uči – vnitřní

ude – paže, rámě, předloktí

uke – obránce

uki – plouti, plovoucí, tekoucí

ura – opačně, vzad, na druhou stranu

waza – bojová akce v judu

9)Seznam použité literatury

SRDÍNKO, René. Malá škola juda. Fotografie René Srdínko, 1.vyd. Praha: Olympia, 1987.

FOJTÍK, Ivan. Prvky bojových umění: karatedó, aikidó, kendó, džudó. Fotografie Ivan Fojtík 1.vyd. Praha: Olympia, a.s., 1999.

WEINMANN, Wolfgang. Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu. Praha: naše vojsko, 2005.

NÁCHODSKÝ, Zdeněk. Učebnice sebeobrany pro každého. Fotografie Milan Proks, 1.vyd. Praha: FUTURA, a.s. ve spolupráci s VICTORY, spol s.r.o., 1992.

SRDÍNKO, René. – VACHUN, Michal. Judo: techniky vybraných chvatů a trénink. Fotografie René Srdínko. 1.vyd. Praha: Olympia, 1984.

WOLF, Horst. Sebeobrana s použitím juda. 1.vyd. Bratislava: Sport, slovenské tělovýchovně vydavatelstvo, 1985.

BROŽ, Josef. – KASÍK, Zdeněk. – VANĚK, Petr. Praktické Judo. vydal Ústřední výbor Československého svazu tělesné výchovy, 1989.

10) Cizojazyčné resumé

The aim of this work is the performance of selected techniques of judo, the most frequently used in competitive battles, and their use in the event of a real attack on oneself. The challenge is selecting, photographing and showing the techniques of judo, which are the defenders of the safety, efficacy of the technique and how to implement suitable for use both in combat competitions, as well as in a real self-defense.