

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**SPECIFIKA ŽENSKÉ SEBEOBRANY**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Andrea Mazurek**

*Tělesná výchova a sport*

Vedoucí práce: Mgr. Věra Knappová Ph.D.

**Plzeň, 2013**

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

V Plzni, 28. června 2013

.....  
vlastnoruční podpis

Děkuji vedoucí práce Mgr. Věře Knappové Ph.D., za projevenou trpělivost, odborné vedení, konzultace a cenné rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce.

## OBSAH

ÚVOD .....	3
CÍL A ÚKOLY PRÁCE .....	4
CÍLE PRÁCE .....	4
ÚKOLY PRÁCE .....	4
TEORETICKÁ ČÁST .....	5
1 SEBEOBRANA .....	5
1.1 CO JE SEBEOBRANA .....	5
1.2 CO JSOU ÚPOLY .....	6
1.3 ROZDĚLENÍ SEBEOBRANY .....	6
2 CHARAKTERISTIKA ÚTOKU A ÚTOČNÍKA .....	7
2.1 CHARAKTERISTIKA ÚTOKU .....	7
2.2 MÍSTA ÚTOKU A TERÉN ÚTOKU .....	7
2.3 PRŮBĚH A FORMY ÚTOKU .....	7
2.4 TYPY NÁSILNÍKŮ .....	8
2.5 CHARAKTERISTIKA ÚTOČNÍKA .....	8
2.6 PSYCHOLOGIE ÚTOČNÍKA .....	9
2.7 PSYCHICKÁ PŘIPRAVENOST ŽENY .....	9
3 VÝVOJ SEBEOBRANNÉ SITUACE .....	10
3.1 PREVENCE PŘED ÚTOČNOU SITUACÍ .....	10
3.2 PREVENCE PRO ŽENU .....	10
3.3 FORMY SEBEOBRANY ŽENY .....	10
3.4 VZNIK SEBEOBRANNÉ SITUACE PRO MLADOU ŽENU .....	11
3.5 VZNIK SEBEOBRANNÉ SITUACE PRO STARŠÍ ŽENU .....	11
3.6 ŘEŠENÍ A PRŮBĚH SEBEOBRANNÉ SITUACE .....	12
3.7 SPECIÁLNÍ OBRANNÉ PROSTŘEDKY .....	13
3.7.1 Ochranné spreje .....	13
3.7.2 Elektrické prostředky .....	15
3.7.3 Teleskopické obušky .....	16
4 ROZDÍLY MEZI MUŽEM A ŽENOU .....	17
4.1 ANATOMICKÉ ROZDÍLY .....	17
4.2 FYZIOLOGICKÉ ROZDÍLY .....	18
4.3 PSYCHOLOGICKÉ ROZDÍLY .....	18
4.4 MOTORICKÉ ROZDÍLY .....	18
5 VITÁLNÍ A ZRANITELNÁ MÍSTA NA LIDSKÉM TĚLE .....	20
5.1 MÍSTA PRO ZASAŽENÍ .....	20
6 PRÁVO A SEBEOBRANA .....	22
6.1 OKOLNOSTI VYLUČUJÍCÍ PROTIPRÁVNOST ČINU .....	22
6.1.1 § 28 zákona č. 40/009 Sb. Krajní nouze .....	22
6.1.2 § 29 zákona č. 40/2009 Sb. Nutná obrana .....	22
6.1.3 § 32 zákona č. 40/2009 Sb. Oprávněné použití zbraně .....	23
6.2 PŘÍKLADY ZÁVAŽNÝCH TRESTNÝCH ČINŮ (ZLOČINŮ) .....	23
6.2.1 § 173 zákona č. 40/2009 Sb. Loupež .....	23
6.2.2 § 185 zákona č. 40/2009 Sb. Znásilnění .....	23
6.3 TRESTNÉ ČINY PROTI MAJETKU .....	24
6.3.1 §205 (zákon č. 40/2009 Sb.) Krádež .....	24
PRAKTICKÁ ČÁST .....	25

---

7	SEBEOBRANNÉ TECHNIKY .....	25
7.1	NEJEDNODUŠŠÍ SEBEOBRANNÉ TECHNIKY .....	25
7.2	POUŽITÍ PŘEDMĚTŮ DENNÍ POTŘEBY .....	25
7.2.1	Použití klíčů .....	25
7.2.2	Propiska .....	26
7.2.3	Deštník .....	27
7.2.4	Kabelka .....	28
7.2.5	Hřeben, lak na vlasy a jiné spreje .....	29
7.2.6	Nespecifické techniky sebeobranu .....	30
7.2.7	Údery na ohryzek a oblast krku .....	31
7.2.8	Úder patkou dlaně .....	32
7.2.9	Úder na uši .....	33
7.2.10	Dupnutí na nárt .....	34
7.2.11	Protiútok na holenní kost .....	34
7.2.12	Protiútok na genitálie .....	35
7.2.13	Zatlačení či úder na oční bulvy .....	36
7.2.14	Úder hlavou .....	37
7.2.15	Páčení prstů na ruce .....	38
7.2.16	Prošlápnutí kolene .....	38
7.3	SEBEOBRANNÉ TECHNIKY PRO POKROČILÉ .....	39
7.3.1	Použití pák .....	40
7.3.2	Páka na zápěstí .....	40
7.3.3	Páka na loket a rameno .....	41
7.3.4	Přímý kop .....	42
7.3.5	Kop na stehenní sval .....	43
7.3.6	Úder loktem .....	44
7.3.7	Škrceň prostřednictvím oblečení .....	46
8	ÚDERY V SEBEOBRANĚ .....	47
8.1	PŘÍKLADY ÚSPĚŠNÉ OBRANY V PRAXI .....	48
8.1.1	Znásilnění .....	48
8.1.2	Loupežné přepadení .....	48
9	STATISTIKY .....	49
	DISKUSE .....	51
	ZÁVĚR .....	52
	RESUMÉ .....	53
	SEZNAM LITERATURY .....	55
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ .....	57

## Úvod

Toto téma bakalářské práce jsem si vybrala, protože jsem žena a pracuji u policie a při výkonu mého povolání je mi známo, kolik násilí je pácháno právě na ženách, na křehkém a jemném pohlaví. Zároveň mezi mé oblíbené sportovní aktivity patří bojové sporty, které mě vedly k poznání, co je vlastní umění boje a jakým způsobem se správně bránit.

Techniky sebeobran, které jsou prezentovány v různých publikacích, se dle mého názoru liší od skutečnosti, jaké techniky by mohly ženy použít v reálném životě. Proto bych se chtěla v této práci věnovat jednodušším a hlavně účinnějším technikám sebeobran, které by mohly ženám pomoci v odražení útoku na ně.

Účelem mé práce není jen snaha o poznání aspektů sebeobran z pohledu ženy jako takové, ale má to být návod pro všechny věkové kategorie a osoby různých fyzických dispozic jak se úspěšně a efektivně ubránit proti napadení. Součástí tématu jsou i specifika ženské sebeobran, představení jednotlivých technik, ale i chápání sebeobran z pohledu oběti násilného trestného činu.

Mylná představa spousty žen je v tom, že sebeobranu můžou dělat jen sportovkyně, které mají nějakou fyzickou kondici a nemají žádný zdravotní problém. Proto je výuka prováděná v tělocvičnách, kde se sebeobrané techniky nacvičují a dokola opakují. Ovšem jen málo žen ví, že může používat sebeobrané techniky, aniž by docházely do nějakého klubu či spolku, kterých je v dnešní době mnoho. Stačí dát ženám na vědomí, že i použitím běžných věcí, které nosí v kabelce, se mohou dostatečně bránit. Je pravda, že je zde zmínka i o úderech a kopech, které ovšem nejsou nikterak složité a zvládne je, podle mého názoru, téměř každý.

V současné době se sebeobrana rozšířila v mnoha státech. Nejspíše je to tím, že kriminální činnost vzrůstá čím dál více a my jí musíme nějakým způsobem čelit, a jedním ze způsobů je sebeobrana. Proto se sebeobrana tak mohutně rozšiřuje a kombinuje své techniky z mnoha různých odvětví.

Počet násilných trestných činů páchaných na ženách má neustále stoupající tendenci. I přes latenci této kriminality jsou policejní statistiky alarmující. Prostřednictvím této práce bych vás také chtěla seznámit se statistikami násilných trestných činů, které byly v minulých letech páhány na území Plzeňského kraje.

## **CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

### **CÍLE PRÁCE**

Cílem této práce je sestavení souboru základních sebeobránných technik vhodných pro použití ženami v nejčastějších sebeobránných situacích.

### **ÚKOLY PRÁCE**

1. Teoretický rozbor otázek sebeobrany – definice pojmu sebeobrany v systému úpolů.
2. Fyziologické a psychologické základy sebeobrany, sebeobrana z pohledu judikatury, statistická data.
3. Popis některých vhodných sebeobránných technik bez použití speciálních obranných prostředků, jejich aplikace v konkrétních situacích, vytvoření instruktážní fotodokumentace.
4. Základní techniky sebeobrany žen pro pokročilé, využití nejjednodušších úpolových technik, vytvoření instruktážní fotodokumentace.

## TEORETICKÁ ČÁST

### 1 SEBEOBRANA

#### 1.1 CO JE SEBEOBRANA

„Sebeobrana je úpolová disciplína, využívající poznatků i technik rozličných systémů ozbrojeného i neozbrojeného boje. V minulosti býval pojem sebeobrana nejčastěji spojován s termínem džiu-džitsu. Džiu-džitsu je však jen jedním ze sebeobranných systémů.“<sup>1</sup>

Sebeobranné situace kladou značné požadavky na fyzické a psychické vlastnosti jedince. V našem případě jsou fyzické vlastnosti představovány částmi lidského těla, které užijeme jako přirozené zbraně v obraně proti útočníkovi. V sebeobraně, která se vyučuje a která je uváděna ve většině publikací, využíváme působení buď na celé tělo útočníka, což jsou různé typy porazů a přehozů, nebo jen na některé části těla, což jsou různé páky na končetiny nebo kopy na přesně daná místa, jež mohou značně ochromit nebo zneškodnit útočníka.

Sebeobrana byla v historii nejvíce propracována v Číně a Japonsku, i přesto, že mnoho etnických skupin vytvářelo soubory dovedností k zneškodnění a fyzické likvidaci protivníka. V dnešní době je mnoho sebeobranných systémů, které lze různě kombinovat a my si tak můžeme vybrat tu nejlepší a pro nás nejvhodnější a nejzajímavější variantu obrany.

Cílem obrany je ochrana života, osobního zdraví, zdraví jiných osob a ochrana majetku. Sebeobrana není určena pro to, abychom útočili nebo napadali jiné osoby, ale pro to, abychom se mohli bránit. V našem případě se ale budeme zabývat sebeobrannými technikami, které spíše pouze ochromí útočníka, a to především použitím způsobů, které může i netrénovaná žena zvládnout. Velmi důležitou roli v sebeobraně hraje hlavně psychika.

---

<sup>1</sup>FOJTÍK, I. *Sebeobrana*. 1. vyd. Praha: Vydala Univerzita Karlova, v Praze 1980, str. 6



## 1.2 CO JSOU ÚPOLY

„Úpoly jsou tělesná cvičení, kterými usilujeme v bezprostředním kontaktu se soupeřem o překonání jeho fyzického odporu a o vítězství nad ním. Tato činnost se uskutečňuje v oboustranném kontaktu, bez a nebo prostřednictvím náčiní, zbraně. Mají většinou společný znak, vyvíjeli se z vojenských a bojových zručností, jejichž cílem bylo fyzické zlikvidování soupeře. V současné době úpoly plní úlohu tělesné výchovy a sportu a přispívají k osvojení si a zdokonalení profesionálních zručností, připravují k sebeobraně a jsou vhodným prostředkem reakční pohybové aktivity.“<sup>2</sup>

## 1.3 ROZDĚLENÍ SEBEOBRAÑY

Sebeobranu můžeme rozdělit na dva základní druhy, a to na sebeobranu osobní a profesní.

**Osobní sebeobrana** je určena pro všechny, kteří mají zájem se ubránit. Samozřejmě pouze v mezích právních norem. Osobní sebeobranu využije každý, kdo je napadený, proto si ukážeme několik technik, kterými lze útočníka zastrašit nebo ochromit.

**Profesní sebeobrana** slouží pro bezpečnostní a ozbrojené složky a obdobné profese. Tato sebeobrana vyžaduje znalost a zvládnutí úpolových dovedností, je určena ke zneškodnění protivníka nebo v ozbrojených složkách k úplnému zničení protivníka.

Pro naše účely se budu zabývat pouze sebeobranou osobní, jelikož je tato práce tematicky zaměřena pro sebeobranu žen.

---

<sup>2</sup>DURECH, M. *Úpoly*. 2.vyd. Bratislava: Vydavatelství University Komenského, 2000, str. 5 ISBN 80-223-1381-5

## 2 CHARAKTERISTIKA ÚTOKU A ÚTOČNÍKA

### 2.1 CHARAKTERISTIKA ÚTOKU

Útok chápeme jako určitý druh fyzické agrese, který obsahuje nevyprovokovaný pokus o zranění nebo fyzické zničení jiné osoby. Často je toto napadení spojené s omezením svobodného pohybu. Útok může být tvořen několika prvky a to psychickými, fyzickými a funkčními. Psychický prvek znamená útočný záměr, fyzický prvek je lidské tělo sloužící jako zbraň a poslední funkční prvek znamená užití technik, tento prvek také můžeme nazývat jako technický.

Sebeobranou techniku můžeme charakterizovat jako využití vnějších a vnitřních sil, která má za cíl úspěšné zvládnutí obrany a tím i vítězství.

### 2.2 MÍSTA ÚTOKU A TERÉN ÚTOKU

Místo útoku si pachatel vybírá podle několika specifik. Například můžeme místa rozdělit na vesnice a města různé velikosti. Na vesnicích se lidé dobře znají, proto je pro pachatele vesnice ne příliš oblíbeným místem. Pokud se zde neznámý pachatel objeví, je pravděpodobné, že si ho lidé z vesnice všimnou, jelikož sem nepatří, a tak je snadno odhalitelný. Na druhé straně je město, kde je větší koncentrace obyvatel a lidé se zde neznají a mnohokrát ani nevědí, kdo bydlí ve stejném panelovém domě nebo bytovce, a tím je město pro pachatele mnohem příznivější.

K útoku na ženu tak může dojít prakticky kdekoliv. Proto by měla žena předejít možnostem útoku a to tím způsobem, že si bude vybírat místa, kde je dobrá viditelnost, ve večerních hodinách vyhovující osvětlení a tam, kde se pohybuje větší množství osob. Pokud bydlí v místě, kde tyto možnosti nejsou, je vždy lepší mít s sebou alespoň nějaký mužský doprovod, který by pachatele od následného útoku odradil.

Mnoho přepadení se také odehrává v prostorách domů, sklepích, chodbách, ale také uvnitř bytů. Proto je potřeba být obezřetný a vědět jak se bránit.

### 2.3 PRŮBĚH A FORMY ÚTOKU

Existují různé formy a průběhy útoků. Útok může být veden náhle z úkrytu, nebo se může rozvíjet postupně. To záleží na typu útočníka a na jeho možnostech a schopnostech. Náhlý útok ženu značně znevýhodňuje, jelikož ji může vylekat a tím si

omezí svoji reakci. Takovými útokům se může vyvarovat výběrem místa, kudy se pohybuje.

„Postupný útok může nastat při jakékoliv situaci. Násilník si svou oběť volí podle toho, jaký očekává odpor, a proto vyhlíží především snadnou oběť. Ale i zdánlivě bezbranná oběť může být schopna značného odporu, proto násilník svou budoucí oběť testuje.“<sup>3</sup>

## 2.4 TYPY NÁSILNÍKŮ

„Existují tři typy násilníků. Jedním je člověk, který ve vztahu k ženám reaguje sice nevhodně, neadekvátně, ale nehrozí nebezpečí, že by někoho zranil nebo zabil. Chová se spíše spontánně než velmi agresivně.

Dalším typem je agresor, který vidí ve všech ženách zlé čarodějnice a toto své nepřátelství uvolňuje sexem.

Třetí, nejhůře předpověditelný, je psychopat, který může trávit celé měsíce vytvářením schématu přepadení, než ho uvede do praxe. Psychopat je nejnebezpečnější z těchto tří typů. Psychopat nejčastěji ženu zraní a nejvíce poškodí.“<sup>4</sup>

Útočník, který chce sobě i ženě dokázat, že není špatný, může vystupovat jako normální a příjemný muž, který je ochoten pomoci. Skutečné případy vypovídají, že může dokonce nabídnout doprovod domů.

## 2.5 CHARAKTERISTIKA ÚTOČNÍKA

„V každé společnosti existují lidé, kteří se odmítají podříditi zákonným normám společnosti. Někteří ani nepoznají hranici, kdy svým jednáním již škodí někomu dalšímu. Často útočí ti, kteří nenávidí lidi obecně.“<sup>5</sup>

Co se týče vizáže a výšky postavy, v žádných pramenech se nepotvrdilo, že jsou útočníci spíše malí nebo spíše velcí a také nehezkého vzhledu. Útočník může svým vzhledem přitahovat, může být dobře a elegantně oblečený, může mít i dobré

---

<sup>3</sup>FOJTÍK, I. *Sebeobrana ženy*. 1.vyd. Praha: Nakladatelství Olympia a.s., 1994, str. 19 ISBN 80-7033-300-6

<sup>4</sup>FOJTÍK, I. *Sebeobrana ženy*. 1.vyd. Praha: Nakladatelství Olympia a.s., 1994, str. 18 ISBN 80-7033-300-6

<sup>5</sup>FOJTÍK, I. *Sebeobrana ženy*. 1.vyd. Praha: Nakladatelství Olympia a.s., 1994, str. 17 ISBN 80-7033-300-6

vystupování, proto je velmi těžké rozeznat na první pohled, kdo by mohl být potenciálním pachatelem trestného činu. Asi ze 75% se stali pachateli znásilnění naprosto normální muži, kteří pouze využili příležitosti a neopatrnosti žen.

## 2.6 PSYCHOLOGIE ÚTOČNÍKA

„S rozvojem psychologie osobnosti byly zkoumány další významné rysy delikventního chování. Bylo zjištěno, že delikventi jsou impulsivnější a zaměřenější na přítomnost, zatímco o důsledky svého jednání pro budoucnost se nezajímají. Při výzkumu sociálního podmiňování bylo dále zjištěno, že delikventi obtížněji rozlišují pozitivní sociální události od negativních, což přispívá ke zkušenosti, že delikventy nelze snadno odradit možností následného trestu. Kromě toho se ukázalo, že za stresových podmínek delikventi vykazují zvýšenou neuromuskulární dyskoordinaci.“<sup>6</sup>

Mezi významné vlastnosti delikventů patří nedostatek zodpovědnosti, agresivita a impulsivita. Tyto vlastnosti mohu potvrdit i ze své praxe, kde se s takovými lidmi často setkávám.

## 2.7 PSYCHICKÁ PŘIPRAVENOST ŽENY

Podle mého názoru je nejdůležitější složkou účinné obrany psychická připravenost. Žena by měla být připravena na to, že útok pachatele může nastat prakticky kdekoli a kdykoli, proto by měla udělat vše pro to, aby útok odvrátila. Jednou z důležitých složek je psychika. Žena by měla být ochotná potenciálnímu pachateli ublížit. Většina žen má mateřské pudy a základem toho je neublížit. Takové pocity musí jít v těchto případech stranou.

---

<sup>6</sup>KOUDELKOVÁ, A. *Psychologické otázky delikvence* 1. Vydání 1995, str. 64, 65 ISBN 80-7187-022-6

### 3 VÝVOJ SEBEOBRANNÉ SITUACE

#### 3.1 PREVENCE PŘED ÚTOČNOU SITUACÍ

Důležitým aspektem před příchodem útočné situace je vědomí, že obětí útoku na vlastní osobu se může stát prakticky kdokoli. Proto je dobré s touto situací počítat a pokud možno se jí vyvarovat.

#### 3.2 PREVENCE PRO ŽENU

Žena by měla především navenek vystupovat sebevědomě a měla by z ní vyzařovat dostatečná energie, což by mohlo případného útočníka odradit. Měla by dbát zvýšené opatrnosti, vyhýbat se tmavým, opuštěným a vzdáleným místům. Také by měla dbát opatrnosti při používání dopravních prostředků a dávat si pozor, jestli jí někdo nesleduje. Hlavně by měla být připravena na to, že útok na ni může nastat a být na to připravená. Častou chybou bývá v posledních letech používání mobilních telefonů, které rozptylují pozornost ženy na veřejných místech. Při telefonování nebo při psaní zpráv má žena pocit, že není sama a sníží stupeň pozornosti ke svému okolí.

#### 3.3 FORMY SEBEOBRANY ŽENY

Jednou z forem úspěšné sebeobrany je prevence a vyhnutí se situaci, při které by mohlo dojít k napadení. Jak jsem již výše uvedla, je to výběr místa, kde se bude žena pohybovat nebo zda si s sebou vezme doprovod.

Další formou je psychologická obrana. Psychologickou obranu můžeme chápat jako obranu, při níž nemusíme užít fyzických obranných technik. Jedná se například o užití různých lstí, které můžou útočníka odradit. Např. pokud jdu sama místem, které není zrovna příliš frekventované a zdá se mi, že mě někdo sleduje, tak můžu předstírat, telefonní hovor s přítelem, nebo s kamarádem, který mi do telefonátu říká, že už mi jde naproti a je kousek ode mě, což já samozřejmě formou otázky opakuji dostatečně nahlas tak, aby to slyšel i potencionální útočník a útok si třeba rozmyslel.

Mezi psychologickou obranu bych považovala také postoj a styl chůze. Pokud se bude žena pohybovat sebejistě, půjde ve vzpřímeném postoji a rázným krokem, bude vyzařovat určitou sebejistotu, která může případného útočníka odradit.

Fyzickou obranou se budu zabývat v další kapitole sebeobranné techniky.

### 3.4 VZNIK SEBEOBRANNÉ SITUACE PRO MLADOU ŽENU

Jednou z nejčastějších příčin vzniku útoku na mladou ženu je sexuální pohnutka útočníka. Dokazují to statistiky posledních šesti let, zmiňují je v kapitole č. 9. Častá místa útoku v těchto případech jsou parky, potemnělé odlehlé ulice a sklepy domů. Doba, při které nejčastěji dochází k napadení, jsou časné ranní hodiny nebo večerní až noční hodiny, kdy je přítmí nebo tma. Samozřejmě ideální je se takovému místu, jako třeba nočnímu parku, úplně vyhnout, nebo požádat někoho známého, zda by ženu nedoprovodil. Další možností je raději plánovat cestu předem a přes ta nejkritičtější místa použít registrované taxi blíže k domovu, nebo nejlépe až do místa bydliště.

Jiným z příčin častých útoků na mladou ženu je loupežné přepadení, které je vedeno pod pohrůžkou násilí. Toto může být způsobeno vizáží oběti, která vypadá dobře zabezpečená, má na sobě viditelně drahé šperky nebo se může týkat ženy, která se jeví jako snadná oběť. Důvodem je majetkové obohacení. K tomuto přepadení nejčastěji dochází na ulici nebo v domech.

Další pohnutkou, kdy může být žena napadena, je ublížení na zdraví z důvodu msty nebo ze žárlivosti. V tomto případě se však jedná o domácí násilí, kterému se věnovat nebudu, jelikož to spadá do samostatné kategorie. Domácí násilí se charakterizuje přesně danými rysy.

Důvodů pro vznik útoků může být mnoho a mohou být různě provázány, byly však vybrány ty nejčastěji se vyskytující. Pachatel nebo útočník si vybírá svoji oběť podle několika znaků a to např.:

- místo (odlehlé a tmavé místo),
- oblečení (vyzývavé nebo snadno stržitelné),
- čas (brzké ranní nebo pozdní večerní hodiny),
- vlasy (svázané do copu, pro snadnější uchopení),
- vizáž (nepředpokládaný odpor napadené).

### 3.5 VZNIK SEBEOBRANNÉ SITUACE PRO STARŠÍ ŽENU

Právě vyšší věk, horší pohyblivost, zhoršená zraková a sluchová vnímavost má za následek oslabené vnímání k okolí. Takové ženy jsou častým terčem podvodníků, kteří se pouze jednoduchou lstí mohou dostat do jejich blízkosti a dokonce i do bytu, kde ženy nejsou schopné se bránit. V posledních letech čteme pravidelně v tisku

zprávy o napadení či oloupení starších osob. Největším motivem pro pachatele trestného činu je majetkový zisk obohacení se. Je nesporné, že je možné se takovým napadení zcela vyhnout nebo je možné alespoň snížit případné riziko. Příklad: několikrát jsem byla sama svědkem toho, kdy starší paní vybírá peníze z automatu a za ní postává pár lidí ve frontě. Paní je z toho nervózní, a místo aby si v klidu schovala peníze do peněženky, v okamžiku, kdy je ještě otočená k bankomatu, tak s penězi v ruce dělá místo dalšímu zákazníkovi. Samozřejmě útočníci využívají právě takovýchto situací k vytipování budoucích obětí loupežných přepadení.

Sebeobrana pro tyto ženy je velmi složitá, jelikož jejich síla a schopnost reakce je velice nízká. Proto údery a páky jsou pro tuto věkovou skupinu značně nevhodné už z toho důvodu, že by mohly útočníka ještě více rozdráždit. Pro starší ženy bych spíše doporučovala předcházení nebezpečné situace a to tím způsobem:

- nenosit kabelku přes jedno rameno,
- vyhýbat se místům, kde se nedovolají pomoci,
- chodit pokud možno s doprovodem,
- nenosit s sebou větší obnos peněz,
- nosit v kapse ochranné spreje, elektrické paralizéry nebo teleskopické obušky.

### 3.6 ŘEŠENÍ A PRŮBĚH SEBEOBRANNÉ SITUACE

Na základě útoku se musí řešit sebeobranná situace. Útok nenastane pokaždé stejný, proto i řešení sebeobran se bude měnit na jeho základě.

Žena bude nejčastěji řešit sebeobrannou situaci na základě sexuálního podtextu. Pachatel s největší pravděpodobností nebude chtít, aby ho žena viděla, proto mnoho útoků nastává právě zezadu. Je nesčetně situací, jakým způsobem pachatel ženu uchopí, porazí nebo strhne na zem. V takových případech je žena dezorientována a pachatel nad ní může mít dobrou kontrolu.

Může se k ženě přiblížit a uchopit ji předloktím za krk, dochází škrcení. Obrana proti tomuto bývá zpravidla dupnutím co největší silou na nárt. Pokud má žena podpatky, je to v tomto případě značnou výhodou. Další možností je uchopení za ramena nebo za vlasy stažené do copu. Mnoho případů dokládá, že pachatel zaútočil tzv. ze zálohy, kdy ženu nejdříve pozoroval. Proti těmto situacím je obrana značně ztížena, avšak není zcela nemožná.

V těchto případech je třeba zvolit správnou strategii. I když co je správná strategie? Každý pachatel je jiný a také může zcela odlišně reagovat na různé podněty. Není ale od věci říci, že nepříjemný a hlasitý křik, použití alarmů, které vydají o několik desítek decibelů větší hluk, než můžeme vydat pouhým hlasem, škrábání, kopání, vyhrožování nahlášením na policii a dalšími prostředky, může být příčinou odvrácení pohnutky pachatele. Tyto metody jsou však dané psychologickou odolností, fyzickou vyspělostí a v mnoha případech také trénovaností. V dnešní době je mnoho lidí, kteří na křik o pomoc neberou žádný zřetel, proto se často doporučuje křičet „hoří“, které upoutá pozornost. Také mohou nastat situace, kdy chce pachatel ženu dobývat, a proto ho třeba odradí, pokud žena se stykem souhlasí.

Dalším průběhem, který může nastat, je napadení s majetkovým podtextem. V těchto případech se bude jednat o loupežné přepadení s použitím zbraně nebo výhrůžek násilím. Většinou se jedná o předem naplánovaný akt, jehož nebezpečnost je velmi vysoká. Proto je lepší se v tomto ohledu nezaobírat například ztrátou finanční hotovosti, protože zde už jde o život a zdraví, které nám nikdo a ničím nenahradí. Mohli bychom probrat sebeobrané techniky proti noži, tyči, obušku, ale to se této práci netýká. Zde si budeme popisovat techniky, které žena zvládne bez použití většího tréninku.

### 3.7 SPECIÁLNÍ OBRANNÉ PROSTŘEDKY

#### 3.7.1 OCHRANNÉ SPREJE

„Na našem trhu najdeme celou řadu obranných sprejů. Jsou to běžné aerosolové bombičky, které jsou plněny buď méně účinnou látkou CN nebo účinnější a komplexněji působící látkou CS. V obchodech a na stáncích většinou spreje označené CN nazývají slzným plynem a spreje CS paralytickým, to je ochromujícím plynem.“<sup>7</sup>

Ochranné spreje můžeme rozdělit podle vzdálenosti dostřiku, obvykle se uvádí vzdálenost od 1 metru do 5 metrů. Lze je použít jako tekutou strelu, mlhu nebo pěnu. Dále je možno rozdělit ochranné spreje dle velikosti. Záleží na každé ženě, jakou velikost spreje zvolí. Jelikož je v dnešní době velký výběr různých sprejů, není žádný problém si takový ochranný sprej zakoupit.

---

<sup>7</sup>FAKTOR, Z. *Zbraně pro sebeobranu*. Praha: Magnet-Press, 1993, str. 133 ISBN 80-854334-76-8



Důležitou informací, kterou by měl dát prodejce každé ženě, která si bude nějaký ochranný sprej pořizovat, je aby se nepoužíval na vzdálenost kratší než je 1 metr a hlavně by se neměl stříkat proti větru. Pokud by se vystříkl proti větru, může se stát, že namísto ochromení útočníka, se žena ochromí sama. Jako u každé aerosolové bombičky by se neměl sprej nechávat na přímém slunci nebo vystavovat ohřevu plamenem, neboť hrozí nebezpečí výbuchu.

„Dráždivé látky působí na receptory senzoričkových nervů v rohovce, ve spojivkách očí, působí na sliznicích dýchacích cest, na kůži. Intenzita je přímo odvislá na druhu používané látky, na obsahu dráždivé látky a na tom, jakým způsobem je použita. Bezprostředně po vystavení se dráždivé látce dochází k vyvolání účinků výše popsaným. Tyto příznaky zpravidla ustupují po opuštění zamořeného prostoru poměrně rychle, záleží na každém jedinci individuálně a na době a intenzitě vystavení se dráždivé látce. „Obecně se dráždivé látky dělí na látky dráždící horní cesty dýchací a látky slzotvorné.“<sup>8</sup>

Při použití slzotvorné látky dochází ihned po kontaktu k pálení a řezání očí, k slzení, ale také může dojít ke křečím očních víček. Na kůži pak dochází k pálení a zarudnutí pokožky. Pokud se oči a kůže nedostanou co nejdříve pod čistou a tekoucí vodu, může nastat intoxikace a vyskytnout se puchýře. Z vlastní zkušenosti vím, že je to velmi nepříjemné.



Obrázek 1 Ochranné spreje

---

<sup>8</sup>VALÁŠEK, J., ČAPOUN, T., KRYKORKOVÁ, J., GAVEL, A.,HYLÁK, Č. *Bojovné otravné látky, biologická agents a prostředky individuální ochrany*. 1 Vydání. Praha: MV-generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR., 2007. str. 21. ISBN 978-80-86640-99-0

### 3.7.2 ELEKTRICKÉ PROSTŘEDKY

Dalšími sebeobrannými prostředky, které fungují na elektrické bázi, jsou akustické zdroje, které vydávají velmi silný a nepříjemný zvuk o síle až 110 decibelů. Akustické zdroje jsou také výborným prostředkem jak odvést útočníka, nebo alespoň upozornit na to, že se něco děje. Dále jsou to elektrické paralyzéry, neboli šokery. Paralyzéry jsou na bázi elektronického střídače, který dokáže z napětí 9 V vytvořit vysoké napětí, které na útočníka působí po dobu cca 0,25 sekundy, a to způsobí svalovou křeč a úlek. Při delší době trvání, po dobu 2 až 3 sekund, může útočníkovi způsobit pád a na nějaký čas je omámen.



Obrázek 2 Paralyzér ZAP Light 1 milion voltů



Obrázek 3 Paralyzér UZI Thundebolt 2 miliony voltů



Obrázek 4 Paralyzér ZAP 950 000 voltů růžový

### 3.7.3 TELESKOPICKÉ OBUŠKY

Další sebeobrannou pomůckou je teleskopický obušek. Můžeme jej charakterizovat jako moderní údernou zbraň, která se skládá ze tří ocelových trubek. Při použití se prudce švihne paží a obušek se vysune do její maximální délky. Délka obušku se pohybuje od 16" do 26". Podle mého názoru a zkušenosti, je nejlepší variantou pro ženu teleskopický obušek o délce 16", jelikož se snadno vejde do dámské kabelky. Teleskopickým obuškem by se však neměly provádět údery na hlavu, oblast trupu a kloubních spojení, neboť může způsobit vážná zranění, tzn. že by měly být údery vedeny pouze na měkké části těla – svalové partie.



Obrázek 5 Teleskopický obušek



Obrázek 6 Vysunutý teleskopický obušek

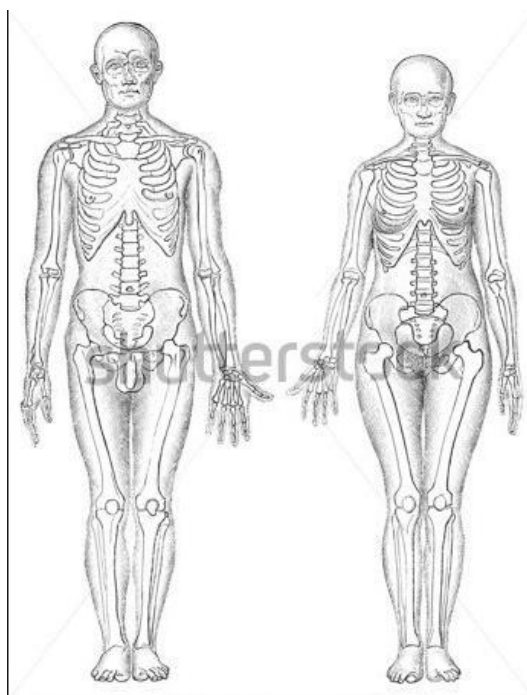
## 4 ROZDÍLY MEZI MUŽEM A ŽENOU

Odlišnosti mezi ženami a muži jsou dány především genetickými rozdíly projevujícími se v anatomii, fyziologii, psychice a výsledně pak i v motorice. Tím je žena znevýhodněna i ve své sebeobraně. Uvedeme si několik důležitých rozdílů mezi ženou a mužem.

### 4.1 ANATOMICKÉ ROZDÍLY

Samotná anatomická stavba kostry ženy je odlišná od kostry muže. Ženy mají v průměru menší výšku těla a to cca o 12cm. Je to dáno menší délkou kostí, jejich mohutností a slabším kloubním spojením. Toto je již značnou nevýhodou pro obranu, jelikož ženy mají menší dosah končetin, menší úchopovou schopnost a obvykle menší celkovou hmotnost. Také kostní dospělost je u žen dříve a to v 17-19 letech, u mužů je tomu v 21-22 letech. Snad jedinou výhodou je, že mají ženy níže položené těžiště, což umožňuje větší stabilitu.

Svaly žen tvoří 36% celkové hmotnosti, muži ale 44,8%. Rozdílný je i poměr ukládání tuku. Ženské tělo má zhruba dvakrát více tuku než tělo mužské. Toto je podmíněno ženským hormonem estrogenem, který způsobuje výraznější ukládání tukových tkání. Jedná se o větší ukládání na prsou, v bocích, hýždích a stehnech. Ženy mají o 15% větší podíl pomalu kontrahujících vláken.



Obrázek 7 Anatomické zobrazení kostry [12]

## 4.2 FYZIOLOGICKÉ ROZDÍLY

Ženy mají o 20% menší srdce než muži. Ti jsou tedy zvýhodněni tím, že je zvýšen rozvod krve a s tím i látek, které jsou potřebné k fyzickému výkonu. Muži mají také větší plíce, které jsou schopny objemnějšího zevního dýchání a tím dochází k vyšší výměně dýchacích plynů mezi organismem a okolním prostředím. Z toho vyplývá, že mají muži daleko vyšší úroveň vitální kapacity plic.

## 4.3 PSYCHOLOGICKÉ ROZDÍLY

Ženy jsou méně agresivní než muži a jsou citlivější na vnější podněty. Jsou citlivější na zásadní změny v životě, jako je láska, manželství, rodičovství a mateřství. To také ovlivňuje případnou obranu vůči útoku, jelikož má žena větší ochranné pudy.

## 4.4 MOTORICKÉ ROZDÍLY

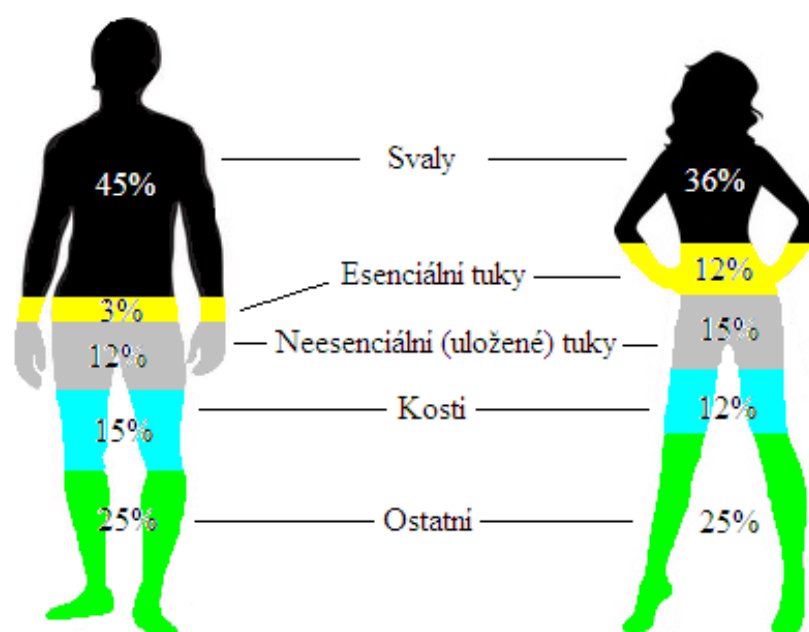
Ženy mají výraznější svalové cití, smysl pro jemnost, plynulost a rytmus pohybu. Také lepší pohyblivost rozhodujících segmentů těla a lépe také zvládají činnosti spojené s rovnováhou.

Tabulka 1 Anatomické rozdíly v sebeobraně situaci (Konečný, A.)

č	Ukazatel	muž	žena
1	rozsah končetin	větší	menší o 20 cm
2	hmotnost těla	větší	menší o 18 kg
3	svaly tvořící hmotnost těla	44.8%	36%
4	fyzická síla	větší	menší o 30 kg
5	šířka pánve	menší	větší
6	výška těžiště	vyšší	nižší
7	kloubní pohyblivost	menší	větší
8	síla a pevnost kostí	větší	menší
9	rozložení muskulatury	větší v horní	větší ve spodní

	části těla	části těla
--	------------	------------

Vzhledem k rozdílnostem mezi mužem a ženou, jako je stavba těla a menší síla, je téměř jasně předurčeno, kdo by mohl při fyzickém kontaktu zvítězit. Proto by si žena měla osvojit techniky, které jí umožní zvítězit, pokud na ni bude veden útok. Jsou to techniky, které jsou vedené na citlivá místa v oblasti hlavy, která nejsou chráněná oděvem, oči, uši, vlasy, nos a krk. Slabá místa najdeme také na spodní polovině těla. Za nejcitlivější místo na mužském těle můžeme považovat genitálie, kde i menší úder ochromí útočníka natolik, že bude moci žena utéci do bezpečí. Pokud se k tomuto přidá psychické odhodlání, moment překvapení, který útočník nečeká a dostatečně razantní obrana, mohla by se žena ubránit.



Obrázek 8 Stavba a složení těla [13]

## 5 VITÁLNÍ A ZRANITELNÁ MÍSTA NA LIDSKÉM TĚLE

Mezi pojmem „vitální“ a „zranitelné“ místo je určitý rozdíl. Vitální místo chápeme jako místo, které je k životu nezbytně nutné. Jsou to místa, která při většině útoků způsobí usmrcení soupeře. Oproti tomu místo zranitelné chápeme jako ostatní místa, která se nám naskytanou jako vhodný cíl pro zasažení soupeře a pomohou nám tak k zastavení boje nebo vyřazení útočníka z boje.

### 5.1 MÍSTA PRO ZASAŽENÍ

Tabulka 2 Zranitelná místa (Fojtík, I)

hlava	Trup	končetiny
<b>Oči</b>	<b>Klíční kost</b>	<b>Rameno</b>
<b>Spánky</b>	<b>Hrudní kost</b>	<b>Loket</b>
<b>Nos</b>	<b>Žebra</b>	<b>Zápěstí</b>
<b>Spodní čelist</b>	<b>Solar plexus</b>	<b>Koleno</b>
<b>Uši</b>	<b>Genitálie</b>	<b>Kotník</b>
<b>Hrdlo (ohryzek)</b>		<b>Nárt</b>

Napadená žena se nemusí obávat útočnickovi způsobit i větší bolest, obzvláště pokud je ohrožena na životě. Proto mnoho technik, které jsou zde popsány, jsou za určitých situací zneškodňující.

Účinek po zasažení výše uvedených míst na lidském těle:

Hlava:

- oči (dočasná nebo trvalá slepota, silná bolest),
- spánky (ztráta vědomí nebo dokonce i smrt),
- nos (silná bolest, slzení),
- spodní čelist (velká bolest dezorientace),
- uši (proražení bubínku, velká bolest, může dojít až k vnitřnímu krvácení),
- hrdlo (ohryzek – nemožnost dechu, popřípadě udušení).

Trup:

- klíční kost (silná bolest, zneschopněná paže),
- hrudní kost (tupá bolest, nemožnost dechu),

- žebra (ostrá bolest, nemožnost dechu),
- solar plexus (tupá bolest, nemožnost dechu),
- genitálie (mimořádně silná bolest, celková neschopnost k dalšímu boji).

Končetiny:

- rameno (prudká bolest, znehybnění, často ukončí boj),
- loket (prudká bolest, znehybnění, často ukončí boj),
- zápěstí (prudká bolest, znehybnění, často ukončí boj),
- koleno (prudká bolest, znehybnění, často ukončí boj),
- kotník (prudká bolest, znehybnění, často ukončí boj),
- nárt (prudká bolest, defenzivní chování) .



## 6 PRÁVO A SEBEOBRAŇA

Každý má právo na to, aby se mohl bránit, jelikož útok pachatele je protiprávním jednáním. Posuzuje se však, zda byla obrana přiměřena způsobu útoku či byla zcela zjevně nepřiměřena způsobu útoku. Toto nám může odhalit právní kvalifikace.

### 6.1 OKOLNOSTI VYLUČUJÍCÍ PROTIPRÁVNOST ČINU

#### 6.1.1 § 28 ZÁKONA Č. 40/009 SB. KRAJNÍ NOUZE

- (1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněného 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.

Zdrojem nebezpečí není pouze útok člověka, ale také přírodních vlivů nebo napadení zvířetem. V krajní nouzi se může uložit povinnost uhrazení způsobené škody.

#### 6.1.2 § 29 ZÁKONA Č. 40/2009 SB. NUTNÁ OBRANA

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

„Nutná obrana je dovolené beztrestné odvrácení útoku přímo hrozícího nebo trvajícím. Sebeobrana nesmí být zřejmě nepřiměřená povaze a nebezpečnosti útoku. Škoda způsobená útočníkovi může být tedy větší než ta, jež hrozila napadenému, avšak nesmí být se škodou hrozící v hrubém nepoměru.“<sup>9</sup>

Za podmínky nutné obrany můžeme považovat to, že nutnou obranu může provádět kdokoliv k odvrácení útoku. Důležitou roli hraje intenzita obrany proti útoku. Obrana má být tak intenzivní, aby odvrátila přímo hrozící nebo trvajícím útok. V tomto případě lze způsobit útočníkovi stejnou nebo i vyšší škodu, než ta která hrozila, avšak nesmí se jednat o hrubý nepoměr.

---

<sup>9</sup>FOJTÍK, I. *Sebeobrana*. 1. vyd. Praha: Vydala Univerzita Karlova, v Praze 1980, str. 8

**6.1.3 § 32 ZÁKONA Č. 40/2009 SB. OPRÁVNĚNÉ POUŽITÍ ZBRANĚ**

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

**6.2 PŘÍKLADY ZÁVAŽNÝCH TRESTNÝCH ČINŮ (ZLOČINŮ)****6.2.1 § 173 ZÁKONA Č. 40/2009 SB. LOUPEŽ**

- (1) Kdo proti jinému užije násilí nebo pohrůžky bezprostředního násilí v úmyslu zmocnit se cizí věci, bude potrestán odnětím svobody na dvě léta až deset let.

Loupež je velice častý trestný čin páchaný na ženách, především na viditelně slabých, bezmocných a na ženách vyššího věku z důvodu majetkového obohacení pachatelů. V tomto případě by bylo nejlepší utéct, ale ne vždy je toto možné, proto můžeme alespoň použít techniky úderů a použití věcí, které má žena při sobě.

**6.2.2 § 185 ZÁKONA Č. 40/2009 SB. ZNÁSILNĚNÍ**

- (1) Kdo jiného násilím nebo pohrůžkou násilí nebo pohrůžkou jiné těžké újmy donutí k pohlavnímu styku, nebo kdo k takovému činu zneužije jeho bezbrannosti, bude potrestán odnětím svobody na šest měsíců až pět let
- (2) Odnětím svobody na dvě léta až deset let bude pachatel potrestán, spáchá-li čin uvedený v odstavci 1
- a) slouží nebo jiným pohlavním stykem provedeným způsobem srovnatelným se souloží,
  - b) na dítěti, nebo
  - c) se zbraní.
- (3) Odnětím svobody na pět až dvanáct let bude pachatel potrestán,
- a) spáchá-li čin uvedený v odstavci 1 na dítěti mladším 15 let,
  - b) spáchá-li takový čin na osobě ve výkonu vazby, trestu odnětí svobody, ochranného léčení, zabezpečovací detence, ochranné nebo ústavní výchovy anebo v jiném místě, kde je omezována osobní svoboda, nebo
  - c) způsobí-li takovým činem těžkou újmu na zdraví.
- (4) Odnětím svobody na deset až osmnáct let bude pachatel potrestán, způsobí-li činem uvedeným v odstavci 1 smrt.
- (5) Příprava je trestná

### 6.3 TRESTNÉ ČINY PROTI MAJETKU

#### 6.3.1 §205 (ZÁKONA Č. 40/2009 SB.) KRÁDEŽ

- (1) Kdo si přisvojí věc tím, že se jí zmocní a
  - a) způsobí tak na cizím majetku škodu nikoliv nepatrnou,
  - b) čin spáchá vloupáním,
  - c) bezprostředně po činu se pokusí uchovat si věc násilím nebo pohrůžkou bezprostředního násilí,
  - d) čin spáchá ne věci, kterou má jiný na sobě nebo při sobě, nebo
  - e) čin spáchá na území, na němž je prováděna nebo byla provedena evakuace osob,  
bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta, zákazem činnosti nebo propadnutím věci nebo jiné majetkové hodnoty.
- (2) Kdo si přisvojí cizí věc tím, že se jí zmocní, a byl za takový čin v posledních třech letech odsouzen nebo potrestán, bude potrestán odnětím svobody na šest měsíců až tři léta.
- (3) Odnětím svobody na jeden rok až pět let nebo peněžitým trestem bude pachatel potrestán, způsobí-li činem uvedeným v odstavci 1 nebo 2 větší škodu.
- (4) Odnětím svobody na dvě léta až osm let bude pachatel potrestán,
  - a) Spáchá-li čin uvedený v odstavci 1 nebo 2 jako člen organizované skupiny,
  - b) Spáchá-li takový čin za stavu ohrožení státu nebo za válečného stavu, za živelní pohromy nebo jiné události vážně ohrožující život nebo zdraví lidí, veřejný pořádek nebo majetek, nebo
  - c) Způsobí-li takovým činem značnou škodu.
- (5) Odnětím svobody na pět až deset let bude pachatel potrestán,
  - a) Způsobí-li činem uvedeným v odstavci 1 nebo 2 škodu velkého rozsahu, nebo
  - b) Spáchá-li takový čin v úmyslu umožnit nebo usnadnit spáchání trestného činu vlastizrady (§ 309), teroristického útoku (§ 311) nebo teroru (§ 312).
- (6) Příprava je trestná.

## PRAKTICKÁ ČÁST

### 7 SEBEOBRANNÉ TECHNIKY

#### 7.1 NEJJEDNODUŠŠÍ SEBEOBRANNÉ TECHNIKY

O ženách se říká, že jsou slabá a něžná stvoření. Proto je pochopitelné, že se budou i jinak bránit než muži. Nebudou upřednostňovat fyzickou sílu, ale spíše se zaměří na techniku, taktiku a znalost bolestivých míst, která mohou zasáhnout buď holou rukou, nebo nějakým pomocným prostředkem. Když už se žena musí bránit, měla by do boje dát vše, co umí a použít prostředky, které nosí např. v kabelce, aby co nejvíce předešla případnému vítězství útočníka.

#### 7.2 POUŽITÍ PŘEDMĚTŮ DENNÍ POTŘEBY

##### 7.2.1 POUŽITÍ KLÍČŮ

Pro ženu, která se pohybuje v místech, kde je velká pravděpodobnost, že bude napadena, je dobré mít v ruce připravené klíče, které dáme mezi prsty. Pokud se útočník přiblíží, můžeme ho klíči poškrábat v oblasti obličeje a krku, což je velmi bolestivé. Útočníka můžeme tímto momentem překvapení odradit a on uteče. Také je velmi účinné například úder těmito klíči do hřbetu ruky v okamžiku škracení, nebo nenadálého objetí. K tomuto se samozřejmě hodí jakýkoliv z tvrdých předmětů (rtěnka, zrcátko, mobil, různé přívěsky a další).



Obrázek 9 Uchopení pachatelem zezadu



Obrázek 10 Škrábnutí klíčem



Obrázek 11 Detail uchopení klíčů

### 7.2.2 PROPISKA

Většina dam nosí ve své kabelce tužku či propisku, proto jednou z možností, jak se bránit, je píchnout protivníka do krku, očí, uší nebo na jakékoliv místo. Důležité je, aby měl úder razanci a rychlost.



Obrázek 12 Protiúder propiskou



Obrázek 13 Vpich propisky do krku



Obrázek 14 Uchopení propisky

### 7.2.3 DEŠTNÍK

Taková dobře mířená a nečekaná rána deštníkem do obličeje protivníka jistě na několik okamžiků zastaví, pokud ho úplně nevyřadí z boje.



Obrázek 15 Protiúder deštníkem



Obrázek 16 Detail protiúderu deštníkem



Obrázek 17 Úder deštníkem do genitálií

#### 7.2.4 KABELKA

Většina žen samozřejmě nosí kabelku, nebo různé taštičky či batůžky, které často bývají ozdobeny plastovými popřípadě kovovými přezkami nebo sponami. Napadená žena ani nemusí mít čas se nějak příliš napřahovat a mlátit útočníka co největší silou. Ze zkušeností od napadených žen vím, že bohatě postačí pouze tuto kabelku, nebo batůžek zvednout do výše a prudce je vrazit do obličeje útočníka.

Právě tímto nečekaným pohybem a zaskočením útočníka, může tohoto na chvíli překvapit a vyvést z míry. Často právě několik těchto okamžiků může poskytnout ženě dostatek času k tomu, aby útočnickovi utekla.



Obrázek 18 Úder kabelkou

### 7.2.5 HŘEBEN, LAK NA VLASY A JINÉ SPREJE

Téměř každá dáma nosí ve své tašce hřeben, lak na vlasy či jiný sprej, který je při obraně možno použít. Hřebenem můžeme např. škrábat útočníka pod nos, kde je velice citlivé místo, nebo přes ucho či tvář, také ho můžeme bodnout jehlicí do „trapézu“ či do míst, kde se nachází krční tepna. Další možností je užití jakéhokoli spreje, který nahmatá v kabelce. Vstříkmem do očí útočníka ho při nejmenším ochromíme a získáme možnost útěku do bezpečného prostoru.

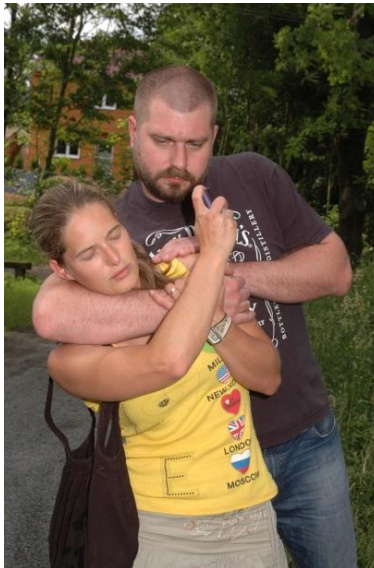


Obrázek 19 Škrábnutí hřebenem pod nos





Obrázek 20 Vpich koncem hřebenu do krku



Obrázek 21 Vstřík laku na vlasy do očí

### 7.2.6 NESPECIFICKÉ TECHNIKY SEBEOBRANY

Škrábat, kousat, štípat, plivat či zvracet je jedna z mnoha možností, když si žena nevzpomene na jinou možnost bránění. Nejúčinnější je tuto metodu použít v oblasti obličeje, který není ničím chráněn.



Obrázek 22 Kousnutí do předloktí



Obrázek 23 Kousnutí do předloktí společně se škrábáním

### 7.2.7 ÚDERY NA OHRYZEK A OBLAST KRKU

Velmi účinná technika je úder na hrtan. Pokud máme zpevněnou ruku, rozevřeme ji tak, že máme prsty u sebe a palec od nich. Úder vedeme tím způsobem, že takto zpevněnou rukou udeříme blánou mezi palcem a ukazovákem, přímo na ohryzek útočníka. Tento úder bychom však vedli až ve velké nouzi, neboť můžeme útočníkův ohryzek rozdrtit a tím ho usmrtit.

Další možností je vnější či vnitřní sek malíkovou hranou do oblasti krku s boku. Tento úder může být také velmi bolestivý a může útočníka natolik překvapit, že zanechá svého protiprávního jednání.



Obrázek 24 Úder na ohryzek



Obrázek 25 Detail úderu na ohryzek

### 7.2.8 ÚDER PATKOU DLANĚ

Pokud bude stát útočník na malou vzdálenost, můžeme ho udeřit patkou dlaně do nosu. Útočník začne ihned slzet.



Obrázek 26 Úder patkou dlaně



Obrázek 27 Detail místa pro zásah

### 7.2.9 ÚDER NA UŠI

Jedním způsobem velice účinné obrany je úder miskou dlaně na ucho. Můžeme provádět na jedno ucho nebo na obě uši. Útočník bude dezorientovaný, můžeme mu tím způsobit proražení bubínku a vnitřní krvácení. Tato technika také vyřazuje útočníka z boje a žena může utéct.



Obrázek 28 Úder na uši



Obrázek 29 Detail úderu na uši

### 7.2.10 DUPNUTÍ NA NÁRT

Mnoho žen, které jsou napadeny, chodí v podpatcích. Pokud ženu chytne zezadu, žena může podpatkem dupnout útočnickovi na nárt. Je to velice bolestivé a dá nám to reálnou šanci utéci, nebo zahájit jinou obranu.



Obrázek 30 Napadení zezadu



Obrázek 31 Detail dupnutí na nárt

### 7.2.11 PROTIÚTOK NA HOLENNÍ KOST

Chytne-li útočník ženu zezadu, je dosti sjetí podpatkem od kolene až po nárt přes celou holeň. Tato část končetiny bývá velice citlivá.



Obrázek 32 Protiútok na holenní kost



Obrázek 33 Detail protiútku na holenní kost

### 7.2.12 PROTIÚTOK NA GENITÁLIE

Nejbolestivějším místem pro úder jsou na mužském těle genitálie. Proto je vhodné, pokud to podmínky dovolí, aby žena udeřila útočníka právě do těchto míst. Může použít úder malíkovou hranou, pokud je k muži otočená zády. Může použít kop kolenem, to lze provést z větší blízkosti, pokud k sobě stojí čelem, nebo z větší vzdálenosti kop nártem nebo holenní. Je spousta možností, jak útočníka zasáhnout do genitálií, musí to být však provedeno rychle a nejlépe s co největší přesností a razancí. Toto by mělo způsobit velice silnou bolest a neschopnost útočníka k dalšímu boji.



Obrázek 34 Kop kolenem do genitálií



Obrázek 35 Kop holenní kostí do genitálií

### 7.2.13 ZATLAČENÍ ČI ÚDER NA OČNÍ BULVY

Když už je žena povalena na zem, tak že se velice snížila možnost se bránit, může žena jako jednu z posledních možností použít bodnutí ukazováčky do očí nebo vyvíjet velký tlak na oči palcem. Slabý tlak na oko způsobuje slzení, větší úder může způsobit buď dočasnou nebo trvalou slepotu.



Obrázek 36 Zatlačení oční bulvy



Obrázek 37 Detail zatlačení oční bulvy

#### 7.2.14 ÚDER HLAVOU

Samozřejmě tímto nemyslím žádný úder hlavou, které vidíme v tolika akčních filmech, ale úplně jednoduchý prudký pohyb hlavou vzad a to do míst, kde předpokládám útočníkův obličej v okamžiku, kdy svírá oběť zezadu. Je to celkem efektivní úder, který je velmi účinný, když útočník drží oběť v sevření zezadu a případně i přes ruce. Úder nemusí být ani moc tvrdý, ale pokud dopadne na správné místo, třeba na nos útočníka, tak ho minimálně překvapí. Samozřejmě pokud je dostatečně silný a přesný, dokáže útočníka i vyřadit z boje.



### 7.2.15 PÁČENÍ PRSTŮ NA RUCE

Pokud se ženě podaří zachytit útočnickovu ruku, je dobré páčení prstů, které způsobuje vykloubení nebo alespoň velmi nepříjemnou bolest. Tato technika se dá použít zpředu i zezadu. Útočník je pro bolest omezen k dalšímu pohybu.



Obrázek 38 Páčení prstů



Obrázek 39 Detail páčení prstů

### 7.2.16 PROŠLÁPNUTÍ KOLENE

Útočníka, který se blíží k ženě zpředu, jde zastavit tzv. prošlápnutím kolene. Pokud útočníka kopneme přímo do kolene velkou silou, může to útočníka vyřadit

z následujícího boje, jelikož je to velmi bolestivé a hlavně nebude moci na končetinu došlápnout.



Obrázek 40 Kop proti kolennímu kloubu



Obrázek 41 Detail kopu na kolenní kloub

### 7.3 SEBEOBRANNÉ TECHNIKY PRO POKROČILÉ

Pro ženy, které již prošly alespoň několika základními hodinami sebeobrany, lze požit větší množství hmatů, chvatů, úderů a kopů. Toto je zaměřeno na páky na zápěstí, lokty, ramena, údery loktem do obličeje a zastavovacích kopů. Páky můžeme rozdělit do dvou kategorií a to na páky měkké a páky tvrdé. Měkké páky slouží k udržení kontroly nad soupeřem a páky tvrdé slouží k odzbrojení soupeře a jeho následného

vyřazení z boje. Přechod mezi těmito dvěma typy je dán intenzitou tlaku na páčeny kloub.

### 7.3.1 POUŽITÍ PÁK

Použití pák je velice účinné, ale pro běžnou ženu prakticky nepoužitelné. I pro ženy, které chodí cvičit sebeobranu, je velice těžké použít v rychlosti páku na zápěstí, loket či rameno. Každé páce předchází „navolnění“ pachatele, tzn. že provedeme úder nebo kop do genitálií, šlápnutí pachateli na nárt nebo ho jakýmkoliv způsobem nejdříve zaskočíme a způsobíme mu prvotní bolest. Pak teprve uchopíme pachatele za končetinu a snažíme se vytvořit nějakou páku na kloub ruky, což je velice obtížné, zvláště pokud má útočník o 50kg více než napadená žena. Avšak pokud žena dochází do nějakého klubu, kde se učí sebeobraně, jsou údery, páky a kopy na prvním místě procvičování a soustavného opakování. Také v policejní praxi se výcvik donucovacích prostředků zaměřuje na použití pák před samotným poutáním.

### 7.3.2 PÁKA NA ZÁPĚSTÍ

Páku na zápěstí využijeme v případě, pokud nás pachatel chytne za zápěstí. Je několik možností, jak nás může útočník uchopit. Např. za stejnostranné zápěstí, křížem za zápěstí nebo za obě zápěstí. Pro úspěšné nasazení páky musíme dbát několika zásadních zásad. Páku musíme provést co nejrychleji a co možná nejenergičtěji. Musíme útočníka dostat do co nevyhodnější pozice, abychom mohli použít dalších účinnějších prostředků, jako je například kop či úder.



Obrázek 42 Úchop za stejnostrannou paži



Obrázek 43 Páka na zápěstí



Obrázek 44 Detail páky na zápěstí

### 7.3.3 PÁKA NA LOKET A RAMENO

Při správné páce na zápěstí, kdy se na zápěstí vytvoří maximální pronace, se dostane loketní kloub do extenze, tím se zvýší napětí vazů a zde pokračujeme pákou na loket. Tímto si můžeme útočníka připravit na další obrannou situaci, jakou je kop či úder.



Obrázek 45 Páka na loket



Obrázek 46 Páka na ramenní kloub

#### 7.3.4 PŘÍMÝ KOP

Přímý kop, neboli zastavovací kop na Solar plexus, je velice účinný, pokud se obránce trefí přesně do místa, které chce zasáhnout. Používá se již při přiblížení útočníka. Nejdůležitějším je dát do kopu co největší sílu a použít k tomu pokud možno celou váhu těla.



Obrázek 47 Přímý kop

### 7.3.5 KOP NA STEHENÍ SVAL

Tzv. low kick, používá se zejména při kickboxu. Můžeme jej použít v případě, kdy se k nám útočník ještě zcela nepřiblížil a není dostatečně daleko, abychom mohli využít zastavovacího kopu. Dá se použít buď na bližší končetinu, ale i na vzdálenější končetinu. Tento kop tzv. „podlomí“ útočníkovi končetinu a tím ztrácí stabilitu.



Obrázek 48 Kop na vnitřní stranu stehna



Obrázek 49 Detail kopu na vnitřní stranu stehna



Obrázek 50 Kop na vnější stranu stehna

### 7.3.6 ÚDER LOKTEM

Úder loktem využijeme již při velmi blízkém kontaktu s útočníkem. Můžeme využít v mnoha případech jak z pozice úchopu útočníkem zezadu, tak i úchopu útočníka zpředu. Využíváme zde zranitelných míst na útočnickově těle jako je Solar plexus, žebra a hlava.



Obrázek 51 Škrceň útočníkem



Obrázek 52 Kop na Solar plexus



Obrázek 53 Úder loktem



### 7.3.7 ŠKRCENÍ PROSTŘEDNICTVÍM OBLEČENÍ

Pokud se nám podaří útočníka chytit za část oděvu kolem krku, můžeme využít škrčení jeho vlastním oděvem. Zde dojde k tlaku v místě, kudy procházejí krční tepny a hrdelní žíly, tím dojde k přerušení přívodu krve do mozku a brzy dochází k bezvědomí útočníka.



Obrázek 54 Zachycení oděvu útočníka



Obrázek 55 Škrčení útočnickovým oděvem

Všechny tyto hmaty, chvaty, údery a kopy provádíme po několika trénincích, abychom měli jistotu, že obrana bude provedena dobře a kvalitně. Tyto obranné prostředky provádíme s co největší razancí, rychlostí a přesností pro co nejlepší účinnost obrany v boji.

## 8 ÚDERY V SEBEOBRAŇĚ

Opět bych chtěla zdůraznit, že sebeobrané údery patří k nejrychlejší a nejúčinnější akci. Pokud vedeme úder rychle a produktivně, patří k nejtvrďší akci sebeobrany. Údery můžeme provádět buď horními nebo dolními končetinami, nebo můžeme použít úder různými zbraněmi, které jsou uvedeny výše.

„Aby byl úder v sebeobraně co nejúčinnější, je třeba jej provést

- co největší rychlostí,
- co nejmenší a nejtvrďší úderovou plochou,
- zapojit do konečného účinku co možná největší část tělesné hmoty,
- při zásahu cíle provést kontrakci svalstva těla,
- zasahovat především snadno zranitelná místa na těle protivníka,
- úderem zasahovat povrch protivníkovy těla kolmo.

Úderem lze protivníka

- šokovat, poranit či zabít,
- připravit k použití páky,
- připravit k provedení porazu,
- připravit k provedení konečného úderu.“<sup>10</sup>

V prvé řadě se snažíme útočníka zasáhnout, pokud to nejméně čeká. Je to z důvodu překvapení, útočník se nestačí tak rychle zmobilizovat k protiakci. Důležitým krokem je nedat najevo, že chceme útočníka zasáhnout nebo ho nějak napadnout. V útočnickovi nejdříve vzbudíme jistotu, že budeme dělat to, co on sám chce, vlastně ho tím tzv. ukolébáme a poté zaútočíme. Musíme zaútočit co nejrychleji a co možná nejsilněji. Tyto dvě věci spolu úzce souvisejí. Pokud provedeme útok velice rychle, útočník nestačí nikterak zareagovat. K tomu je důležité, abychom měli pevné postavení a neztratili rovnováhu. Důležitou součástí je zapojení celého těla do úderu nebo kopu. Vytvoříme tak mnohem vyšší energii, která útočníka ochromí. Dokud je útočník otřesen z předchozího napadení, je nejlepší taktikou útek do bezpečí, jelikož už nemusíme v dalším boji uspět.

<sup>10</sup>FOJTÍK, I. *Sebeobrana*. 1. vyd. Praha: Vydala Univerzita Karlova, v Praze 1980, str. 18

## 8.1 PŘÍKLADY ÚSPĚŠNÉ OBRANY V PRAXI

Zde bych chtěla popsat několik případů, kdy byla obrana napadené ženy úspěšná.

### 8.1.1 ZNÁSILNĚNÍ

Ze zkušeností, které jsem načerpala v profesi, vím, že se lze ubránit, pokud má žena kuráž a odhodlání. Jedním příkladem je žena, která se ubránila před znásilněním tím způsobem, že útočníka píchala do očí a zatlačovala oční bulvy tak dlouho, že zanechal svého jednání a raději utekl.

Druhý případ, který mohu uvést, skončil pouze u pokusu znásilnění, protože žena použila ochranný sprej. Nestříkla však pachatele do očí, jelikož toto nestihla, ale mlátila tímto sprejem útočníka do hlavy a i ten svého jednání zanechal.

Tyto případy jsou důkazem toho, že skoro každá napadená žena má šanci se případnému znásilnění ubránit, pokud použije jakékoliv možné prostředky. Základem úspěšné obrany je snaha o obranu a překvapení útočníka, zjistí-li že žena není snadná oběť.

### 8.1.2 LOUPEŽNÉ PŘEPADENÍ

Loupežné přepadení vzniká pod pohrůžkou násilí. I těmto útokům se však nějaké ženy dokázaly ubránit. Nejčastější přepadení se stávají na benzínových čerpacích stanicích, v novinových stáncích, v peněžních ústavech a v neposlední řadě jsou přepadeny ženy nesoucí kabelky.

Názorným příkladem takového přepadení je přepadení paní, která pracuje jako obsluha benzinové čerpací stanice. Paní obsluhuje u pokladny a přijde k ní neznámý pachatel, který na ni namíří rukou schovanou v papírovém neprůhledném sáčku a řekne jí, ať mu dá všechny peníze z pokladny. Paní pachateli vhodila do obličeje noviny, které zrovna držela v ruce a začala křičet. Přitom v okamžiku, kdy pachatele vyvedla z míry, stačila stisknout alarm a utéci do zadních prostor budovy, kde se uzamkla. Protože byl alarm velice hlasitý a byl slyšet do velké vzdálenosti od objektu benziny, pachatel z místa přepadení utekl.

## 9 STATISTIKY

K porovnání jsou vyhotoveny policejní statistiky znásilnění a loupežných přepadení páchané na ženách od roku 2007 do roku 2012. V roce 2007, 2008 a 2009 jsou vyhotoveny statistiky za celý Západočeský kraj v porovnání s Městským ředitelstvím Plzeň (Plzeň-město). Západočeský kraj se skládal z nynějšího Karlovarského kraje a kraje Plzeňského.

Tabulky znázorňují počet napadených žen **Západočeský kraj**/Plzeň-město, za uvedený kalendářní rok.

Tabulka 3 Počet žen napadených v roce 2007

2007	nezletilé osoby	mladistvé osoby	18 a víc	60 a víc	celkem
Znásilnění	16/5	6/2	31/8	2/0	55/15
Loupež	6/2	3/0	114/50	32/16	155/68

Tabulka 4 Počet žen napadených v roce 2008

2008	nezletilé osoby	mladistvé osoby	18 a víc	60 a víc	celkem
Znásilnění	3/0	2/0	26/7	2/0	33/7
Loupež	5/0	5/3	151/68	44/19	205/90

Tabulka 5 Počet žen napadených v roce 2009

2009	nezletilé osoby	mladistvé osoby	18 a víc	60 a víc	celkem
Znásilnění	1/0	6/3	37/13	-----	44/16
Loupež	2/1	8/5	178/99	55/30	243/135

Od roku 2010 tabulky znázorňují počet napadených žen **Plzeňský kraj**/Plzeň-město, za uvedený kalendářní rok.

Tabulka 6 Počet žen napadených v roce 2010

2010	nezletilé osoby	mladistvé osoby	18 a víc	60 a víc	celkem
Znásilnění	3/1	2/1	23/14	-----	28/16
Loupež	2/1	3/2	112/76	36/23	153/102

Tabulka 7 Počet žen napadených v roce 2011

2011	nezletilé osoby	mladistvé osoby	18 a víc	60 a víc	celkem
Znásilnění	6/1	4/3	18/9	-----	28/13
Loupež	6/2	5/4	127/85	27/18	165/109

Tabulka 8 Počet žen napadených v roce 2012

2012	nezletilé osoby	mladistvé osoby	18 a víc	60 a víc	celkem
Znásilnění	3/1	1/1	21/10	-----	25/12
Loupež	2/0	2/1	114/76	27/18	145/95

Dle uvedených statistik je možno konstatovat, že čísla, která jsou zde uvedena, nejsou zanedbatelná. Bohužel statistiky, které by poukazovaly na pouhé pokusy znásilnění a loupežných přepadení se neevidují, a tak není možno doložit počty žen, které se ubránily nebo jakýmkoli způsobem útočnicka odradily od dokonání trestného činu.

## DISKUSE

Definici sebeobrany jsem získala z literatury, konkrétně z knihy Sebeobrana, jejímž autorem je I. Fojtík. Je zajímavé, že ve většině publikací, které jsem při sepisování této práce využila, není pojem sebeobrana nikterak definován. Veškerá mnou použitá literatura popisuje vlastně naprosto stejným způsobem obranu při útoku vedeném na stejnou část těla.

Právní vymezení pojmu sebeobrana je upraveno § 28 a § 29 trestního zákoníku, nelze je však uplatňovat plošně, nýbrž jednotlivě, podle konkrétního případu. Pro znázornění nutnosti sebeobrany pro ženy jsem ze statistických zdrojů Policie ČR použila data o počtech případů znásilnění a loupežných přepadení, ve kterých se oběťmi staly ženy.

Ne každá žena je schopna, a to z fyzických nebo psychických důvodů, se při napadení bránit. Je možné, že fyzicky zdatná žena selže z nedostatku psychického odhodlání a naopak ta, která fyzické dispozice nemá, se díky své mentální kvalitě útočníkovi ubrání.

Není mnoho žen, které a to zejména v pozdějším věku, se věnují různým fyzickým cvičením či sportu. Z tohoto důvodu jsem z množství sebeobraných technik vybírala ty, kterýchž použití ženě postačí jen teoretická povědomost a nikoli fyzický trénink (který by byl vhodnější). Každá žena by si měla uvědomit, že při sobě neustále nosí množství předmětů určených k běžnému využití, které lze při sebeobraně použít. Je mi však naprosto jasné, že ve stresové situaci může dojít k selhání napadené ženy, která před tím sebeobranu trénovala. Můj názor je, že v této situaci je důležitější psychická odolnost, než síla fyzická.

Pro tu skupinu žen, která se již sebeobranou zaobírá, jsem do práce zařadila i náročnější metody sebeobrany zaměřené na úderové a úchopové techniky. Pro názornost a lepší pochopení těchto technik jsem vytvořila instruktážní fotografie.

## ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo přiblížení problematiky sebeobrany z pohledu ženy a nastínění všech základních specifik. Snažila jsem se vytvořit souhrn doporučení, čeho by se měla žena vyvarovat, jak se nejlépe zachovat a bránit v situacích, ve kterých hrozí přímé fyzické ohrožení. Práce popisuje využití obranných technik beze zbraně a nejjednodušších sebeobránných technik pomocí předmětů denní potřeby, které má žena běžně k dispozici. Jsou zde uvedené příklady situací, do kterých se žena může dostat a ve kterých bude nucena se bránit. Vybírala jsem z množství sebeobránných technik ty nejjednodušší, nejsnáze použitelné, nevyžadující dlouhý nácvik a s okamžitým ochromujícím účinkem na útočníka. V části věnované pokročilejší sebeobraně je již uveden výčet základních sebeobránných technik za použití nejjednodušších prvků úpolových disciplín.

V této bakalářské práci uvádím postupy, které umožňují předejít situacím napadení žen všech věkových kategorií. Zároveň tato práce ukazuje, jakým způsobem by se měly a mohly ženy bránit, pokud již k jejich napadení dojde.

**RESUMÉ**

Bakalářská práce pojednává o metodách a technikách sebeobranu pro ženy, které jsou téměř každodenními oběťmi násilných trestných činů.

V textu uvedené statistiky, které byly vypracovány za období od roku 2007 do roku 2009 z území Západočeského kraje a od roku 2010 do roku 2012 z území Plzeňského kraje, vypovídají o tom, kolik násilí je páčáno právě na ženách. Tyto statistiky hovoří pouze o trestných činech znásilnění a loupežných přepadení, není v nich uvedeno např. domácí násilí.

Teoretická část se zabývá anatomickými rozdíly mezi ženami a muži, ze kterých jasně vyplývá vstupní indispozice žen při fyzickém střetu s muži. Tato část předkládá, čeho by se ženy měly vyvarovat, ať už je to z hlediska psychologického působení na muže nebo výběrem místa a času, kde se pohybují.

Praktická část práce popisuje, jak nejlépe aplikovat různé obranné techniky v praxi tak, aby jejich provedení bylo co nejjednodušší a nejúčinnější. Snahou bylo vybrat techniky použitelné pro co nejširší spektrum žen a to hlavně proto, aby i bez tréninku byly schopny se za použití běžných předmětů ubránit případnému útoku.

Pokud tato práce pomůže v kritické situaci být jen jediné ženě, myslím, že dostatečně splní účel, pro který byla vytvořena.

This bachelor thesis describes methods and techniques of female self-defence, as women are the everyday victims of violent offences.

Presented statistics in this text, which were created for the years from 2007 to 2009 for the region of West Bohemia and from 2010 to 2012 for the Pilsen region, are describing how much violence is being committed on women. These statistics contain only sexual assaults and robbery with violence, they do not contain for example domestic violence.

The theoretical part addresses anatomical differences between men and women, which clearly demonstrates initial indisposition of females during physical encounter with men. This part of the thesis shows what women should avoid, whether it is form of psychological influence of men or selection of place and time of their whereabouts.

The practical part of this thesis describes best application of various defence techniques so that their execution is in its simplest form and with maximum result. Aim of this work



was to select techniques usable by vast majority of women, allowing them to defend themselves against potential attack by using everyday items and without any previous training.

May this thesis help in critical situation even one single woman, than I believe, it served its designed purpose.

**SEZNAM LITERATURY**

## Knižní zdroje:

1. ĎURECH, M. *Úpoly*. 2.vyd. Bratislava: Vydavatelství University Komenského, 2000, 64 s. ISBN 80-223-1381-5
2. FOJTÍK, I. *Sebeobrana ženy*. 1. Vydání Praha: Nakladatelství Olympia a.s., 1994, 85 s. ISBN 80-7033-300-6
3. FOJTÍK, I. *Sebeobrana*. 1. Vydání Praha: Vydala Univerzita Karlova, v Praze 1980, 168 s
4. FAKTOR, Z. *Zbraně pro sebeobranu*. Praha: Magnet-Press, 1993, 147 s. ISBN 80-854334-76-8
5. KOUDELKOVÁ, A. *Psychologické otázky delikvence* 1. Vydání 1995, 114 s. ISBN 80-7187-022-6
6. KONEČNÝ, A., TOMAJKO, D., *Úvod do studia úpolů a sebeobrany*. 1. Vydání. Olomouc, 1995, 74 s. ISBN 80-7067-479-2
7. NÁCHODSKÝ, Z., HONZÍK, J. *Umíte se bránit?* 1. Vydání. Praha: Naše vojsko, 1987, 180 s. ISBN 80-85523-01
8. NUSSEBERGER, J. *Nedejte se*. Praha: Sdružení MAC, 1997, 107 s., ISBN 80-86015-09-2
9. SCHMITT, G. *Holky! Braňte se!*. 1. vyd. Ivo Železný, vydavatelství a nakladatelství, spol. s. r. o., 2002, 91 s. ISBN 80-237-3705-8
10. VALÁŠEK, J., ČAPOUN, T., KRYKORKOVÁ, J., GAVEL, A.,HYLÁK, Č. *Bojovné otravné látky, biologická agens a prostředky individuální ochrany*. 1 Vydání. Praha: MV-generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2007. str. 82. ISBN 978-80-86640-99-0
11. Zákon č. 140/1961 Sb., trestní zákon

## Internetové zdroje:

12. Anatomické zobrazení kostry.[online] © 2013 [cit. 2013-06-10]. Dostupné z:[http://cz.clipartlogo.com/premium/detail/human-anatomy-man-left-and\\_98545544.html](http://cz.clipartlogo.com/premium/detail/human-anatomy-man-left-and_98545544.html)

13. Složení těla. Složení těla – anatomický model. [online] 2012 [cit. 2013-06-10].  
Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/~tvodicka/data/reader/book-3/13.html>
14. Paralyzéry. [online] © 2011 [cit. 2013-06-10]. Dostupné  
z:<http://www.paralyzer.eu/>

**SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ**

Obrázek 1 Ochranné spreje .....	14
Obrázek 2 Paralyzér ZAP Light 1 milion voltů .....	15
Obrázek 3 Paralyzér UZI Thundebolt 2 miliony voltů.....	15
Obrázek 4 Paralyzér ZAP 950 000 voltů růžový .....	15
Obrázek 5 Teleskopický obušek.....	16
Obrázek 6 Vysunutý teleskopický obušek .....	16
Obrázek 7 Anatomické zobrazení kostry [12].....	17
Obrázek 8 Stavba a složení těla [13].....	19
Obrázek 9 Uchopení pachatelem zezadu.....	25
Obrázek 10 Škrábnutí klíčem.....	26
Obrázek 11 Detail uchopení klíčů .....	26
Obrázek 12 Protiúder propiskou.....	26
Obrázek 13 Vpich propisky do krku .....	27
Obrázek 14 Uchopení propisky .....	27
Obrázek 15 Protiúder deštníkem .....	27
Obrázek 16 Detail protiúderu deštníkem.....	28
Obrázek 17 Úder deštníkem do genitálií .....	28
Obrázek 18 Úder kabelkou.....	29
Obrázek 19 Škrábnutí hřebenem pod nos .....	29
Obrázek 20 Vpich koncem hřebenu do krku.....	30
Obrázek 21 Vstřík laku na vlasy do očí .....	30
Obrázek 22 Kousnutí do předloktí .....	30
Obrázek 23 Kousnutí do předloktí společně se škrábáním .....	31
Obrázek 24 Úder na ohryzek.....	31
Obrázek 25 Detail úderu na ohryzek .....	32
Obrázek 26 Úder patkou dlaně .....	32
Obrázek 27 Detail místa pro zásah.....	32
Obrázek 28 Úder na uši .....	33
Obrázek 29 Detail úderu na uši .....	33
Obrázek 30 Napadení zezadu .....	34
Obrázek 31 Detail dupnutí na nárt .....	34
Obrázek 32 Protiútok na holenní kost .....	35
Obrázek 33 Detail protiútoku na holenní kost.....	35
Obrázek 34 Kop kolenem do genitálií.....	36
Obrázek 35 Kop holenní kostí do genitálií.....	36
Obrázek 36 Zatlačení oční bulvy.....	37
Obrázek 37 Detail zatlačení oční bulvy .....	37
Obrázek 38 Páčení prstů.....	38
Obrázek 39 Detail páčení prstů .....	38
Obrázek 40 Kop proti kolennímu kloubu.....	39
Obrázek 41 Detail kopu na kolenní kloub .....	39
Obrázek 42 Úchop za stejnostrannou paži .....	40
Obrázek 43 Páka na zápěstí .....	41
Obrázek 44 Detail páky na zápěstí .....	41
Obrázek 45 Páka na loket .....	42

Obrázek 46 Páka na ramenní kloub .....	42
Obrázek 47 Příímý kop .....	43
Obrázek 48 Kop na vnitřní stranu stehna .....	43
Obrázek 49 Detail kopu na vnitřní stranu stehna .....	44
Obrázek 50 Kop na vnější stranu stehna .....	44
Obrázek 51 Škrčení útočníkem .....	45
Obrázek 52 Kop na Solar plexus .....	45
Obrázek 53 Úder loktem .....	45
Obrázek 54 Zachycení oděvu útočníka .....	46
Obrázek 55 Škrčení útočnickovým oděvem .....	46
Tabulka 1 Anatomické rozdíly v sebeobraně situaci (Konečný, A.) .....	18
Tabulka 2 Zranitelná místa (Fojtík, I) .....	20
Tabulka 3 Počet žen napadených v roce 2007 .....	49
Tabulka 4 Počet žen napadených v roce 2008 .....	49
Tabulka 5 Počet žen napadených v roce 2009 .....	49
Tabulka 6 Počet žen napadených v roce 2010 .....	50
Tabulka 7 Počet žen napadených v roce 2011 .....	50
Tabulka 8 Počet žen napadených v roce 2012 .....	50