

POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE

FAKULTA BEZPEČNOSTNĚ PRÁVNÍ

Katedra profesní přípravy

**ASPEKTY BOJOVÝCH SPORTŮ
VYUŽITELNÉ
PRO SEBEOBRANU V REÁLNÝCH
KONFLIKTECH**

Bakalářská práce

**ASPECTS OF MARTIAL ARTS USEABLE FOR SELF
DEFENCE IN REAL CONFLICTS**

Bachelor thesis

Vedoucí práce: pplk. Ing. Aleš Blahut

Autor práce :Patrik Škola

Praha

2022

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že předložená práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Ve Strakoncích dne

.....

Jméno Příjmení

Anotace

Bakalářská práce se zaměřuje na různé aspekty bojových sportů a jejich využitelnost v sebeobraně v případě reálného konfliktu. Mezi hlavní kritéria bude brána již zmíněná použitelnost, ale také i složitost a bezpečnost provedení, přiměřenost, následky a rizika spojená s využitím aspektů daných bojových umění a sportů v reálném konfliktu. Mezi rozebíraná bojová umění budou patřit různé styly jako například brazilské jiu jitsu, thajský box, judo, zápas, či MMA, neboli smíšená bojová umění. Práce přiblíží mechanické principy a pravidla těchto sportů, za účelem bližšího poznání a schopnosti hodnocení aplikovatelnosti aspektů charakteristických pro daný bojový sport v reálném konfliktu, za účelem sebeobrany. Historie je taktéž stěžejní pro hlubší porozumění daného bojového umění, tudíž je jednou z částí této práce.

Klíčová slova: reálný konflikt * sebeobrana * bojová umění * technika * protivník
* úder

Annotation

The bachelor thesis focuses on various aspects of martial arts and their applicability for self defense in the event of a real conflict. The main criteria will be the already mentioned applicability, but also the difficulty and safety, adequacy, and consequences and risks associated with using the aspects of martial arts for self defense in the event. Of a real conflict. The martial arts discussed will include various styles such as Brazilian Jiu Jitsu, Muay Thai, Judo, Sambo, MMA, or mixed martial arts, and more. The thesis introduces mechanical principles and rules of these sports, in order to gain a better understanding and the ability to evaluate the applicability of aspects characteristic to the certain martial art, for self- defense. History is also crucial for deeper understanding of a certain martial art, so it is one of the parts of this thesis.

Keywords: real conflict * self-defense * martial arts * technique * opponent * strike

Obsah

Úvod.....	5
1 Definice pojmů	7
1.1 Konflikt	7
1.2 Bojové sporty	7
1.3 Nutná obrana	8
2 Druhy bojových sportů	10
2.1 Brazilské Jiu Jitsu	10
2.1.1 Historie	10
2.1.2 Principy a pravidla Brazilského jiu jitsu	11
2.1.3 Konkrétní techniky a jejich principy a využitelnost	13
2.2 Muay-Thai / Thajský box	19
2.2.1 Historie	19
2.2.2 Principy a pravidla muay thai.....	21
2.2.3 Konkrétní techniky a jejich principy a využitelnost	24
2.3 Judo a zápas.....	37
2.3.1 Zápas	37
2.3.2 Judo.....	39
3 Řízený rozhovor	42
Závěr.....	47
Seznam použité literatury.....	48

Úvod

Na rozdíl od dřívějších dob, kdy člověk musel mít den co den strach o přežití a o svůj život jako takový, s modernizací společnosti a zákona, se lidský život stal více a více chráněným, což však neznamená, že násilná kriminalita už se ve společnosti nevyskytuje, naopak je velmi rozšířená, ale i přesto ve společnosti chybí dostatečná potřeba pro získávání znalostí a dovedností, které nám v krizových situacích mohou zachránit život. Vzhledem k tomu, že od vzniku prvního člověka, postupem času, až dodnes, klesá množství situací, při kterých jsme nuceni bránit svůj život, či život našich blízkých, klesá u dnešní společnosti motivace k získávání dovedností a praktických znalostí, které v těchto situacích mohou rozhodnout o přežití. Ačkoliv bojové sporty v poslední době rapidně získávají na popularitě, stále jde o velmi malou část populace, která znalosti potřebné k sebeobraně má, popřípadě vůbec vykazuje iniciativu je získat. Výhody tréninku v rámci jakéhokoliv bojového umění daleko přesahují přes fyzické aspekty, jelikož mezi suplementární benefity patří emoční a mentální rozvoj, schopnost dělat správná rozhodnutí v rizikových situacích, popřípadě zvýšení sebevědomí a schopnosti lépe ovládat impulzivní reakce.

Cílem této práce je sloužit jako můstek k získání obecného přehledu a orientace napříč bojovými sporty a jejich využití k sebeobraně v reálných konfliktech. Zaměřuje se jak na historii a pravidla konkrétních bojových sportů, což nám může pomoci vytvořit si názor na jejich aplikovatelnost v reálných situacích, kde žádná pravidla neexistují a není ani rozhodčí, který by konflikt zastavil. Jedním z hlavních aspektů práce je popis a rozbor konkrétních technik z daných sportů, jejich mechanické principy, náročnost provedení, použitelnost a rizika, která se s těmito technikami pojí, jak pro osobu proti které jsou aplikovány, tak i na osobu, která techniky aplikuje. Práce také poukazuje na rozdíl mezi sporty, kde užíváme kinetické síly, pomocí které osobu ohrožující náš život uvádíme do stavu, kdy nás není schopna ohrozit, či k vytvoření dostatečného časového úseku pro útěk, či získání výhodnější pozice, nebo získání pomoci. Sporty, kde využíváme převážně

izometrickou sílu, ať už je to k vyvinutí tlaku na klouby, či vazy útočníka, či k aplikaci různých způsobů škrcení nebo uvádění útočníka do pozic, kdy se není schopen hýbat, tudíž i ohrozit nás, či jiné osoby na životě a zdraví.

Konkrétně se tato práce zabývá bojovými sporty jako brazilské jiu jitsu, judo, box, thajský box, či zápas a smíšená bojová umění. Pomůže nám získat hlubší pohled a porozumění principů užívaných v těchto sportech a plusy a mínusy, které obnáší.

Na začátku práce je důležité vytyčit přesnou definici pojmů, které jsou stěžejní pro utvoření kompletního přehledu, co se týče užití bojových sportů v reálných konfliktech. Těmito pojmy jsou například konflikt, jeho možné druhy a stupně závažnosti, dále co je to vlastně bojový sport a v neposlední řadě definice nutné obrany, což je okolnost vylučující protiprávnost určitého jednání a určuje meze při již zmíněných situacích, při nichž jsme oprávněni se bránit v určitých mezích, které určuje právě tento zákon.

Praktická část práce je vedena formou rozhovoru, který je veden s Richardem Andršem, jehož odpovědi na otázky zaměřené na konkrétní témata zmíněná v teoretické části práce, nám mohou poskytnout několik různých pohledů na věc, ze kterých si budeme moci ucelit náš finální pohled na tuto problematiku.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Definice pojmů

1.1 Konflikt

Vycházející z latinského slova „conflictus“¹, konflikt se vyznačuje charakteristickým střetem zájmů, odlišných cílů, či přesvědčení, celkově neshodou jednotlivců, či skupin. Konflikty zpravidla rozdělujeme na dva typy, intrapersonální a interpersonální.

Intrapersonální konflikt je typ konfliktu, který je vyvolán uvnitř jedince, ať už jeho hodnotami, či nápady a představami, vzniká určitou konkurencí dvou a více tužeb, či cílů, uvnitř jednoho jedince.² Mimo jiné tento typ konfliktu může vyvolat i hněv, závist a další podněty jako nedostatek sebevědomí.

Interpersonální konflikt začíná určitou neslučitelností, či neshodou v sociálním prostředí, ať už se jedná o konflikty mezi kolegy, v rodině, či mezi dvěma náhodnými jedinci.³ Tyto konflikty mohou být ovlivněny vztahy mezi jedinci, rozdílnými náboženstvími, či rasově motivované konflikty. Mnoho z nich je také způsobeno užíváním alkoholu, či drog.

1.2 Bojové sporty

„Termín bojová umění se týká všech různých systémů výcviku pro boj, které byly uspořádány nebo systematizovány. Obecně jsou tyto různé systémy nebo styly navrženy pro jediný účel: fyzické porážky oponentů a obranu před hrozbami. Ve skutečnosti slovo "bojové" pochází z názvu Marsu, který byl římským bohem války.“⁴

¹ Conflictus | Slovník cizích slov. Slovník cizích slov online infoz.cz [online]. Dostupné z: <https://www.infoz.cz/conflictus/>

² What is Conflict? | Types & Examples of Conflicts | Ifioque. Ifioque.com | Online Hub for Educational Resources [online]. Copyright © 2018 The Ifioque.com Project. All Rights Reserved. [cit. 03.02.2022]. Dostupné z: https://ifioque.com/miscellaneous/definition_of_conflict

³ Viz reference 2

⁴ Definice a historie bojových umění. CS.EFERRIT.COM [online]. Copyright © 2022 cs.eferrit.com [cit. 03.02.2022]. Dostupné z: <https://cs.eferrit.com/co-jsou-bojova-umeni/>

Bojová umění, původně vytvořená k reálnému boji, začala postupem času přesahovat i do sportovní aktivity. Bojová umění se postupně vyvíjela už od třetího století př.n.l., kdy v jižní Indii vzniklo bojové umění „kalaripayattu“, které se považuje za „matku všech bojových umění“, a jeho prvky můžeme vidět ve většině asijských bojových umění.⁵

Co se týče přechodu bojových umění na bojové sporty, nejznámější historické stopy můžeme najít ve starověkém Řecku na antických olympijských hrách, „Pankration“, byla olympijská disciplína kombinující box, zápas a další bojová umění a byl oblíbeným sportem lidí v této době.

„Starověké zdroje představují Pankration jako plně kontaktní bojový sport, který umožňuje použití různých technik, jako je úder, ukotvení a zápas. Ve skutečnosti byl Pankration kombinací boxu, wrestlingu a dalších bojových umění s jediným rozdílem, že prakticky neexistovala žádná pravidla. Kousnout a dloubnout protivníkovi oči, nos nebo ústa prsty bylo jediným zákazem v ringu. Cokoli jiného – jako kopání do břicha a genitálií – bylo povoleno a dokonce se to očekávalo.“⁶

Důležité je zmínit, co se týče kontextu reálných situací, Pankration byl částí výcviku bojových jednotek v Řecku, což údajně oceňoval i Alexandr Veliký, který vojáky s těmito dovednostmi lákal do makedonských falang.⁷

1.3 Nutná obrana

V trestním zákoníku ukotvená v §29, spadá nutná obrana pod okolnosti vylučující protiprávnost, což v případě sebeobrany v násilném konfliktu chrání bránící se osobu, před trestním postihem, který běžně za násilné jednání následuje. Konkrétní znění zákona stanoví:

„(1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajícím útokem na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem.“

⁵ Do You Know the World's Oldest Martial Art?. The Centurion [online]. Copyright © 2022 [cit. 04.02.2022]. Dostupné z: <https://blog.centurymartialarts.com/worlds-oldest-martial-art>

⁶ Pankration - World History Encyclopedia. World History Encyclopedia [online]. Dostupné z: <https://www.worldhistory.org/pankration/>

⁷ Viz. reference 6

*(2) Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.*⁸

⁸ 40/2009 Sb. Trestní zákoník. Zákony pro lidi - Sbírka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění [online]. Copyright © AION CS, s.r.o. 2010 [cit. 04.03.2022]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40?text=nutn%C3%A1%20obrana>

2 Druhy bojových sportů

2.1 Brazílské Jiu Jitsu

Jiu jitsu je bojové umění, jehož kořeny sahají do feudálního Japonska, kde se rozvíjelo a inovovalo v samurajských školách. Novou tvář mu dal po modernizaci Japonska a konci doby Samurajů, instruktor slavné japonské školy Kotokan, Mitsuyo Maeda⁹. Jiu jitsu se specializuje na boj na blízkou vzdálenost, kdy užitím různých způsobů porazů a škracení, či pák, je možné soupeře dostat na zem a tam ho bezpečně kontrolovat, popřípadě pomocí zmíněných chvatů zpacifikovat, či si ho podmanit. V jiu jitsu se neužívají údery, což má svá pozitiva i negativa oproti ostatním bojovým uměním, co se týče sebeobrany, čemuž se práce věnuje v následujících kapitolách.

2.1.1 Historie

Mitsuyo Maeda odcestoval v roce 1904 do USA, kde se účastnil mnoha soubojů a tím jeho styl boje získal na popularitě. Jeho cesty také vedly do zemí jako Anglie, Španělsko, či Belgie. To, co se ukázalo být nejdůležitější rozhodnutí pro budoucnost celého Jiu Jitsu, bylo přestěhování do Belému v Brazílii, v roce 1914. Významný souboj, který se stal po tom, co Maeda vyzval Pé de Bolu, který byl mistrem capoeiry, což bylo brazilské bojové umění s prvky akrobacie a tance. Maeda si tak věřil, že nechal svého protivníka začít souboj s nožem v ruce, což však nemělo žádný význam, jelikož Maeda jednoduše protivníka odzbrojil, strhl na zem a poté ukončil. Poté vyzval několik známých boxerů, což se stalo trendem pro budoucí profesory jiu jitsu, jako způsob otestování, srovnání a následné inovace tohoto bojového umění.

Obrovským milníkem v historii jiu jitsu, bylo setkání Maedy a Carlose Gracieho, který jako teenager žasnul nad způsobem, kterým japonský mistr porážel daleko větší a těžší protivníky. Maeda začal Carlose trénovat všem technikám a principům jiu jitsu, společně s několika dalšími brazilci. Carlos přenesl nadšení a zájem o toto bojové umění na své sourozence, kterých bylo v tu dobu osm. Zajímavý fakt je, že Carlos měl během života dvacet jedna dětí, přičemž třináct z nich se stalo černými pásy Gracieové se rychle ukázali jako přirození talenti a

⁹ The history of Brazilian Jiu-Jitsu | Graciemag. Graciemag [online]. Copyright ©2007 [cit. 06.02.2022]. Dostupné z: <https://www.graciemag.com/en/the-saga-of-jiu-jitsu/>

po mnoho vyhraných soubojích v zápasech bez pravidel, se stali velmi známými osobami v celé zemi, kde si začali otevírat své vlastní školy jiu jitsu a předávali své znalosti dalším zájemcům. Gracieové celé bojové umění začali upravovat na základě skutečností, zjištěných během zápasů s protivníky, kteří ovládali různé styly a bojová umění.¹⁰

Dnes, je jednou z nejdůležitějších osobností jiu jitsu Helio Gracie, který provedl největší modifikace tohoto bojového umění, jelikož byl malý a hubený a byl pro něho problém se vyrovnat větším a silnějším protivníkům.¹¹ Upravil jiu jitsu tak, aby to bylo ideální bojové umění, k překonání většího a silnějšího protivníka pomocí techniky a využití těžiště a distribuce váhy. Právě to dělá dnes z jiu jitsu jedním z nejvíce efektivních bojových umění v kontextu sebeobranu a řešení reálných násilných konfrontací.

Postupem času se účastnili rodinné tradice, i v budoucnu extrémně vlivní členové rodiny Gracie, jako například Renzo, Royler, či Rickson, kteří upevnili pozici jiu jitsu, jako jednoho z nejefektivnějších bojových umění pro sebeobranu.

2.1.2 Principy a pravidla Brazilského jiu jitsu

Výhodou jiu jitsu je, že v případě reálného konfliktu, jste schopni konflikt zastavit bez toho, aniž byste útočnickovi způsobili jakákoliv zranění, která by mohla být jako záminka k různým obviněním pro porušení zákona, či obvinění z nepřiměřené obrany. Znalost jiu jitsu v reálném konfliktu, přináší obrovskou výhodu v momentech, kdy s útočником vedeme zápas na blízkou vzdálenost a místo vzájemných úderů se přetahujeme. Techniky jiu jitsu umožňují v nejlepších možných případech útočníka dostat na zem, kontrolovat jeho pohyb a následně pomocí různých škrcení, či pák, donutit útočníka se vzdát, odkontrolovat ho dokud nepřijde pomoc, či policejní jednotky. V horších případech, kdy jednáme s velmi agresivním útočником, se nevyhneme nutnosti pomocí páky útočníka poranit,

¹⁰ Gracie, R.; Gracie, R.; Danaher, J.; Brazilian Jiu-Jitsu: Theory and Technique; Invisible Cities Press, 2001. s. 7-13

¹¹ The history of Brazilian Jiu-Jitsu | Graciemag. Graciemag [online]. Copyright ©2007 [cit. 06.02.2022]. Dostupné z: <https://www.graciemag.com/en/the-saga-of-jiu-jitsu/>

nebo ho na krátký moment pomocí škrčení uspat, což nám poskytne potřebné časové okno pro únik, či přivolání policie. V následujících kapitolách právě tyto principy škrčení a pák přiblížíme a zhodnotíme jejich efektivnost v reálných konfliktech. Jiu jitsu má dané určité pozice, přičemž v každé z nich by měl člověk, který jiu jitsu ovládá, být schopen útočníka dostat do páky či škrčení, nebo se pomocí technik dostat do výhodnější pozice, popřípadě vstát a získat možnost k útěku. Některé pozice jsou výhodnější než ostatní, přičemž je velkým faktorem oproti sportovnímu jiu jitsu, možnost úderů, nebo větší počet útočníků, což jsou dvě velmi pravděpodobné situace, které v reálných konfliktech mohou nastat.

„Pro BJJ je typické to, že se využívá tzv. „guard“. Guard je pozice v lehu na zádech, na boku nebo v sedu. Bojovník tedy není v postoji a může snadno nasměrovat své nohy proti soupeři nahoře. Nohy jsou mnohem silnější než ruce a je tedy možné odolávat i výrazně silnějším lidem. V BJJ chceme mít „4 ruce“. Tzn. chceme mít velmi obratné dolní končetiny a vlastníma nohama udržovat bezpečnou vzdálenost. Chceme soupeře přetáčet do nevýhodných pozic, tzv. „sweep“ a chceme soupeře nohama škrtit a páčit, tzv. „submise“. Tohle jsou typické charakteristiky BJJ, které toto umění velmi odlišují od ostatních „grapplingových“ sportů jako je moderní Judo a Zápas, kde je pozice v lehu na zádech obvykle nežádoucí.“¹²

Pro sebeobranu je důležité rozlišit, že jiu jitsu se trénuje dvěma způsoby, přičemž každý z nich je pro aspekt sebeobranu výhodný z jiného hlediska. Častým a tradičním způsobem trénovat jiu jitsu, je v takzvaném „Gi“, což je speciální úbor jako například v judu. Výhodou tréninku v Gi je, že tento úbor je zakomponován přímo do určitých technik a simuluje bundu, kabát, či jiný kus oblečení, který může v reálném konfliktu útočník mít na sobě. Tím pádem jsme v konfliktu schopni využít znalosti technik s Gi a aplikovat je na soupeře a kontrolovat ho pomocí jeho oblečení.

Druhým způsobem, je trénink tzv. „no gi“, kdy máme na sobě pouze upnuté tričko a kraťasy. Oproti tréninku Gi, se může zdát absence technik využívajících oblečení

¹² Co je Brazílské Jiu Jitsu? – Choketopus Gym. Choketopus Gym – BJJ, MMA a Krav Maga v Praze [online]. Dostupné z: <https://choketopusgym.cz/co-je-brazilske-jiu-jitsu/>

soupeře jako nevýhoda, avšak nemusí to tak být. Zaprvé v reálných konfliktech není podmínkou, že útočník bude mít na sobě uchopitelné oblečení, nebo takové, které se neroztrhne. Dále nás ale trénink „no gi“ učí pracovat přímo s tělem soupeře a kontrolovat ho pomocí manipulace s jeho tělem, které útočník bude mít vždy, na rozdíl od ideálního oblečení. Oba způsoby jsou pro reálnou sebeobranu velmi užitečné a většina studentů jiu jitsu trénuje jak „gi“, tak i „no gi“.¹³

Posledním důležitým rozdílem, který zmíníme, jsou zakázané techniky ve sportovní variantě jiu jitsu. Tahání za vlasy, bodání do očí, či škrábání a kousání, nebo již zmíněné údery, jsou zakázané ve sportovních utkání jiu jitsu, avšak v reálném konfliktu mohou hrát značnou roli, tudíž je důležité počítat v případě konfliktu s tím, že se nejedná o sport, ale o sebeobrannou situaci, kde tyto situace mohou nastat.

2.1.3 Konkrétní techniky a jejich principy a využitelnost

Techniky jiu jitsu mají společné to, že lze snadno kontrolovat intenzitu jejich aplikace, kterou upravujeme dle intenzity útoku. Tudíž můžeme využít páky pouze jako prostředek ke kontrole útočníka, ale také jimi můžeme způsobit vážné zranění, v případě agresivního útoku. Negativní aspekt společný pro jiu jitsu v sebeobraně, je již zmíněná možnost, že během kontrolování jednoho útočníka, se přidá další, pro kterého je extrémně jednoduché nás napadnout, jelikož jsme na zemi, kde jsme ve značné nevýhodě, v případě sebeobranu vůči několika útočníkům. Nyní rozebereme některé konkrétní techniky a jejich efektivitu.

2.1.3.1 Škrčení

Škrčení využívá anatomie krku, konkrétně vyvíjením tlaku na krční tepny zamezujeme přívod krve do mozku, což zamezuje transportaci kyslíku do mozku a útočník ztrácí vědomí. Důležité je si uvědomit, že držení škrčení po dobu minuty a více, může mít smrtelné následky. Proto je v krajních případech, kdy je nutnost útočníka uvést do bezvědomí, stěžejní, abychom v okamžiku, kdy útočník ztratí vědomí, okamžitě škrčení přerušit a dovolit průchodu krve do jeho mozku.¹⁴

¹³ Viz reference 12

¹⁴ Everything about BJJ Chokes - Systematization, Anatomy, Efficiency - BJJ World. BJJ World - Brazilian Jiu-Jitsu News, Health, Techniques, BJJ DVD [online]. Copyright © 2021 BJJ World [cit. 06.02.2022]. Dostupné z: <https://bjj-world.com/bjj-chokes-systematization-anatomy-efficiency/>

Prvním typem škrcení, které má dle jednoho z nejlepších trenérů jiu jitsu na světě, Johna Danahera, největší úspěšnost, je „rear naked choke“. Největší výhodou tohoto škrcení je, že se provádí během toho, co kontrolujeme soupeře tím, že držíme pozici na jeho zádech, přičemž ho kontrolujeme pomocí nohou a kyčlí. Tím zmenšujeme riziko, že nás útoční udeří, a je pro něj těžší se orientovat, jelikož na nás nevidí. Škrcení provádíme tak, že jednou rukou, kterou máme kolem útočnickova krku, tlakem zastavujeme přívod krve do jeho mozku, a škrtící rukou se chytáme za biceps té druhé, kterou schováváme za soupeřův krk, čímž mu znemožňujeme škrcení přerušit, rozpojením našeho úchopu.¹⁵ „Rear naked choke“ je velmi efektivní v sebeobraně proti jednomu útočnickovi, jelikož je aplikovatelný i ve stoje, pokud se dostaneme do zad našeho protivníka. V případě, že je útočnicků více, stejně jako u většiny situací, kdy jsme na zemi, to pro nás není výhodná pozice.

Další škrcení, které je velmi dobře aplikovatelné do reálného konfliktu, je „guillotine choke“, který naopak od přechozího zmíněného škrcení, je aplikován zepředu. Toto škrcení je velmi efektivní z důvodu, že v reálném konfliktu se často můžeme setkat s útočником, který se prudkým pohybem do našich boků bude snažit nás srazit na zem. Tento pohyb vede útočník hlavou, kterou posouváme ze středu našeho těla do strany, kde škrtící rukou opět ovineme kolem jeho krku a spojujeme dlaně, což zpevňuje kontrolu nad útočником. Vyvíjením tlaku na krk protivníka a posouváním boků k němu, upevňujeme škrcení. Benefitem tohoto škrcení je, že zápěstím tlačíme na ohryzek útočnicka, což jako doprovodný efekt přivádí i velký nekomfort a poskytuje nám dobrou kontrolu útočnicka.¹⁶ Ačkoliv uvedením útočnicka do této pozice mu zabraňujeme provést tvrdé údery, je zde nebezpečí, že z kapes může vytáhnout například nůž, či jiný nebezpečný předmět, o kterém jsme do té doby nevěděli.

¹⁵ Rear Naked Choke - BJJ Submission Explained. UFC News & MMA News, Results & Exclusives | LowKickMMA [online]. Copyright © [cit. 06.02.2022]. Dostupné z: https://www.lowkickmma.com/rear-naked-choke/#When_was_the_rear_naked_choke_invented

¹⁶ Everything about BJJ Chokes - Systematization, Anatomy, Efficiency - BJJ World. BJJ World - Brazilian Jiu-Jitsu News, Health, Techniques, BJJ DVD [online]. Copyright © 2021 BJJ World [cit. 06.02.2022]. Dostupné z: <https://bjj-world.com/bjj-chokes-systematization-anatomy-efficiency/>

Poslední škrcení, které zmíním, je tzv. „triangle choke“. Toto škrcení je velmi specifické v tom, že se provádí pomocí našich nohou.

„V MMA, nebo v sebeobránných situacích pokusy o udušení „trianglem“ donutí osobu nahoře přestat házet údery nebo se pokoušet otevřít uzavřený kryt. To představuje pro spodního člověka možnosti přehodit soupeře, uniknout a podmanit si soupeře.“¹⁷

Toto škrcení provádíme buď v pozici, že sedíme na útočnickovi nad úrovní jeho boků, kdy nás nekontroluje pomocí nohou, nebo pokud máme útočníka zamknutého mezi nohami, pokud se dostaneme do situace, kdy ležíme na zádech a útočník na nás, což v zásadě pro sebeobranu není výhodná pozice. Po získání kontroly nad zápěstím útočníka, izolujeme jednu ruku a přehazujeme nohu přes zadní část krku protivníka. Zamykáme nohy, přičemž na útočnickův krk z jedné strany vyvíjí tlak naše noha a z druhé jeho vlastní ruka.¹⁸ Toto škrcení je výhodné co se týče kontroly útočníka, popřípadě můžeme při této kontrole útočnickovi nasadit i různé páky, nebo v krajních situacích zasadit údery, proti kterým má soupeř minimální prostředky k obraně.

2.1.3.2 Páky

Páky fungují na principu, kdy přivedeme pomocí technik klouby, či vazy do nepřírozené polohy, na hranci jejich hybnosti a rozsahu pohybu, což způsobuje bolest a pomáhá nám podvolit si útočníka. Pokud maximální rozsah pohybu překonáme a v páce pokračujeme, můžeme způsobit vážné zranění a poškození páčených kloubů, či vazů, což může mít i trvalé následky. Páky jsou vhodným nástrojem k znehybnění, podvolení, či poškození útočníka. Páčit můžeme horní i dolní končetiny, ať už se jedná o páky na rameno, loket, zápěstí, kotník, kolenní

¹⁷ The Triangle Choke In BJJ Explained | Evolve Daily. Evolve MMA | Asia's #1 Mixed Martial Arts Academy [online]. Copyright © 2022 Evolve Mixed Martial Arts. All Rights Reserved. [cit. 06.02.2022]. Dostupné z: <https://evolve-mma.com/blog/bjj-101-the-triangle-choke/>

¹⁸ Ribeiro, S. (2008). Jiu Jitsu University (First Edition). Victory Belt Publishing.

vazy, či dokonce páky na páteř. Páky dělíme na přímé- „gatame“, a na rotační- „garami/ gaeshi“. ¹⁹

Mezi výhody užívání pák, patří schopnost upravovat intenzitu technik, podle reakce útočníka, tudíž jsme schopni regulovat stupeň bolesti působené pákou. Další výhodou je, že pákou jsme schopni útočníka dovést do polohy, ve které již nadále není nebezpečný, a kontrolujeme jeho pohyb.

Nevýhodou užití páky je, stejně jako ostatní techniky jiu jitsu, že nás uvádí do nevýhodné situace, v případě, že jsme nuceni se bránit proti více útočníkům.²⁰ Další nevýhodou je, že v případě že útočník je pod vlivem omamných látek, je možnost, že jeho tolerance na bolest bude vyšší, a způsobení poškození nasazenou pákou, nemusí znamenat konec konfliktu, naopak může útočníka více vyprovokovat. V tomto ohledu jsou spolehlivější škrcení, jelikož na rozdíl od bolesti, škrcení se nedá vydržet, jelikož v případě, že dočasně omezíme přívod krve do mozku, bezvědomí je nevyhnutelné.

První konkrétní páka, kterou zmíním, je tzv. „kimura“. Tato páka se zaměřuje na ramenní kloub, který uvádíme do krajní pozice. Výhodou této páky je, že pokud ji nasazujeme na útočníka, v situaci kdy jsme pod ním, lidé si často snaží ulevit od tlaku vyvíjeného na ramenní kloub tím, že zbytkem těla rotují ve směru páky, čímž ztrácí stabilitu a je snadné je přehodit a dostat se do vrchní pozice, kde máme lepší kontrolu, popřípadě máme větší prostor k úniku .

Kimura je provedena tak, že dlaní chytáme a kontrolujeme zápěstí útočníka na stejné straně, tudíž levá ruka kontroluje pravé zápěstí, či naopak. Druhou rukou chytáme vlastní zápěstí kolem ruky soupeře a pomocí rotace útočnickovy ruky za jeho záda vytváříme potřebný tlak na ramenní kloub. Tato páka je velmi výhodná

¹⁹ Manuál JU JITSU Interní materiál klubu Ju Jitsu Ostrava Zpracovali: Tomáš Březný, Martin Hulboj, Lukáš Krul - PDF Free Download. Představujeme Vám pohodlné a bezplatné nástroje pro publikování a sdílení informací. [online]. Copyright © DocPlayer.cz [cit. 07.02.2022]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/12621482-Manual-ju-jitsu-interni-material-klubu-ju-jitsu-ostava-zpracovali-tomas-brezny-martin-hulboj-lukas-krul.html>

²⁰ KRUL, Lukáš. Teorie v Jiu-jitsu a v sebeobraně. Ostrava: VŠB - Technická univerzita Ostrava, 2004. ISBN 80-248-0630-4.

v tom, že pokud ji držíme, nejsme v kompromitující pozici a navíc můžeme snadno přidávat a ubírat intenzitu, podle reakcí útočníka.²¹

Juji Gatame, neboli „armbar“, je páka, která se soustředí na loketní kloub útočníka. Při aplikaci této páky užíváme tlak na loketní kloub, kdy pomocí kontroly útočnickova zápěstí a pohybu našich boků, dochází k hyperextenzi kloubu a v případě většího úsilí, i velké poškození. Stejně jako u kimury, jsme u této páky schopni regulovat stupeň bolesti a poškození, které způsobujeme a můžeme měnit intenzitu podle reakce osoby, proti které páku používáme.²² Nevýhodou této páky je fakt, že ve většině případů při finální fázi celé naše tělo ovládá útočnickovu ruku a nohy zabraňují, aby se začal zvedat, ale dostáváme se u toho do pozice, kdy sedíme, nebo ležíme na zemi vedle útočníka. Jsou i případy, kdy jsme schopni armbar držet pevný i během sezení na hrudi útočníka, ale nejsou zdaleka tak časté, jako předešlá zmíněná varianta. To je nevýhoda především v tom, že to limituje naše reakce na okolní podněty a v případě, že páku pustíme z důvodu, že se nám nepovedla nasadit, nebo se snažíme o útěk, útočník se velmi rychle může dostat do pozice, kdy je schopen být opět nebezpečný. Předposlední pákou, které se věnuji, je tzv. „wristlock“. Tato páka je ze všech zmíněných nejméně riskantní, jelikož se dá použít i ve stoje, a v případě, že ji nasazujeme na zemi, nás nenutí se vzdávat dominantní pozice.²³ Mechanický princip páky je, že pomocí našich rukou ohýbáme soupeřovo zápěstí do krajní a nepřírozené pozice, což nám dává prostor ho dostat do pozice, kdy jsme schopni ho kontrolovat a znemožnit mu být nebezpečný, nebo vzhledem k tomu, že tato páka nevyžaduje přílišný kontakt celého našeho těla s útočnickovým, je snadnější si po puštění páky vytvořit časové okno pro útěk.

Jako poslední typ páky jsem zvolil páky na nohy soupeře, jelikož jsou v jiu jitsu velmi specifické. Pákou na dolní končetinu útočníka můžeme ohrozit různé části,

²¹ Ribeiro, S. (2008). Jiu Jitsu University (First Edition). Victory Belt Publishing.

²² Common Armbar Mistakes And Finishing Tips For BJJ Beginners - BJJ World. BJJ World - Brazilian Jiu-Jitsu News, Health, Techniques, BJJ DVD [online]. Copyright © 2021 BJJ World [cit. 15.02.2022]. Dostupné z: <https://bjj-world.com/armbar-mistakes-and-tips/>

²³ Here's What You Need To Know About Wrist Locks In BJJ | Evolve Daily. Evolve MMA | Asia's #1 Mixed Martial Arts Academy [online]. Copyright © 2022 Evolve Mixed Martial Arts. All Rights Reserved. [cit. 15.02.2022]. Dostupné z: <https://evolve-mma.com/blog/heres-what-you-need-to-know-about-wrist-locks-in-bjj/>

jako kotník, rotační páky, které vytvářejí obrovský tlak na kolenní vazy, nebo rovnou páku na koleno, kdy dochází k hyperextenzi kolene, stejně jako loket u armbaru.

„Devastující účinek leglocků by však mohl být velmi užitečný v situaci na život a na smrt, kde by mohl být použit k rychlému ukončení boje. Zejména rotační páky vyžadují pouze malou rotaci, aby způsobily vážné poškození soupeřova kolena. Než mohl zareagovat, už by došlo k poškození, nebo byste mohli využít příležitosti k útěku do bezpečí.“²⁴ Ačkoliv jsou páky na nohu devastující, musíme zmínit jejich zřetelná negativa. Oproti ostatním pákám, či škrcením, kontrola protivníka při nasazování páky na nohu je znatelně menší a vždy vyžaduje určitý risk, co se týče uvádění našeho těla do méně výhodné pozice z pohledu reálného konfliktu. Co také oproti ostatním submisím zaostává, je možnost upravovat intenzitu a tím pomocí bolesti usměrňovat útočníka, jak jsem již zmínil v předchozích odstavcích. Konkrétně u rotačních pák na koleno není oproti ostatním znatelně vzrůstající bolest, která by indikovala blížící se poškození, ale často je cítit jen mírný tlak, který se velmi rychle změní v obrovské poškození kolenních vazů. Tyto páky mají často devastující účinky, ale neposkytují kontrolu protivníka jako předešle zmíněné vzhledem k pozici, do které jsme nuceni se dostat, pokud páku chceme nasadit. Posledním potencionálním problémem v reálném konfliktu, který ve sportovním jiu jitsu není, je možnost, že útočník má na nohou obuv. Ačkoliv je možné určité páky provést i tak, ztrácíme značný kontakt s nohou protivníka, což může vést ke ztrátě páky a tím se uvádíme do značně nevýhodné pozice pro další průběh konfliktu.

²⁴ Are Leglocks Effective In MMA and Street Fights? - Jiu-Jitsu Circle. Jiu-Jitsu Circle - All things Jiu-Jitsu [online]. Copyright © 2020 Jiu [cit. 16.02.2022]. Dostupné z: <https://jiujitsucircle.com/are-leglocks-effective-in-mma-and-street-fights/>

2.2 Muay-Thai / Thajský box

Muay thai, neboli „umění osmi končetin“, je bojové umění využívající řadu úderových technik pomocí pěstí, loktů, kolen a nohou. Dále se užívá klinč, pomocí kterého manipulujeme s protivníkem, popřípadě si jím připravujeme různé údery, či podmetry.²⁵ V této práci zmíněné bojové umění uvádím, jelikož poskytuje oproti ostatním bojovým uměním největší komplexnost při boji ve stoje.

2.2.1 Historie

„Muay“, v thajském jazyce znamená „box“, tudíž výraz „thajský box“, který se používá jak u nás v České republice, tak v jiných částech světa, je doslovný překlad. Historie tohoto bojového umění se datuje až 400 let zpět, kdy se tvořil na základě bojového umění Muay boran. Původ thajského boxu je nejasný, lze však sledovat první známky tohoto bojového umění ve třináctém století, v dynastii Sukhotai. Údajně se muay thai trénovalo pro vojenské účely, jako umění boje na blízko beze zbraně, vedle tréninku se zbraněmi.²⁶ Je však složité přesně určit podmínky vzniku, jelikož záznamy o těchto událostech byly zničeny ve čtrnáctém století, kdy barmští bojovníci dobyli a vydrancovali tehdejší hlavní město siamské říše, Ayutthaya. Záznamy uložené v chrámech byly zničeny a tím pádem se i rozporuje o vzniku Muay Thai, konkrétně přetrvávají dvě hlavní verze.

„První hlavní teorie říká, že umění se vyvíjelo, když se thajské kmeny stěhovaly na jih z Číny. Potřebovali bojovat o přežití a získat půdu, kterou by obsadili. Jak se v bitvě střetávali s jinými kmeny, rozvinuly se jejich bojové schopnosti. Tyto další kmeny žily v severním a středním Thajsku.“²⁷

Druhá teorie naopak poukazuje na to, že vznik muay thai se stal již na území dnešního Thajska, kde obyvatelé vytvořili bojové umění za účelem bránění své země, jelikož thajští lidé museli být vždy připraveni, vzhledem k častým útokům

²⁵ What is Muay Thai? | Muay Thai Techniques | Muay Thai Basics | Puncher Media. The Freshest Site in Fight | Leading Martial Arts Website | Puncher Media [online]. Copyright © 2018 Puncher Media. All rights reserved [cit. 16.02.2022]. Dostupné z: <https://punchermedia.com/what-is-muay-thai/>

²⁶ What is Muay Thai, Muay Thai History of training and fighting.. Muay Thai, MMA & Fitness training Camp Phuket Thailand [online]. Copyright © Tiger Muay Thai [cit. 17.02.2022]. Dostupné z: <https://www.tigermuaythai.com/about-muay-thai/history>

²⁷ Blessed with Venom: History of Muay Thai - Muay Thai Citizen. Muay Thai Citizen [online]. Copyright © 2022 MUAY THAI CITIZEN [cit. 17.02.2022]. Dostupné z: <https://www.muaythaicitizen.com/muay-thai-history/>

okolních zemí, jako Barma nebo Kambodža. Schopnost ubránit svou půdu se tedy pro thajský národ stala stěžejní.

Král Naresuan je velkou legendou thajsého boxu, vzhledem k tomu, že za jeho vlády se v šestnáctém století vytvořil velký zájem o muay thai, jakožto legitimní sport pro lid Thajska. Techniky muay thai se vyvíjely a byly přidávány nové, přičemž bojovníci, kteří toto bojové umění trénovali, ho využili i mimo válečné konflikty, konkrétně právě za sportovními účely. Některé záznamy dokonce poukazují na použití bavlněných provázků, které se obmotávaly kolem rukou, na způsob boxerských rukavic.²⁸ Během éry krále Naraie, se thajský box stal národním sportem, kdy se vyvinuly tradice jako páska kolem paže, nebo ring, který byl vytvořen rozložením provazu kolem prostoru, ve kterém se mělo bojovat. Tyto tradice v moderním podání existují dodnes, tudíž již v této éře se vyvinuly prvky, které po 400 letech můžeme stále vidět v současných utkáních muay thai. Co však oproti dnešní době bylo jiné, jsou velké rozdíly mezi dvěma bojovníky v zápase. Soupeři nebyli párováni podle váhy, zkušeností, ani věku, což je dnes standardní. Zápasy probíhaly bez časového limitu, tudíž dokud jeden z bojovníků nebyl schopen pokračovat v boji. Zápasníci často zastupovali jejich město, nebo vesnici, popřípadě bohaté obchodníky, nebo členy královské rodiny, což mezi nimi mělo ukončit určité spory. Sázky na zápasy byly také velmi populární, což se zachovalo dodnes.²⁹

Pod vládou „Tygřího krále“, Pra Chao Sua, muay thai vzkvétalo. Jeho vláda trvala od roku 1697 do roku 1709. Král nebyl jen velmi dobrý bojovník, ale jeho vášeň a láska pro muay thai byla vidět i skrz jeho zápisky při studiu tohoto bojového umění. Je známý dokonce tím, že v přestrojení cestoval po celé zemi a účastnil se turnajů, kde porážel díky svým dovednostem všechny lokální šampiony. Zájem o muay thai v této éře pokračoval v růstu a i přes relativní mír, král nařídil, že vojáci se musí udržet v dobré fyzické kondici a trénovat thajský box.³⁰

²⁸ Blessed with Venom: History of Muay Thai - Muay Thai Citizen. Muay Thai Citizen [online]. Copyright © 2022 MUAY THAI CITIZEN [cit. 17.02.2022]. Dostupné z: <https://www.muaythaicitizen.com/muay-thai-history/>

²⁹ What is Muay Thai, Muay Thai History of training and fighting.. Muay Thai, MMA & Fitness training Camp Phuket Thailand [online]. Copyright © Tiger Muay Thai [cit. 17.02.2022]. Dostupné z: <https://www.tigermuaythai.com/about-muay-thai/history>

³⁰ Van Der Veere, A. (2012). Muay Thai. Meyer Meyer Sports.s. 11-17

Poslední člověk, jenž měl obrovský vliv na budoucnost muay thai, kterého zmíním, je Nai Khanom Tom- „Otec muay thai“. Nebyl králem, nýbrž řadovým bojovníkem v konfliktu proti barmským vojákům, kterými byl zajat. V roce 1774 barmský král Hyinbyushin nařídil týdenní slavnosti v Rangúnu. Zápasy se zbraněmi, nebo různé hry, byly součástí oslav, ale významou událostí byla prezentace bojových umění. Konkrétně se jednalo o souboje thajských bojovníků, kteří ovládali muay thai, s barmskými bojovníky, kteří ovládali bojové umění lethwei. Účelem bylo ukázat, že lethwei je nadřazené bojové umění nad muay thai, avšak Nai Khanom Tom potvrdil přesný opak. Jeho souboj s barmským šampionem probíhal před trůnem krále a během něj začal thajský bojovník předvádět nezvyklé tance, které působily matoucím dojmem jak na diváky, tak na barmského bojovníka. Jednalo se o wai kru- což slouží jako gesto projevení úcty a vděku divákům, protivníkovi a svému učiteli. Nai barmského bojovníka svižně porazil, ale kvůli stížnostem na rozptylování jeho prováděním wai kru, rozhodl král, že se musí utkat s dalšími devíti bojovníky z Barmy. Pomocí úderů, kopů, kolen a loktů, porazil s lehkostí všechny bojovníky, což krále takovým způsobem nadchlo, že mu udělil svobodu.³¹

Dnes je den 17. března v Thajsku označován jako národní den muay thai a oslava již zmíněné legendy, Nai Khanom Toma.

2.2.2 Principy a pravidla muay thai

„V Muaythai se zápasí pouze v postoji, kdy se využívá boxerských kombinací, úderů rukou, loktů, kolen a nohou, z čehož pramení volný překlad muaythai - "boj osmi končetin". Specifickým je také takzvaný klinč, v němž sportovci svádí souboj v těsné blízkosti. To vyžaduje sílu, technickou vyspělost a koordinaci. Muaythai je založeno na tradici a duchovním rozměru, který pět základních pilířů - Čest, Dokonalost, Respekt, Tradice a Férovost. Tyto olympijské principy přežívaly v muaythai po staletí a vytváří základní hodnoty i současného pojetí tohoto sportu.“³²

³¹ Blessed with Venom: History of Muay Thai - Muay Thai Citizen. Muay Thai Citizen [online]. Copyright © 2022 MUAY THAI CITIZEN [cit. 17.02.2022]. Dostupné z: <https://www.muaythaicitizen.com/muay-thai-history/>

³² [online]. Copyright © 1999 [cit. 17.02.2022]. Dostupné z: <https://www.olympijskytym.cz/>

Zápasy profesionálů probíhají nejčastěji pět kol po třech minutách, kdy bojovníci mají nasazené boxerské rukavice, chránič zubů a suspensor. Zápasníci mají oba stanovení maximální váhový limit a je přítomný ringový rozhodčí. Tradiční thajské zápasy probíhají za doprovodu thajské hudby a před zápasem po nástupu do ringu oba bojovníci provádí již zmíněný tradiční tanec- wai kru. Zápasí se v postoji, kdy si soupeři vyměňují údery jak rukama, tak kopy, koleny, či lokty. Důležitým aspektem je klinč, kdy se zápasí na těsnou blízkost a jedná se o velmi technickou část muay thai. Způsob jak vyhrát, je v první řadě knockoutování soupeře, tudíž není dále schopen bojovat, nebo po vypršení časového limitu bodový rozhodčí zvolí vítěze. Mezi zakázané techniky patří údery do genitálií, zátylku nebo ledvin. Dále údery hlavou, rameny, nebo údery otevřenou dlaní.³³

Vzhledem ke komplexnosti muay thai, oproti například klasickému boxu, či kickboxu, máme mnoho technik použitelných v reálném konfliktu. Už pouze fakt, že thajský box byl trénován vojáky pro válečné konflikty, značí o jeho aplikovatelnosti mimo sportovní utkání. Především zmíněné brazilské jiu jitsu, se soustředilo na kontrolu protivníka, kdy můžeme v nejlepší možné situaci útočnicka kontrolovat bez způsobení poškození, avšak zmínil jsem i několik negativních aspektů užívání jiu jitsu v sebeobraně. Thajský box má úplně odlišné aspekty, což poskytuje určité výhody do reálného konfliktu, stejně však i nevýhody. Thajský box není jako takový zaměřen na kontrolu a podrobení si protivníka, ale je založen na úderech a působení poškození. To může mít za následek kompletně odlišnou dynamiku a výsledek konfliktní situace, jako například při použití prvků jiu jitsu. Toto bojové umění se věnuje souboji ve stoje, což s sebou nese pozitiva, co se týče uvádění se do určitých pozic přímo při konfliktu a možnosti sebeobrany proti více útočníkům.

Thajský box je komplexní v tom, že při souboji můžeme útočit jak na soupeřovy nohy, pomocí tzv. „lowkicku“, který můžeme provádět jak přední, tak zadní nohou, tak i na soupeřovo tělo, kterému lze způsobit poškození pomocí boxerských úderů, různých variací kopů, nebo kolen, které popisují v dalších kapitolách. Soupeřova hlava je bodem, kterému můžeme způsobit poškození nejvíce prostředky. Je tomu

³³ CMTA. CMTA [online]. [cit. 17.02.2022]. Dostupné z: <http://www.czechmuaythai.cz/>

tak, jelikož můžeme použít jak kopy na hlavu, tak kolena, boxerské kombinace úderů, tak i variace úderů lokty. Klinč je velmi použitelný do reálných konfliktů, vzhledem k tomu, že nám poskytuje určitou kontrolu nad protivníkem, kdy jsme schopni ho dostat do pozic, kde můžeme použít podmet a dostat ho tím na zem, nebo do pozice kde je možnost provést tvrdý úder, který by znemožnil útočnickovi dále působit nebezpečí.

2.2.3 Konkrétní techniky a jejich principy a využitelnost

Jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole, techniky muay thai jsou velmi různorodé a jak napovídá pojmenování „umění osmi končetin“, využívá široké spektrum technik přes boxerské údery a kopy, po kolena, lokty a techniky v klinči. V této kapitole přiblížím mechanické principy těchto technik a jejich využitelnost v reálném konfliktu.

2.2.3.1 Boxerské údery

Box v muay thai se určitým způsobem liší od klasického boxu. Thaiboxeři nemívají tak dobrou a pevnou obranu jako boxeři, můžeme spekulovat, či je to proto, že se musí soustředit na více variant útoků, nebo jde čistě o rozdíl stylů, přičemž box, je co se týče obrany efektivnější. Co se ale neliší, je to, že úder se skládá z akce- vyhození úderu, a reakce- stáhnutí ruky zpět.

Stejně jako v boxu také rozdělujeme údery na direct (přímý úder), hák a zvedák. Direct, ať se může zdát jako snadný úder, co se provedení týče, není pouze o pěsti, která udeří do cíle. Zhruba ve stejný moment, co ruka opouští prostor kolem brady, kde držíme kryt, začínají pracovat i nohy a boky, které jsou stěžejní pro generování síly potřebné k efektivitě úderu. Při zadním directu vytáčíme bok stejným směrem, jako vypouštíme úder, a zadní nohou vytváříme rotaci, která nám výrazně zvýší sílu úderu, jelikož síla vyprodukovaná z dolních končetin je až desetkrát větší, než z horních.³⁴ Háky jsou údery, které přichází ze strany, můžeme se o ně pokusit z různých vzdáleností. U běžného háku je ruka co nejbližší k 90-ti stupňovému úhlu, pokud se snažíme o dlouhý hák, musí být úhel menší, pokud o krátký, musí být větší.³⁵ Krátké háky jsou velmi účinné v reálném konfliktu v případě, že se s útočníkem přetahujeme a v momentu, kdy se odtrhneme od sebe, překvapivý krátký hák může být extrémně devastující zbraň. Hák je velmi efektivní v reálném konfliktu, kde nemáme boxerské rukavice, tudíž kryt je méně efektivní a je snazší trefit protivníkovu hlavu, skrz mezery v krytu, konkrétně prostor kolem ucha, kam je díky směru háku lehčí trefovat. Zvedáky fungují na podobné bázi jako háky, ale místo rotace ze strany, přichází úder zespoda, směrem nahoru. U zvedáku generují sílu úderu především nohy,

³⁴ Van Der Veere, A. (2012). Muay Thai. Meyer Meyer Sports. S. 40-45

³⁵ Boxing Masterclass - How to Throw a Hook. MightyFighter.com - Boxing Training | Fitness | Motivation - [online]. Dostupné z: <https://www.mightyfighter.com/how-to-throw-a-hook/>

jelikož úder jde směrem od dolních končetin. Rotací získává zvedák sílu a s kombinací úhlu ze kterého letí, je extrémně nebezpečný a stejně jako hákem, lze velmi efektivně využít mezery v krytu útočníka, pokud se jedná o sebeobranou situaci.

Znalost boxerských úderů má mnoho pozitiv, v kontextu použití v sebeobraně, ať se jedná o přesnost úderů, tvrdost, nebo lepší přehled o situaci. Ačkoliv bránit se proti více útočníkům je vždy nevýhodná situace, schopnost rychle zneškodnit útočníka přesnými a tvrdými údery nám dává jak mentální výhodu, tak například i otevírá okno pro útěk z konfliktu. Zmíněnou mentální výhodu nám však nedává znalost úderů pouze při sebeobraně, ale i v situacích, než se konflikt stane fyzickým, jelikož sebevědomí a zvyk na psychický tlak jsou získány tréninkem a dávají nám výhodu v reálných konfliktních situacích.³⁶

2.2.3.2 Údery lokty

„Loket je jednou z nejnebezpečnějších zbraní nejen v muay thai, ale i celkově v bojových uměních. Úder je velmi tvrdý a může přinášet velké vnitřní a vnější poškození, vzhledem k biologické struktuře loktu, kde tvrdou kost prakticky nic nezakrývá. Thajci údery loktem rozvinuli, avšak v mnoha zemích je v utkáních úder loktem zakázán, pro jeho účinky při zasažení hlavy, krku, či páteře. Van der Veere ve své knize doporučuje specialistům užití tréninku úderů lokty do výcviku sebeobrany.“³⁷

Údery lokty rozdělujeme podle směru, kterým loket míří a dopadá. Rozdělujeme tedy loket letící ze strany, podobně jako hák, dále loket zespona, vyslaný jako zvedák. Méně často vyučované jsou lokty shora dolů, lokty z otočky, či lokty zasahující do těla soupeře, nikoli hlavy. Loket ze strany, tzv. „roundhouse elbow“, je tradiční zbraní muay thai. Tento typ loktů je efektivní díky rotaci boků, kterými se přenáší síla do ostrého kruhového švihů, což vede k pohybu připomínající sekání. Ne nadarmo se loktům přezdívá „nože muay thai“.³⁸ Jedním z efektů

³⁶ Is Boxing Good for Self Defense? Pros and Cons of Boxing. Bayside Boxing Gym & Personal Training - Lose Weight & Have Fun! [online]. Copyright © 2021 [cit. 18.02.2022]. Dostupné z: <https://baysideboxing.com.au/is-boxing-good-for-self-defense-pros-and-cons-of-boxing/>

³⁷ Van Der Veere, A. (2012). Muay Thai. Meyer Meyer Sports. s. 69

³⁸ Muay Thai Elbow Strikes: 5 Best Targets and the Best Methods for Hitting Them - Black Belt Magazine. Black Belt Magazine [online]. Dostupné z: <https://blackbeltmag.com/muay-thai-elbow-strikes-5-best-targets-and-the-best-methods-for-hitting-them>

tohoto úderu je otevření hlubokých ran na obličej soupeře, vzhledem ke směru letu úderu bývají rány horizontální.³⁹ Loket zespona je vyslán stejným směrem jako zvedák v boxu, tudíž ho provádíme z počáteční pozice, boxerského gardu, s pěstmi u brady a lokty blízko u těla. Síla tohoto úderu stejně jako u zvedáku pochází z nohou, tudíž je důležité s nimi pracovat.⁴⁰ Tento typ úderu loktem je výhodný z hlediska rychlosti a také lze použít během toho, co se soustředíme na naši obranu a gard.

Zvláštní způsob jak udeřit protivníka loktem, je shora dolů. Většinou u této techniky potřebujeme, abychom byli výš než náš protivník, čeho lze docílit buď stáhnutím našeho protivníka za hlavu, či krk, nebo tím, že před úderem vyskočíme. Trefujeme se špičkou lokte, což může mít ničivé účinky.⁴¹ Kvůli tomuto faktu jsou dokonce lokty v tomto směru zakázané v mnoha zápasnických organizacích na světě, včetně té největší, UFC. Dalším méně obvyklým úderem je tzv. „loket z otočky“. Způsoby jak provést tuto techniku jsou velmi rozmanité. Je možné ji provést samotnou, tedy otočit se o 180 stupňů a trefovat oblastí lehce nad loktem, avšak u této techniky je vždy nebezpečný aspekt, což je otočení se k protivníkovi zády, byť jen na moment. Tyto údery se často kombinují s technikami, které jsme netrefili a promáchli jsme, čímž se dostáváme do rotace směrem k již zmíněným 180 stupňům, kde je možné touto technikou navázat.

Techniky úderů lokty jsou extrémně silné a tvrdé, mají různé efekty jako způsobení otevřených ran, ale mohou i například protivníka knockoutovat. V kontextu reálných konfliktů jsou efektivní a dle mého názoru mají nad boxerskými údery výhodu, že zde není takové riziko způsobení poškození vlastní rukou. Při boxerských úderech bez rukavice je snadnější si zlomit zápěstí, či záprstní kůstky, které jsou křehčí, oproti tvrdé a pevné kosti jako je loketní. Nevýhodou oproti boxerským úderům je, že pro efektivní použití úderů lokty, musíme být na bližší vzdálenost k protivníkovi. Poslední nevýhodou, kterou je třeba zmínit je, že údery lokty je složité trénovat, vzhledem k jejich potenciálnímu poškození. Můžeme je

³⁹ The elbow: Muay Thai's bladed weapon (part 1) | Muay Thai Boran. IMBA Muay Thai Boran [online]. Dostupné z: <http://www.muaythai.it/the-elbow-muay-thais-bladed-weapon-part-1/>

⁴⁰ Van Der Veere, A. (2012). Muay Thai. Meyer Meyer Sports. s. 72

⁴¹ The elbow: Muay Thai's bladed weapon (part 1) | Muay Thai Boran. IMBA Muay Thai Boran [online]. Dostupné z: <http://www.muaythai.it/the-elbow-muay-thais-bladed-weapon-part-1/>

procvičovat na boxerském pytli, lapách, či při tzv. „stínovém boxu“, avšak proti tréninkovým partnerům při sparingu je nutné udržet maximální opatrnost a nízkou intenzitu⁴², což ale tolik nesimuluje užití těchto technik v sebeobraně situaci, kde vyvíjíme maximální úsilí pro naši ochranu.

⁴² Viz reference 41

2.2.3.3 Kopy

Kopy nejsou vzhledem k jejich mnoha pozitivům do sebeobraných situací dostatečně využívány v reálných konfliktech. Správně provedené techniky kopů jsou tvrdší než údery, jelikož je provádíme pomocí dolních končetin, které jsou mnohonásobně silnější.⁴³ V muay thai jsou naopak kopy jednou z nejvíce používaných zbraní v zápasech. U většiny kopů je stěžejní práce boků a jejich rotace, kterou do kopu přidáváme sílu a rychlost. Kopy jsou velmi versatlní, jelikož mohou přijít z mnoha úhlů, lze jimi trefovat jak nohy, tak tělo a hlavu protivníka. Kopy dobře fungují v kombinaci s údery, ať už pomocí úderů připravujeme prostor pro kop, tak naopak. U různých kopů se liší místo, kterým kop trefujeme, častá bývá vrchní část holeně, kde se nachází tibia, silná a tlustá kost, ale například trefujeme i patou, či břicho chodidla.⁴⁴

Kopy na nohy protivníka jsou vysoce efektivní jak ve sportu, tak reálném konfliktu. Přirovnávají se k situaci, kdy sekerou kácíme strom u jeho kmene, a zbytek stromu spadne sám. Jelikož útočíme na „základy“ těla protivníka, poškozujeme tím nejen jeho spodní končetiny, ale je zde mnoho doprovodných efektů stěžejní pro úspěšné vyřešení sebeobrané situace. Jedním z nich je omezování schopnosti protivníka se řádně hýbat, což může vést k lehčímu průběhu konfliktu, ukončení konfliktu z důvodu poškození způsobeného těmito kopy, či dočasné imobilizaci protivníka, což nám dává dostatečný prostor pro útěk. Navíc vzhledem k již zmíněnému faktu, že většina síly úderů a kopů vychází z dolních končetin, tudíž tyto kopy jsou efektivní pro oslabení ofenzivy protivníka, který je pro nás následně méně nebezpečný.⁴⁵ Kopy na nohy trefujeme buď na vnitřní, nebo vnější stranu stehna. Kopy na vnitřní stranu jsou výhodné pro rozhození rovnováhy protivníka, což může vést k přivedení protivníka do nevýhodné pozice. Kopy na vnější stranu stehna mají více destruktivní účinky a lze do nich vzhledem k jejich trajektorii vložit značně větší sílu. Kopy bychom měli mířit zhruba pět až sedm centimetrů nad

⁴³ Best Kicks for Self Defense - Kombat Arts Training Academy. Home - Kombat Arts Training Academy [online]. Copyright © 2018, Kombat Arts, All Rights Reserved [cit. 22.02.2022].

Dostupné z: <https://kombatarts.com/best-kicks-for-self-defense/>

⁴⁴ Van Der Veere, A. (2012). Muay Thai. Meyer Meyer Sports. s. 76

⁴⁵ A Guide To Muay Thai Low Kicks | Evolve Vacation. Evolve Vacation | Evolve Vacation [online]. Copyright © 2022 Evolve Mixed Martial Arts. All rights reserved. [cit. 22.02.2022].

Dostupné z: <https://evolve-vacation.com/blog/a-guide-to-muay-thai-low-kicks/>

koleno, kde jsou velmi citlivé nervy, jejichž poškození může soupeři kompletně znemožnit pohyb dané nohy.⁴⁶ Kopy na tělo mají mnoho variací a cílů, na které se můžeme zaměřit. Tzv. „roundhouse kick“, je prováděn pomocí rotace boků, stejně jako lowkick, ale snažíme se zasáhnout hrudní koš, oblast kde se vyskytují játra, nebo solar plexus, což je „*nervový spletenec, který nám propojuje orgány dutiny břišní, plíce, srdce a mozek. Je umístěn pod srdcem, za žaludkem.*“⁴⁷ Pomocí tohoto kopu můžeme docílit kompletního ukončení konfliktu, díky způsobenému poškození, nebo oslabení protivníkových možností řádně dýchat, nebo se pohybovat a generovat sílu, která by pro nás mohla být nebezpečná. Opět se snažíme trefovat pevnou částí naší holeně. Tento kop otevírá další možnosti úderů, jako kop na hlavu, či boxerské údery a lokty. Extrémně používaným a versatilním kopem je tzv. „teep“, nebo také „push kick“. Tento kop lze využít i pro defenzivní účely, jelikož pomocí něho můžeme udržet agresivního útočníka bezpečné vzdálenosti. Pro provedení tohoto kopu musíme zvednout koleno do výše vybraného cíle kopu. Chodidlo vykopáváme proti soupeři rovnou čarou a v momentě dopadu se vrchní část těla přemisťuje dozadu, abychom udrželi balanc a dali kopu větší sílu. Trefujeme se spodní částí chodila a mířit můžeme opět na cíle jako boky, solar plexus, žebra, nebo dokonce na hlavu protivníka.⁴⁸ Při reálném konfliktu je tento kop užitečný pro udržení vzdálenosti v případě, že jednáme s velmi agresivním útočníkem. „Side kick“, je specifický typ kopu, jelikož během jeho provedení nejsme čelem k protivníkovi, ale bokem. „*Zvedněte zadní koleno dopředu a otočte se o 90 stupňů na přední noze. Vaše strana směřuje k cíli a natahujete nohu, zatímco tlačíte na boky a srovnáváte vršek těla a vaši nohu.*“⁴⁹ Vzhledem k tomu, že kopající noha a vršek těla jsou v jedné rovině, kyčle mohou přenášet do kopu sílu celého těla. Tento kop poskytuje velkou stabilitu a možnosti různých cílů a modifikací. Trefovat se můžeme jak do oblasti žeber, solaru, jater, nebo například side kick do kolene, který působí hyperextenzi kolene

⁴⁶ Viz reference 44

⁴⁷ Solar plexus – břišní mozek a základ samoléčby - ZLIN.CZ. ZLIN.CZ - Informační portál pro Zlín a Zlínský kraj [online]. Copyright © 1997 [cit. 22.02.2022]. Dostupné z: <https://zlin.cz/magazin/519493n-solar-plexus-brisni-mozek-a-zaklad-samolecby/>

⁴⁸ Van Der Veere, A. (2012). Muay Thai. Meyer Meyer Sports. s. 84

⁴⁹ Bremaeker, D. M., Faige, R., Navot, S., & Cohen, G. (2010). The Essential Book of Martial Arts Kicks: 89 Kicks from Karate, Taekwondo, Muay Thai, Jeet Kune Do, and others (Paperback with DVD ed.) [E-book]. Tuttle Publishing.

a tím i velké poškození. Side kick lze trefovat i do hlavy, přičemž stejně jako teep trefuje bodavým pohybem v rovné linii, nikoliv ze strany. Body dotyku, kterými se snažíme zasahovat je vnější hrana chodidla, bříška prstů na chodidle, či pata.⁵⁰ Kopy na hlavu jsou v podstatě mechanicky stejně provedené jako kopy na tělo protivníka, pouze je třeba vyvinout větší úsilí na zasažení cíle ve vyšším místě, což ale znamená, že kop bude opisovat delší trajektorii a tím pádem bude trvat o něco déle než kopy do nohou, či těla. Co je ovšem extrémně efektivní o kopech na hlavu je jejich účinek. „Kopy do hlavy jsou jedním z nejničivějších úderů, které můžete v boji použít, a jsou zodpovědné za četné knockouty v zápasech v MMA, kickboxu a Muay Thai . Kop hlavou je tak silný, že může velmi dobře způsobit knockout, i když je částečně blokován.“⁵¹ Kopy na hlavu vyžadují určitou technickou vyspělost a flexibilitu, ale jejich použití je efektivní s devastujícími účinky. V reálném konfliktu mohou způsobit velké poškození ruky protivníka v případě, že protivník kop zablokuje. Provedení v určitých typech oblečení může být problematické, ale kop na hlavu je bez pochyb validní prostředek k sebeobraně. Nevýhodou je, že oproti utkání v muay thai v reálném konfliktu existuje možnost, že během kopu můžeme být snadněji strženi na zem, vzhledem k tomu, že stojíme na jedné noze, což je pro sebeobrannou situaci problém.⁵² Je mnoho variant kopů na hlavu, mezi nejvíce používané patří již zmíněný „roundhouse kick“, který zasahuje hlavu ze strany, nebo teep, či side kick, které bodavým pohybem zasahují hlavu rovně.

V minulých odstavcích zmiňuji velmi tradiční a často používané kopy, nicméně existuje mnoho specifických, méně častých technik kopů, které bych rád zmínil. Jedním z nich je tzv. „question mark kick“. Dle jeho jména můžeme odvodit, že během této techniky, noha opisuje trajektorii v podobě otazníku. Oproti tradičním kopům kde noha letí buď rovně, či obloukem do cíle, tento kop má za úkol protivníka zmást. Kop začínáme stejným pohybem jako lowkick, nebo zvedáme

⁵⁰ Viz reference 49

⁵¹ How To Throw A Head Kick: Step By Step Guide - Sweet Science of Fighting. Home - Sweet Science of Fighting [online]. Dostupné z: <https://sweetscienceoffighting.com/how-to-throw-a-head-kick/>

⁵² How Useful Is It To Do High Kicks For Self Defense? - SportsTalkSocial. SportsTalkSocial [online]. Dostupné z: <https://www.sportstalksocial.com/@rezoanulvibes/how-useful-is-it-to-do-high-kicks-for-self-defense>

koleno a naznačujeme tím, že se chystáme kopat do těla, například push kick. Noha však ale místo tradiční trajektorie opisuje tvar otazníku, čehož dosáhneme vytočením boků. To nám otevírá prostor pro přetočení kopu na hlavu, která často nebude chráněna, jelikož jsme soupeře přesvědčili, že kop bude mířit jinam. Z tohoto důvodu je například dobrá strategie přípravy tohoto kopu, abychom před jeho užitím několikrát použili kop na nohy, či do těla, který při kopu na hlavu budeme zprvu naznačovat.⁵³ Pro reálný konflikt je těžší tento kop připravit, jelikož sebeobránné situace zpravidla netrvaly déle než minutu a bývají chaotičtější, než klasické zápasy.⁵⁴

Dalším kopem je tzv. „spinning back kick“, což je kop z otočky. Velmi silný kop, vzhledem k tomu, že se před zasažením cíle otáčíme kolem své osy, čímž dáváme kopu větší sílu a rychlost. Nehledě na to, že kop je velmi nečekaný a stejně jako loket z otočky, který jsem již zmiňoval v jedné z předchozích kapitol, se dá dobře využít v případě, že jsme předešlý kop netrefili a pokračujeme dále v pohybu, na což navazujeme spinning back kick.

„Vykročíme vpřed, abychom získali kinetickou energii a přiblížili se k cíli. Budeme se otáčet svým tělem dozadu, dokud nebudeme čelem přímo od cíle. Pokud například vykročíme vpřed pravou nohou, naše tělo se bude točit proti směru hodinových ručiček. Budeme pokračovat v otáčení a dívat se přes rameno na cíl. Zvedneme koleno k hrudi a budeme řídit patu své nohy přímo k soupeři. Po zasažení cíle rychle obnovíme bojový/ kopací postoj, abychom se připravili na další kop, úder, nebo reagovali na protivníka.“⁵⁵ Pro reálný konflikt je výhodou kopů jejich síla a vzhledem k tomu, že jsou to nejdelší možné údery, poskytují možnost útočit z větší vzdálenosti a popřípadě ji kontrolovat. V muay thai jsou velmi tvrdé kopy tradiční, v reálných konfliktech může i lowkick způsobit velké poškození, kterým lze konflikt ukončit, nebo ho strhnout v náš prospěch.

⁵³ Question Mark Kick - Everything You Need To Know. UFC News & MMA News, Results & Exclusives | LowKickMMA [online]. Copyright © [cit. 23.02.2022]. Dostupné z: <https://www.lowkickmma.com/question-mark-kick/>

⁵⁴ Martin, L. (2019, August 2). How long do street fights actually last? we watched 200 of them to find out. High Percentage Martial Arts. [online]. Dostupné z: <https://www.highpercentagemartialarts.com/blog/2019/3/6/how-long-do-street-fights-actually-last-and-what-can-we-learn-from-that>

⁵⁵ Spinning Back Kick - Martial Arts Technique - Black Belt Wiki. Black Belt Wiki - Black Belt Wiki [online]. Dostupné z: <https://blackbeltwiki.com/spinning-back-kick>

Konkrétně lowkick je velmi rychlý kop, který lze využít v sebeobránných situacích, aniž bychom riskovali jako například u kopů na hlavu. Lowkick nám může připravit prostor pro ostatní údery, nebo pro únik. Všechny zmíněné kopy jsou vhodné pro sebeobranu, ale největší efektivitu a spolehlivost uvidíme u lowkicku, roundhouse kicku a u push kicku, který je perfektním nástrojem proti velmi agresivnímu útočníkovi, jak jsem již zmínil v této kapitole.⁵⁶

2.2.3.4 Kolena

Techniky, při kterých soupeře zasahujeme kolenem, jsou typické pro muay thai, dokonce jsou pro thajské bojovníky důležitější, než použití boxerských úderů. Koleno by mělo být ohnuté do bodu, kdy patu dáváme co nejbližší k hýždím, což dělá z kolene velmi tvrdou a silnou zbraň pro způsobení poškození protivníkovi. Správně provedené koleno může doručit protivníkovi až desetinásobek síly, co boxerský úder. Kolena jsou velmi versatilní zbraně, jelikož se dají použít jak na krátkou, nebo střední vzdálenost, tak v klinči, kde je možné zasáhnout jak nohy, tělo, tak hlavu.⁵⁷ Než rozebereme konkrétní techniky, je důležité zmínit, že v reálném konfliktu jsou kolena velmi užitečná, pokud je zvládneme načasovat a trefit v momentu, kdy se nás protivník snaží dostat na zem a snižuje se do pozice, kdy je jeho hlava na úrovni našich boků, popřípadě i právě kolen. Údery kolenem můžeme rozdělit dle jejich směru, na přímé, dále koleno letící ze strany, podobně jako hák, kolena na hlavu a tělo z blízké vzdálenosti v klinči, nebo z větší vzdálenosti, kdy používáme koleno k jejímu zkrácení. Technika často používaná v profesionálních zápasech je naskočené koleno, které popisují na konci kapitoly.

Přímé koleno je jednou ze základních technik, používané ve střední vzdálenosti. Cílem je tělo protivníka, ať už oblast žeber, nebo solar plexus. Údery koleny na tělo můžeme způsobit stejné poškození jako kopy, jelikož jsou extrémně tvrdé a lze je trefovat ze všech vzdáleností.⁵⁸ Přímé koleno začínáme v bojovém postoji,

⁵⁶ Is Muay Thai Really Effective in a Street Fight - Fight Back. Home - Fight Back [online]. Copyright © 2022 Copyright Fight Back [cit. 24.02.2022]. Dostupné z: <https://www.traintofightback.com/is-muay-thai-really-effective-in-a-street-fight/>

⁵⁷ Van Der Veere, A. (2012). Muay Thai. Meyer Meyer Sports. s. 100

⁵⁸ The Ultimate Guide To Muay Thai Knees - Evolve University Blog. Evolve University - The Largest World Championship Online University For Martial Arts [online]. Copyright © 2022 Evolve University. All Rights Reserved. [cit. 24.02.2022]. Dostupné z: <https://evolve-university.com/blog/the-ultimate-guide-to-muay-thai-knees/>

zavažujeme se na přední nohu a stojíme ideálně na horní části chodidla pod prsty, abychom mohli generovat co největší sílu. Zadní noha se ohýbá do bodu, kdy je pata co nejbližší naším hýždím a rovným pohybem vysíláme koleno k cíli, přičemž boky následují stejným směrem a vrchní část těla se naopak zaklání směrem od protivníka. Tyto kroky zajistí, že úder dopadne s maximální razancí a zajistí, že můžeme koleno trefit z lehce větší vzdálenosti. Zakloněním a udržením gardu zmenšujeme riziko úspěšného kontru od protivníka.⁵⁹ Také můžeme jak v klinči, tak krátké vzdálenosti, koleno trefovat z boku, což je rychlý úder zacílen na žebra protivníka, jelikož přichází z jiného úhlu. Trefit touto technikou protivníka do hlavy lze ať už v prostoru, tak v klinči. V prostoru je zapotřebí flexibilita a správné technické provedení, abychom byli schopni v takové výšce trefit úder s určitou razancí. Jak jsem již zmínil na začátku, usnadnit nám může protivník situaci tím, že sníží své těžiště a tak svou hlavu přemístuje níž, což ulehčuje její zasažení, důležité je však načasování, jelikož v reálném konfliktu protivník může koleno chytat a následně využít ke strhu na zem. Využít tuto techniku v klinči je specifické v tom, že kontrolujeme soupeřovu hlavu sami, pomocí úchopu na soupeřově krku, nebo přímo na hlavě. Rukama stahujeme hlavu protivníka přímo do našeho úderu, což zajišťuje tvrdý dopad na cíl a velké poškození.⁶⁰ Naskočené koleno je specifické v tom, jak již napovídá název techniky, že nevyužíváme stojící nohu pro stabilitu a generování síly do techniky, ale cíl trefujeme ve vzduchu po výskoku. Tato technika vyžaduje výbušnost a dobré načasování. Varianty této techniky jsou, že můžeme po výskoku trefovat cíl jak kolenem přední, tak zadní nohy v našem bojovém postoji. Dále můžeme při výskoku „střížením“ nohou generovat větší sílu do úderu. Tato technika je extrémně tvrdá a má vysokou úspěšnost v profesionálních zápasech, jelikož pokud zasáhneme cíl, můžeme způsobit devastující poškození. Nevýhodou této techniky je však to, že otevírá pro protivníka prostor pro kontry, které mohou mít též velmi devastující účinky, jelikož naše tělo bude ve zranitelné pozici. Proto je potřeba myslet u této techniky na

⁵⁹ Viz reference 58

⁶⁰ Van Der Veere, A. (2012). Muay Thai. Meyer Meyer Sports. s. 106

použití ve vhodné situaci a soustředit se během a po jejím provedení na obranu, abychom zmenšili riziko protiútoků.⁶¹

V reálných konfliktech musíme počítat s možností, že nás protivník může strhnout na zem a jelikož u této techniky nemáme žádné opěrné body a celé naše tělo je v určitý bod ve vzduchu, kde se nemáme případnému strhu jak ubránit, tudíž jak jsem již zmínil, vyhodnotit zda je technika vhodná v dané situaci a správné načasování jejího provedení jsou stěžejní k tomu, aby byla provedena úspěšně a limitovali jsme riziko protiútoků, nebo strhu našeho protivníka.

⁶¹ Muay Thai - Flying Knee Strike - Black Belt Wiki. Black Belt Wiki - Black Belt Wiki [online]. Dostupné z: <https://blackbeltwiki.com/muay-thai-flying-knee-strike>

2.2.3.5 *Klinč*

Klinč je esenciálním prvkem muay thai, kdy se soupeřem zápasíme propletení v blízkosti a zápasíme o kontrolu a získání dominantní pozice, výhodné pro zasažení úderů, nebo podmetů a strhů. Klinč ve sportovním muay thai se liší od klinče v ostatních sportech jako box, nebo kickbox tím, že v těchto sportech je klinč v krátké době zastaven rozhodčím, kdežto v muay thai je to jedna z hlavních částí souboje a není rozhodčím tak rychle zastavován. Klinč je často kombinován s údery, tudíž se snažíme soupeře dostat do pozice, kdy je možné trefit ať už boxerský úder, nebo tvrdé lokty a kolena. Zároveň je důležité zmínit i defenzivní stránku klinče, kdy se snažíme, aby protivník nebyl schopný strhávat naši hlavu do pozic, kde jsme náchylní k úderu, nebo nerozhodil naši rovnováhu a poté nás podmetl, nebo strhnul na zem.⁶²

Pozice v klinči jsou různé, nejznámější a nejtradičnější pozice v muay thai, je tzv. „thajský klinč“. V thajském klinči kontrolujeme soupeře oběma rukama kolem krku, neboli „collar tie“, což nám dává kontrolu i nad pohybem zbytku těla. Z této pozice je možné efektivně využívat údery koleny, jelikož soupeře lze stahovat do protipohybu úderu, což zvyšuje jeho účinnost. Nejčastěji se v klinči budeme nacházet v pozici padesát na padesát, kdy kontrolujeme soupeřův krk pomocí již zmíněného „collar tie“ jednou rukou a druhou držíme buď protivníkům triceps, předloktí, nebo pod jeho podpaždím umístíme ruku na jeho záda.⁶³

Podmety a strhy z klinče jsou pro zápasníky muay thai dobrý způsob jak získat body a unavit svého protivníka. V reálném konfliktu je to efektivní prostředek k vytvoření situace, kdy dostaneme protivníka na zem a buď můžeme pokračovat v ofenzivě, nebo využijeme časové okno k útěku z konfliktní situace. *„V boji na ulici považují podmety za velmi důležitý způsob demoralizace oponenta. Je to minimální množství síly, aby ztratil maximum množství sebevědomí!“⁶⁴*

Použití podmetu je ideální, pokud nás protivník tlačí vzad a my využijeme jeho momentum pro úspěšné provedení techniky. V reálném konfliktu se často

⁶² The Muay Thai Clinch Inside And Out - Muay Thai Citizen. Muay Thai Citizen [online]. Copyright © 2022 MUAY THAI CITIZEN [cit. 24.02.2022]. Dostupné z: <https://www.muaythaicitizen.com/muay-thai-clinch/>

⁶³ Viz reference 62

⁶⁴ Van Der Veere, A. (2012). Muay Thai. Meyer Meyer Sports. s. 108

potýkáme s taháním a přetlačováním, tudíž tyto techniky jsou pro sebeobránné situace vhodné.

2.3 Judo a zápas

Jak judo, tak zápas, ať už se jedná o volný styl, či řecko-římský, jsou součástí olympijského programu a není tomu náhodou. V této kapitole se nevěnuji historii těchto sportů, ale výhradě využití konkrétních technik v sebeobránných situacích. V minulých kapitolách jsem se zabýval bojem na zemi, jak jiu jitsu a jeho principy fungují v konfliktech a konkrétní techniky. Dále jsem popsal muay thai a jeho využitelnost v boji v postoji a jak techniky tohoto sportu mohou pomoci v reálných konfliktech. Mezi bojem v postoji a bojem na zemi je však důležité nezapomínat na to, jak na zem boj přenést. Techniky juda a zápasu se věnují hodům, strhům a dalším způsobům, jak dostat protivníka do kompromitující pozice na zemi. V této kapitole několik těchto technik popisuji a představuji možné návaznosti mezi judem, nebo zápasem a brazilským jiu jitsu a jak ze znalosti základních aspektů obou sportů můžeme benefitovat v případě sebeobránné situace.

2.3.1 Zápas

Strhy a porazy jsou velkou částí zápasu, společně s klinčem. Je mnoho různých variací technik wrestlingu, které na sebe navazují a lze je dobře implementovat do sebeobrany. Zápas je s ohledem na sebeobranu dobře kombinovatelný s brazilským jiu jitsu, jelikož se v zápasu závodníci snaží dostat soupeře na zem a tam ho přišpendlit a kontrolovat v určité pozici. Výhodou dovednosti a znalosti aspektů zápasu nejsou pouze v případě, že se snažíme dostat protivníka na zem, ale také nesmíme zapomínat na defenzivní stránku wrestlingu, což je zabránění protivníkovi, aby nás dostal na zem a tam kontroloval.⁶⁵

Prvním „takedownem“, který je jedním ze základních a nejvíce používaných je tzv. „double leg“. Je několik fází strhu, přičemž všechny mají určité technické náležitosti. První fáze je snížení našeho těžiště a poklesnutí až do úrovně protivníkových boků, což se nazývá „level change“. Tento krok je stěžejní pro uvedení našeho těla do pozice, kdy jsme silní a máme naše těžiště nízko, což nám usnadňuje soupeře hodit na zem. Druhou fází je tzv. „shoot“, kdy ve sníženém postoji našlapujeme přední nohou do prostoru mezi nohy soupeře a pohybem

⁶⁵ Why You Should Add Wrestling to Your Self Defense - Grapplezilla. Grapplezilla - An Intelligent Approach to Grappling [online]. Dostupné z: <https://grapplezilla.com/wrestling-self-defense/>

vpřed si klekáme na koleno téže nohy.⁶⁶ Druhou nohou se zapíchneme do země vedle protivníka a oběma rukama chytáme protivníka kolem stehen a ruce spojujeme za protivníkem. Dokončení poslední fáze strhu, kdy soupeře dostáváme na zem má mnoho různých variací, například zvednutí soupeře do vzduchu a následného technického hodu na zem, nebo využití naší nohy vedle protivníka k odpíchnutí a pohybem s rotací do strany znemožnili udržení rovnováhy a následně strhneme protivníka na zem.⁶⁷ Mnoho dokončení strhu závisí na reakci protivníka, jelikož v zápase je běžné různé techniky strhů na sebe navazovat.

Druhým strhem používaným jak v zápase, tak například i v moderním MMA je tzv. „single leg“. *„Ve scénáři na ulici (sebeobránná situace), mi jde především o to, že přípravné fáze nejsou tak důležité jako mechanika hodů, protože mimo zápasníky vám každý automaticky dodá energii na jeden hod nebo na jiný.“*⁶⁸ Jak již napovídá název, na rozdíl od předešle zmíněného strhu, u single legu chytáme pouze jednu nohu, kterou držíme ve stoje a zasekáváme mezi naše stehna. Single leg je velmi dobrý strh ať už pro jeho mnoho způsobů dokončení, tak i jelikož se z něj dobře přechází do jiných strhů, jako například předchozí zmíněný „double leg“. Strh lze dokončit zvednutím a hozením soupeře, krokem zpět a stažením soupeře k zemi, podkopnutím stojící nohy soupeře, nebo zvednutím kotníku protivníka na naše rameno a prudkým pohybem vpřed. Způsobů dokončení je mnoho a jejich znalost nám dává mnoho možností jak zareagovat na obranné manévry protivníka.⁶⁹ V reálném konfliktu bychom se mohli do této pozice a strhu dostat stejně, jako tomu je například v MMA, kde stejně jako ve fyzickém konfliktu musíme počítat s možností úderů, což v zápase není. Ponořit se přímo k noze protivníka v reálném konfliktu může být riskantní z důvodu possibility úderu kolenem, nebo jiného úderu do našeho protipohybu. V zápasech MMA se zakrývá

⁶⁶ TAKEDOWN. 302 Found [online]. Copyright © Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014 [cit. 25.02.2022]. Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/elstudovna/MMA/techniky/takedown.html>

⁶⁷ Thompson, L. A. E. L. S. U. G. (2001). The Throws and Take-downs of Freestyle Wrestling. Macmillan Publishers. S. 65

⁶⁸ Viz reference 67

⁶⁹ Single Leg Takedown: Explained. UFC News & MMA News, Results & Exclusives | LowKickMMA [online]. Copyright © [cit. 26.02.2022]. Dostupné z: https://www.lowkickmma.com/single-leg-takedown/#How_does_the_single_leg_work

nástup ke strhu údery, kterými soupeře rozptýlíme a následně chytáme nohu a pokračujeme jedním z dokončení, které jsem zmínil.

„Bodylock“, je v zápasení technika, při které protivníka držíme kolem pasu a ruce držíme pevně spojené. Toto držení můžeme použít jak zepředu, tak zezadu soupeře. Při tomto úchopu máme nad protivníkem dobrou kontrolu, což nám umožňuje provedení několika variací strhů. Často soupeře strháváme pomocí zablokování jedné nohy, přičemž ho pomocí vršku těla a našeho úchopu taháme na tuto stranu, kde jsme soupeři sebrali opěrný bod a možnost udržet rovnováhu a zabránit strhu. Také je možné díky úchopu protivníka snadněji zvednout do vzduchu a strhnout na zem, což je velmi efektivní, jelikož ve vzduchu se protivník nemůže ubránit pomocí přenášení váhy, nebo jiných obranných technik využívajících dolní končetiny.⁷⁰

2.3.2 Judo

Techniky juda spočívají v principu, kdy se snažíme dosáhnout co nejlepšího, nejeefektivnějšího výsledku, použitím co nejmenšího možného množství úsilí. Principy juda, které z něj dělají efektivní bojové umění jsou například, využití těžiště k maximalizaci využití naší síly, držení širokého postoje k efektivní defenzivní práci, nebo využití protivníkovy síly a jeho momentum proti němu.⁷¹ Judo se trénuje v kimonu, které se využívá při různých technikách, tudíž stejně jako v jiu jitsu, můžeme určité úchopy a využití kimona aplikovat i v reálném konfliktu, kde protivník na sobě může mít oblečení.

2.3.2.1 O Soto Gari

Ačkoliv je tento hod jedním ze základních, jeho efektivita je vysoká v případě správného provedení. Možnost k provedení této techniky si otevíráme tím, že se dostaneme do strany protivníka, nestojíme přímo před ním, kde jsme snadným terčem. Pohyb do strany by byl ve většině situací vnímán především jako forma obrany, jelikož limitujeme množství technik, které proti nám může protivník použít, avšak tato pozice nám dává prostor k provedení „o soto gari“, čímž přecházíme

⁷⁰ Body Lock Takedown - How To Set Up, Execute, and Finish - BJJ Spot. Brazilian Jiu Jitsu (BJJ) News, Videos, Techniques, Lifestyle [online]. Copyright © Bjjspot All rights reserved [cit. 28.02.2022]. Dostupné z: <https://www.bjj-spot.com/body-lock-takedown/>

⁷¹ Ohlenkamp, N. (2006). Black Belt Judo. New Holland. s. 31-32

z obrany přímo do útoku.⁷² K provedení tohoto hodů se jak jsem již zmínil, musíme dostat vedle protivníka našlápnutím vnější nohy na jeho úroveň a ve stejný moment tlačíme rukou na vzdálenější rameno protivníka a bližší nohou podkopáváme tu jeho. Tím, že podmetáme bližší nohu a tlačíme na protější ruku vyvedeme soupeře z rovnováhy a dostáváme ho na zem. Pro reálný kontakt je výhodou, že stejně jako v judu může být možnost místo tlačení rukama, chytit protivníkům oděv, což nám dá daleko větší kontrolu a zvýší efektivitu hodů.⁷³

2.3.2.2 Uchi Mata

Jeden z nejsilnějších a nejpopulárnějších hodů v judu, využívá princip páky a kinetické energie. K soupeři se opět dostaneme z boku, ale vytáčíme se do bodu, kdy prakticky stojíme čelem do stejného směru jako protivník. Bližší rukou chytáme soupeře za límec kimona, na ulici můžeme chytat límec oblečení, pokud tato možnost není, chytáme soupeře na krk, tzv. „collar tie“, což zmiňuji v předchozích kapitolách. Druhou rukou získáváme úchop za protivníkům vzdálenější rukáv, čímž opět získáváme lepší kontrolu nad stranou protivníka, která je od nás dál. Nohou, kterou máme blíž k protivníkovi švihneme dopředu a prudkým pohybem trefujeme našim zadním stehnem protivníkovi nad kolena. Při švihnutí dáváme hlavu dolů k lepší rovnováze a větší síle pohybu a v ten samý moment táhneme rukama vrchní část těla soupeře do protipohybu naší nohy.⁷⁴

2.3.2.3 Hiza Guruma

Posledním způsobem jak dostat soupeře na zem pomocí technik juda, je „hiza guruma“. U tohoto hodů stojíme čelem k protivníkovi a vybíráme si stranu, na kterou chceme soupeře podmést. Na dané straně blokujeme soupeře tím, že chytáme jeho rukáv, popřípadě v reálném konfliktu paži. Začneme pohyb na opačnou stranu do půlkruhového obrysu, a nohou na straně zablokované ruky podmetáme protivníka těsně pod kolenem. Rukama opět stahujeme soupeře do protipohybu nohy, což vede k úspěšnému podmetu.⁷⁵

⁷² Stevens, R., & Semple, E. (2014). Fundamentals of Judo (Illustrated ed.). Crowood. s. 62

⁷³ Ohlenkamp, N. (2006). Black Belt Judo. New Holland. St. 90

⁷⁴ Ohlenkamp, N. (2006). Black Belt Judo. New Holland. St. 96

⁷⁵ Hiza-guruma - See how to do this judo throw - Judo Books by Koka Kids. Koka Kids Judo Books for Children who Love Judo [online]. Copyright © Copyright [cit. 03.03.2022]. Dostupné z: <https://www.kokakids.co.uk/judo-throws/hiza-guruma>

„Jednou z největších výhod juda jako sportu a pro sebeobranu je, že má velmi malá fyzická omezení, pokud jde o techniku; Judo zahrnuje techniky, které může provádět průměrný člověk. Vzhledem k nedostatku kopů, úderů a jiných druhů úderů se téměř každý může naučit a aplikovat techniky juda, ať už je to muž, žena, starý, mladý, nesportující nebo špičkový sportovec. I tělesně postižení se mohou naučit judo a zúčastnit se paralympiády. Nedostatek úderů a kopů lze překonat křížovým tréninkem v některých jiných bojových uměních, jako je karate.“⁷⁶

⁷⁶ Benefits of Judo as a Sport and for Self-Defense. Grappling Store - No. 1 in MMA, BJJ, Judo, Thai Boxing Gear since 1998. [online]. Copyright © Grappling Store [cit. 03.03.2022]. Dostupné z: <https://www.grapplingstore.com/blog/blog/benefits-of-judo-as-a-sport-and-for-self-defense/>

PRAKTICKÁ ČÁST

3 Řízený rozhovor

Rozhovor byl vedený dobrovolně, dle předem připravených otázek na téma této bakalářské práce. Otázky byly kladené přímo na téma aplikace aspektů bojových sportů v reálném konfliktu, konkrétní způsoby tréninku, či technik, které nám mohou poskytnout výhodu v konfliktu. Rozhovor byl veden s Richardem Andršem, který je černým páskem v brazilském jiu jitsu, trenérem MMA první třídy. Působí jako hlavní trenér v „Choketopus gym“, kde vyučuje brazilské jiu jitsu jak v gi, tak no gi.

Otázka č. 1: Je dle tvého názoru dnes větší zájem o bojová umění z hlediska sebeobrany, nebo sportu?

„Já si myslím, že to je oboje. Co se týče bojových sportů a výuky přímo sebeobrany například v naší tělocvičně, my máme přímo bojové sporty, ale i bojové systémy jako krav maga a upřímně na počet lidí bych řekl, že je to tak padesát na padesát. Co se týče konkrétně motivace k začátku tréninku bojového sportu jako takového, já to vnímám tak, že na tom brazilském jiu jitsu, ať je to gi, nebo no gi, tak mám pocit, že spíš ten sport. Ti lidé mají takový přístup, že pokud budou dobří v tom sportu jako takovém, budou atleti, mašiny, tak že na té ulici se to tím nějak vyřeší. Spíš sem chodí lidé, kteří vidí moderní MMA, vidí moderní grapplingové turnaje a chtějí třeba dělat i takové ty speciální techniky, které třeba ani nejsou použitelné na tu sebeobranu.“

Otázka č. 2: Jakou vidíš největší výhodu znalosti konkrétně brazilského jiu jitsu, v rámci reálného konfliktu?

„Záleží, jaký je to konflikt. Pokud bych bral nějaký souboj jednoho člověka proti jednomu a neberu v potaz zbraně, prostě se dva lidi potkají, jeden na jednoho, tak já si myslím, že jiu jitsu je fantastická zbraň a pevně věřím, že na obecné úrovni, jiu jitsu nic neporazí. To znamená, že pokud tam je v tom konfliktu někdo, kdo dělá

postojové disciplíny, proti někomu kdo dělá jiu jitsu, tak já věřím, že na obecné úrovni to jiu jitsu vyhraje. Pokud je to člověk co dělá zápas versus jiu jitsu, vyhraje jiu jitsu. Pokud je to kombinované, čili jedná se o postojáře, který umí trochu jiu jitsu, tak už je to samozřejmě problém, ale z tohoto pohledu si myslím, že nám to ukázaly smíšené bojové sporty. V roce 1993 vzniklo UFC a na těch prvních akcích bylo jasně vidět, že jakmile ten bojovník neví co je jiu jitsu, neví co je gard, nezná trianql, nebo armbar a tyhle věci, tak je to proti němu neskutečná zbraň. Tudiž z pohledu jeden na jednoho za mě BJJ, kdybych si měl vybrat jediný bojový sport, bylo by to jiu jitsu a pak k tomu dát nějaký trénink postoje, to je jasné.“

Otázka č. 3: Vnímáš naopak nějakou nevýhodu jiu jitsu v reálném konfliktu, například nějaká omezení ze sportovního tréninku tohoto bojového umění?

„Zase, v souboji jeden na jednoho, pokud je ten člověk dobrý, závodník a dělá sportovní jiu jitsu, ať je to v gi, no gi, to je fakt jedno, tak já pevně věřím, že když mí studenti vezmou soupeře na zem na sebe do guardu, tak je to v pohodě. Lidí mají naivní představy, že si před něj člověk sedne na zadek a prostě mu šlápnou na hlavu, ale ať si to jdou vyzkoušet, je to obrovsky složité. Takže tohoto se vůbec nebojím, ten problém který tam je, pokud jsem na zemi, a používám čistě jiu jitsu, tak příběhne nějaký kamarád toho člověka a najednou je problém. Já jsem pod někým a to nemusí být úplně dobrá strategie.“

Otázka č. 4: Ve své práci se věnuji konkrétně škrcení a pákám a jejich aplikovatelnosti v reálném konfliktu. Je jedno z nich efektivnější, než to druhé a pokud ano, proč? Popřípadě napadají tě konkrétní nejvhodnější techniky, pokud se bavíme přímo v kontextu sebeobrany?

„Kdybych si mohl vybrat, tak bych se v tom konfliktu držel na nohou, když to jinak nejde a mám proti sobě někoho velkého a opravdu to je jeden na jednoho, tak být pod ním v gardu je fajn, ale vždycky je pro nás lepší toho člověka hodit a mít ho pod sebou, abych mohl kdykoliv vstát. Když bychom začali v tom postoji jako takovém, tak z technik jiu jitsu je jednoznačně top technika gilotina. Jelikož gilotina

nebo pozice „front headlock“, se nabízí prakticky pořád, jelikož lidé mají tendenci se ohýbat, rozeběhnout se a tu hlavu tam nabízejí, tak gilotina je za mě špičková zbraň. Vůbec jakékoliv škrcení je vždycky lepší než páka. My víme, že jsou lidé, kteří vydrží hrozně moc bolesti, plus když jsou například pod vlivem nějakých omamných látek, tak jim zlomíš zápěstí a oni nic. Nicméně u škrcení je to úplně jedno. Ti lidé ať jsou sebevětší mašiny, tak je to prostě uspí. Jiu jitsu má tu výhodu, že bychom měli mít velký cit, umět kontrolovat ty lidi, dostat se jim třeba i jednoduše do zad ve stoje a pokud se nám tam podaří nasadit třeba ten „rear naked choke“, tak můžeme velmi kontrolovaně člověka uklidnit, třeba ho i na chvíli uspat, položit ho na podložku, počkat a probrat ho. Na rozdíl od zvedáku na bradu, kdy ten člověk spadne, bouchne se hlavou o obrubník a je to velký problém. Takže škrcení rozhodně nejlepší možnost, na druhém místě jsou samozřejmě páky.“

Otázka č. 5: Trénovat gi nebo no gi, pro člověka co začíná s tréninkem za účelem sebeobrany, nikoliv za sportovním účelem?

„Já bych preferoval gi, kdybych si měl vybrat buď jedno, nebo druhé, dal bych přednost gi. Jelikož v gi můžeme trénovat i no gi úchopy, kdežto pokud trénujeme no gi, tak nemáme žádnou simulaci nějakého kusu oblečení, které na ulici můžeme použít. Jednoznačně tedy gi, protože tam můžeme simulovat nějakou džínovou bundu, nebo kabát, ale můžu konflikt řešit i přes no gi úchopy jako „collar tie.“

Otázka č. 6: Jak bys v rámci sebeobrany hodnotil postojové disciplíny versus zemašské disciplíny?

„Co je vidět, tak je to, že zatím se jiu jitsu, ať už gi, nebo no gi, nejvíce podobá i pravidly tomu reálnému konfliktu. V judu soupeře hodíš na zem, ohlásí se „ippon“ a je hotovo, je konec. V zápasu zase mají taková pravidla, že není problém ukazovat soupeři záda, což pro sebeobranu není úplně dobře. Viděli jsme to koneckonců v MMA v roce 1993, jak jsem zmiňoval.“

Otázka č. 7: Je podle tebe lepší pro sebeobrané účely trénovat a zaměřit se na jedno konkrétní bojové umění, nebo bys zvolil rozdělení tréninků mezi více disciplín?

„Pro reálný konflikt je podle mě nejlepší se nějakým způsobem propracovat k tréninku MMA- smíšených bojových umění. Pevně věřím, že lidé, kteří dělají MMA už nějakou dobu, tak pokud k tomu tréninku přidají určitou taktickou část, což si myslím, že upřímně nezabere tolik času. Já jsem tedy proto, aby lidé trávili co nejvíce času tím fyzickým tréninkem, řekněme MMA. Naprostou většinu, klidně devadesát devět procent věnují tomu a potom tu malou část se věnovat například konkrétně nějakému sebeobranému kurzu. Může jít jednou měsíčně o nějaký seminář, nakombinovat k tomu i nějaké zbraně a podobně, ale takhle by to mělo za mě být. Mám pocit, že hodně lidí to dělá právě obráceně, že se příliš věnují těmto věcem, které já považuji za spíše okrajové, a pak vzniká to nebezpečí, že oni až moc věří tomu, že jim tyto znalosti v reálném konfliktu pomůžou a někdy mají až falešný pocit bezpečí. Ti lidé totiž třeba vůbec nespárují a najednou v reálném konfliktu nejsou zvyklí na ostřejší konfrontaci, nikoliv na modelové nácviky. Důležitá věc k tomu MMA, je třeba se k němu propracovat, takže tam je dobré propracování k MMA jako takovému, je trénink jiu jitsu a k tomu trénink postoje. To může být jak thajský box, nebo z mého pohledu dnes už spíše rovnou nějaký specifický kickbox pro MMA. Já bych tedy poslal toho člověka aby trénoval jiu jitsu, až se dostane na nějakou úroveň, tak podle svých možností přidat nějaký ten MMA kickbox a až vyroste ten daný člověk na obou úrovních, nebo sportech, tak to potom zamíchat dohromady. Je tam totiž také ta zápasnická složka, jelikož máme zem, zápas a kickbox. Ve finále podle mě by to mělo směřovat k tomu MMA, mohu trénovat čistě třeba jiu jitsu, ale pokud chci aby to mělo přenos do sebeobrany, tak by bylo dobré aby jednou za čas, například jednou za čtrnáct dní, všichni lidé co jezdí na závody v gi, nebo no gi, si vyzkoušeli „combat jiu jitsu“. To znamená, že děláme grappling, ale budeme tam přidávat klidně i jenom náznaky facek, úderů, aby ti lidé věděli, že nemohou dělat nějaké moderní pozice, jelikož tam dostanou tvrdé údery a podle mne to není vůbec problém odstranit.“

Otázka č. 8: Dává ti znalost a pravidelný trénink bojových sportů psychickou výhodu v případě reálného konfliktu? Pokud ano, tak jakou?

„Dává to rozhodně psychickou výhodu, jak říkal Firas Zahabi, jeden z nejznámějších koučů na světě přes MMA, já s tím naprosto souhlasím, že pokud děláme dlouho bojové sporty a jsme v tom kompetentní, tak když se dostaneme do nějaké takové problematické situace, tak Firas říká, že on tím vlastně pracuje na své trpělivosti. On tedy nemá problém, když se lze konfliktu vyhnout, tak v pořádku, ale je skvělé vědět, že si může vybrat jak konflikt řešit. Nejhorší je, když nemáš na výběr a jediné co můžeš dělat je sklopit hlavu a nechat se zmlátit, nebo okrást, nebo si nechat dát ránu. Firas tedy říká, že většinou pracuje na své trpělivosti, a když jí ztratí, tak ví, že má za sebou ty roky tréninku a většinou ty lidé na ulici už jen když se ten člověk postaví do toho bojového postoje a ty lidé už vidí, že tam něco je, tak změní tón hlasu a rozmyslí si, jestli se do toho pouštět. Zažil jsem to u svých kamarádů, nebo studentů, kteří to dělají dlouho, které však vychováváme k tomu, aby se primárně snažili konfliktu vyhnout, ale pokud na to dojde tak ví, že mají na výběr.“

Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo vytvoření materiálu pro získání obecného přehledu a orientace napříč bojovými sporty a jakým způsobem je můžeme využít v reálném konfliktu. V první řadě bylo stěžejní objasnit pojmy spojené s touto tematikou, konkrétně jsem definoval co je to konflikt, nutná obrana a bojové sporty jako takové. U vybraných bojových sportů se práce zaměřuje na jejich vznik, historii a jejich moderní pravidla, která limitují bojová umění tím způsobem, co v reálných konfliktech neuvidíme. Aplikovatelnost technik z různých bojových sportů bude tím pádem i záviset na situaci v reálném konfliktu, zda protivník má zbraň, zda je protivníků více, či na podmínkách prostředí, kde se konflikt odehrává. V této práci pokrývám kompletní spektrum možných typů průběhu souboje, tedy fáze v postoji, fáze přechodu z postoje na zem a fázi na zemi. Fázi v postoji rozebíráme ve druhé kapitole pomocí nejkompexnějšího postojového bojového umění, kterým je muay thai. Popisuji konkrétní principy a aplikovatelnost technik jako boxerské údery- direkt, hák, nebo zvedák, dále různé variace loktů, jakým způsobem a v jakých situacích je použít, samozřejmě i jaké poškození s nimi lze vytvořit. Kompletně jsem pokryl i dolní končetiny, kdy se ve dvou kapitolách věnuji nejprve různým způsobům kolen a následně široké škále kopů, kdy také hodnotíme jejich použitelnost v reálném konfliktu a možnost je kombinovat s jinými údery. Přechod z postoje na zem je stěžejním elementem v konfliktu, jelikož člověk, který je kompetentní ať už v judu, či zápasu, které zmiňuji v práci, má možnost rozhodovat, kde se konflikt bude odehrávat. V této části práce se věnuji konkrétním technikám z obou bojových sportů, kterými lze dostat protivníka na zem. Právě fázi na zemi pokrývá brazilské jiu jitsu, které do hloubky přibližuji ať už co se týče historie, tak i konkrétních principů, pravidel a technik, které jsou stěžejní pro aplikaci do reálného konfliktu. Srovnávám například škrcení a páky v rámci efektivity a kontroly, nebo obecně postojácké a zemařské sporty a jejich použitelnost v konfliktu. V závěrečné části práce se nachází rozhovor s černým páskem v jiu jitsu, Richardem Andršem, kde můžeme získat zajímavý pohled na tuto problematiku přímo od mistra v tomto oboru. Jak byl již daný cíl práce, povedlo se vytvořit ucelený můstek k získání přehledu a povědomí o technikách, které přejímáme z různých bojových sportů, a mohou být rozhodujícím faktorem ve výsledku reálného konfliktu, který eskaloval na fyzickou úroveň.

Seznam použité literatury

Monografie

BREMAEKER, D. M., FAIGE, R., NAVOT, S., & COHEN, G. (2010). *The Essential Book of Martial Arts Kicks: 89 Kicks from Karate, Taekwondo, Muay Thai, Jeet Kune Do, and others (Paperback with DVD ed.)* [E-book]. Tuttle Publishing. ISBN 978-1-4629-0558-4

DELP, C. (2012). *Muay Thai basics: Introductory Thai boxing techniques*. Blue Snake Books

GRACIE, R.; GRACIE, R.; DANAHER, J.; *Brazilian Jiu-Jitsu: Theory and Technique*; Invisible Cities Press, 2001.

GRACIE, R., & DANAHER, J. (2003). *Mastering Jujitsu*. Human Kinetics. ISBN-13: 978-0-7360-8505-2

KRUL, Lukáš. *Teorie v Jiu-jitsu a v sebeobraně*. Ostrava: VŠB - Technická univerzita Ostrava, 2004. ISBN 80-248-0630-4.

LISKA, Václav. *Zpracování a obhajoba bakalářské a diplomové práce*. 1.vyd., Praha
Professional Publishing, 2008. ISBN 978-80-86946-64-1.

MYSNYK, M., DAVIS, B., & SIMPSON, B. (1994). *Winning Wrestling Moves*. Human Kinetics. ISBN : 978-0873224826

OHLEMKAMP, N. (2006). *Black Belt Judo*. New Holland. ISBN 1-84537-158-5

PAIVA, A. (2012). *Brazilian Jiu-jitsu: The ultimate guide to Brazilian Jiu-jitsu and mixed martial arts combat*. Periplus Editions.

RIBEIRO, S. (2008). *Jiu Jitsu University (First Edition)*. Victory Belt Publishing. ISBN 978-0-9815044-3-8

STEVENS, R., & SEMPLE, E. (2014). *Fundamentals of Judo (Illustrated ed.)*. Crowood. ISBN 978-1-84797-918-6

THOMPSON, L. A. E. L. S. U. G. (2001). *The Throws and Take-downs of Freestyle Wrestling*. Macmillan Publishers. ISBN 1-84024-028-8

VAN DER VEERE, A. (2012). *Muay Thai*. Meyer Meyer Sports. ISBN: 978-1-84126-328-1

Zákonná úprava a IAŘ

SIAR č. 10/2016 – „Pokyn rektora Policejní akademie České republiky v Praze ze dne 14. října 2016, kterým se upravuje formální úprava vysokoškolských kvalifikačních prací zpracovávaných na Policejní akademii České republiky v Praze“

Elektronické zdroje

40/2009 Sb. Trestní zákoník. Zákony pro lidi - Sbírka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění [online]. Copyright © AION CS, s.r.o. 2010 [cit. 04.03.2022]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40?text=nutn%C3%A1%20obrana>

Conflictus | Slovník cizích slov. Slovník cizích slov online infoz.cz [online]. Dostupné z: <https://www.infoz.cz/conflictus/> [cit. 04.03.2022].

What is Conflict? | Types & Examples of Conflicts | Ifioque. Ifioque.com | Online Hub for Educational Resources [online]. Copyright © 2018 The Ifioque.com Project. All Rights Reserved. [cit. 03.02.2022]. Dostupné z: https://ifioque.com/miscellaneous/definition_of_conflict

Definice a historie bojových umění. CS.EFERRIT.COM [online]. Copyright © 2022 cs.eferrit.com [cit. 03.02.2022]. Dostupné z: <https://cs.eferrit.com/co-jsou-bojova-umeni/>

Do You Know the World's Oldest Martial Art?. The Centurion [online]. Copyright © 2022 [cit. 04.02.2022]. Dostupné z: <https://blog.centurymartialarts.com/worlds-oldest-martial-art>

Pankration - World History Encyclopedia. World History Encyclopedia [online]. Dostupné z: <https://www.worldhistory.org/pankration/> [cit. 04.02.2022].

The history of Brazilian Jiu-Jitsu | Graciemag. Graciemag [online]. Copyright ©2007 [cit. 06.02.2022]. Dostupné z: <https://www.graciemag.com/en/the-saga-of-jiu-jitsu/>

Co je Brazílské Jiu Jitsu? – Choketopus Gym. Choketopus Gym – BJJ, MMA a Krav Maga v Praze [online] [cit. 06.02.2022]. Dostupné z: <https://choketopusgym.cz/co-je-brazilske-jiu-jitsu/>

Everything about BJJ Chokes - Systematization, Anatomy, Efficiency - BJJ World. BJJ World - Brazilian Jiu-Jitsu News, Health, Techniques, BJJ DVD [online]. Copyright © 2021 BJJ World [cit. 06.02.2022]. Dostupné z: <https://bjj-world.com/bjj-chokes-systematization-anatomy-efficiency/>

Rear Naked Choke - BJJ Submission Explained. UFC News & MMA News, Results & Exclusives | LowKickMMA [online]. Copyright © [cit. 06.02.2022]. Dostupné z: https://www.lowkickmma.com/rear-naked-choke/#When_was_the_rear_naked_choke_invented

Everything about BJJ Chokes - Systematization, Anatomy, Efficiency - BJJ World. BJJ World - Brazilian Jiu-Jitsu News, Health, Techniques, BJJ DVD [online]. Copyright © 2021 BJJ World [cit. 06.02.2022]. Dostupné z: <https://bjj-world.com/bjj-chokes-systematization-anatomy-efficiency/>

The Triangle Choke In BJJ Explained | Evolve Daily. Evolve MMA | Asia's #1 Mixed Martial Arts Academy [online]. Copyright © 2022 Evolve Mixed Martial Arts. All Rights Reserved. [cit. 06.02.2022]. Dostupné z: <https://evolve-mma.com/blog/bjj-101-the-triangle-choke/>

Manuál JU JITSU Interní materiál klubu Ju Jitsu Ostrava Zpracovali: Tomáš Březný, Martin Hulboj, Lukáš Krul - PDF Free Download. Představujeme Vám

pohodlné a bezplatné nástroje pro publikování a sdílení informací. [online]. Copyright © DocPlayer.cz [cit. 07.02.2022]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/12621482-Manual-ju-jitsu-interni-material-klubu-ju-jitsu-ostava-zpracovali-tomas-brezny-martin-hulboj-lukas-krul.html>

Common Armbar Mistakes And Finishing Tips For BJJ Beginners - BJJ World. BJJ World - Brazilian Jiu-Jitsu News, Health, Techniques, BJJ DVD [online]. Copyright © 2021 BJJ World [cit. 15.02.2022]. Dostupné z: <https://bjj-world.com/armbar-mistakes-and-tips/>

Here's What You Need To Know About Wrist Locks In BJJ | Evolve Daily. Evolve MMA | Asia's #1 Mixed Martial Arts Academy [online]. Copyright © 2022 Evolve Mixed Martial Arts. All Rights Reserved. [cit. 15.02.2022]. Dostupné z: <https://evolve-mma.com/blog/heres-what-you-need-to-know-about-wrist-locks-in-bjj/>

Are Leglocks Effective In MMA and Street Fights? - Jiu-Jitsu Circle. Jiu-Jitsu Circle - All things Jiu-Jitsu [online]. Copyright © 2020 Jiu [cit. 16.02.2022]. Dostupné z: <https://jiujitsucircle.com/are-leglocks-effective-in-mma-and-street-fights/>

What is Muay Thai? | Muay Thai Techniques | Muay Thai Basics | Puncher Media. The Freshest Site in Fight | Leading Martial Arts Website | Puncher Media [online]. Copyright © 2018 Puncher Media. All rights reserved [cit. 16.02.2022]. Dostupné z: <https://punchermedia.com/what-is-muay-thai/>

What is Muay Thai, Muay Thai History of training and fighting.. Muay Thai, MMA & Fitness training Camp Phuket Thailand [online]. Copyright © Tiger Muay Thai [cit. 17.02.2022]. Dostupné z: <https://www.tigermuaythai.com/about-muay-thai/history>

Blessed with Venom: History of Muay Thai - Muay Thai Citizen. Muay Thai Citizen [online]. Copyright © 2022 MUAY THAI CITIZEN [cit. 17.02.2022]. Dostupné z: <https://www.muaythaicitizen.com/muay-thai-history/>

[online]. Copyright © 1999 [cit. 17.02.2022]. Dostupné z: <https://www.olympijskytym.cz/>

CMTA. CMTA [online]. [cit. 17.02.2022]. Dostupné z: <http://www.czechmuaythai.cz/>

Boxing Masterclass - How to Throw a Hook. MightyFighter.com - Boxing Training | Fitness | Motivation - [online]. Dostupné z: <https://www.mightyfighter.com/how-to-throw-a-hook/> [cit. 17.02.2022].

Is Boxing Good for Self Defense? Pros and Cons of Boxing. Bayside Boxing Gym & Personal Training - Lose Weight & Have Fun! [online]. Copyright © 2021 [cit. 18.02.2022]. Dostupné z: <https://baysideboxing.com.au/is-boxing-good-for-self-defense-pros-and-cons-of-boxing/>

Muay Thai Elbow Strikes: 5 Best Targets and the Best Methods for Hitting Them - Black Belt Magazine. Black Belt Magazine [online]. Dostupné z: <https://blackbeltmag.com/muay-thai-elbow-strikes-5-best-targets-and-the-best-methods-for-hitting-them> [cit. 18.02.2022]

The elbow: Muay Thai's bladed weapon (part 1) | Muay Thai Boran. IMBA Muay Thai Boran [online]. Dostupné z: <http://www.muaythai.it/the-elbow-muay-thais-bladed-weapon-part-1/> [cit. 18.02.2022]

Best Kicks for Self Defense - Kombat Arts Training Academy. Home - Kombat Arts Training Academy [online]. Copyright © 2018, Kombat Arts, All Rights Reserved [cit. 22.02.2022]. Dostupné z: <https://kombatarts.com/best-kicks-for-self-defense/>

A Guide To Muay Thai Low Kicks | Evolve Vacation. Evolve Vacation | Evolve Vacation [online]. Copyright © 2022 Evolve Mixed Martial Arts. All rights reserved. [cit. 22.02.2022]. Dostupné z: <https://evolve-vacation.com/blog/a-guide-to-muay-thai-low-kicks/>

Solar plexus – břišní mozek a základ samoléčby - ZLIN.CZ. ZLIN.CZ - Informační portál pro Zlín a Zlínský kraj [online]. Copyright © 1997 [cit. 22.02.2022]. Dostupné z: <https://zlin.cz/magazin/519493n-solar-plexus-brisni-mozek-a-zaklad-samolecby/>

How To Throw A Head Kick: Step By Step Guide - Sweet Science of Fighting. Home - Sweet Science of Fighting [online]. Dostupné z: <https://sweetscienceoffighting.com/how-to-throw-a-head-kick/> [cit. 22.02.2022].

How Useful Is It To Do High Kicks For Self Defense? - SportsTalkSocial. SportsTalkSocial [online]. Dostupné z: <https://www.sportstalksocial.com/@rezoanulvibes/how-useful-is-it-to-do-high-kicks-for-self-defense> [cit. 22.02.2022].

Question Mark Kick - Everything You Need To Know. UFC News & MMA News, Results & Exclusives | LowKickMMA [online]. Copyright © [cit. 23.02.2022]. Dostupné z: <https://www.lowkickmma.com/question-mark-kick/>

Martin, L. (2019, August 2). How long do street fights actually last? we watched 200 of them to find out. High Percentage Martial Arts. [online]. Dostupné z: <https://www.highpercentagemartialarts.com/blog/2019/3/6/how-long-do-street-fights-actually-last-and-what-can-we-learn-from-that> [cit. 23.02.2022].

Spinning Back Kick - Martial Arts Technique - Black Belt Wiki. Black Belt Wiki - Black Belt Wiki [online]. Dostupné z: <https://blackbeltwiki.com/spinning-back-kick> [cit. 23.02.2022].

Is Muay Thai Really Effective in a Street Fight - Fight Back. Home - Fight Back [online]. Copyright © 2022 Copyright Fight Back [cit. 24.02.2022]. Dostupné z: <https://www.traintofightback.com/is-muay-thai-really-effective-in-a-street-fight/>

The Ultimate Guide To Muay Thai Knees - Evolve University Blog. Evolve University - The Largest World Championship Online University For Martial Arts [online]. Copyright © 2022 Evolve University. All Rights Reserved. [cit. 24.02.2022]. Dostupné z: <https://evolve-university.com/blog/the-ultimate-guide-to-muay-thai-knees/>

Muay Thai - Flying Knee Strike - Black Belt Wiki. Black Belt Wiki - Black Belt Wiki [online]. Dostupné z: <https://blackbeltwiki.com/muay-thai-flying-knee-strike> [cit. 24.02.2022].

The Muay Thai Clinch Inside And Out - Muay Thai Citizen. Muay Thai Citizen [online]. Copyright © 2022 MUAY THAI CITIZEN [cit. 24.02.2022]. Dostupné z: <https://www.muaythaicitizen.com/muay-thai-clinch/>

Why You Should Add Wrestling to Your Self Defense - Grapplezilla. Grapplezilla - An Intelligent Approach to Grappling [online]. Dostupné z: <https://grapplezilla.com/wrestling-self-defense/> [cit. 24.02.2022].

TAKEDOWN. 302 Found [online]. Copyright © Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014 [cit. 25.02.2022]. Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/elstudovna/MMA/techniky/takedown.html>

Single Leg Takedown: Explained. UFC News & MMA News, Results & Exclusives | LowKickMMA [online]. Copyright © [cit. 26.02.2022]. Dostupné z: https://www.lowkickmma.com/single-leg-takedown/#How_does_the_single_leg_work

Body Lock Takedown - How To Set Up, Execute, and Finish - BJJ Spot. Brazilian Jiu Jitsu (BJJ) News, Videos, Techniques, Lifestyle [online]. Copyright © Bjjspot All rights reserved [cit. 28.02.2022]. Dostupné z: <https://www.bjj-spot.com/body-lock-takedown/>

Hiza-guruma - See how to do this judo throw - Judo Books by Koka Kids. Koka Kids Judo Books for Children who Love Judo [online]. Copyright © Copyright [cit. 03.03.2022]. Dostupné z: <https://www.kokakids.co.uk/judo-throws/hiza-guruma>

Benefits of Judo as a Sport and for Self-Defense. Grappling Store - No. 1 in MMA, BJJ, Judo, Thai Boxing Gear since 1998. [online]. Copyright © Grappling Store [cit. 03.03.2022]. Dostupné z: <https://www.grapplingstore.com/blog/blog/benefits-of-judo-as-a-sport-and-for-self-defense/>