

SEBEOBRANA EXTREMNÍ BOJ BEZE ZBRANĚ

PODLE SPECIÁLNÍCH
JEDNOTEK

SAS



**DOVEDNOSTI PRO
BOJ Z BLÍZKA**



 GRADA

MARTIN J. DOUGHERTY

SEBEOBRANA
EXTREMNÍ BOJ
BEZE ZBRANĚ
PODLE SPECIÁLNÍCH
JEDNOTEK
SAS

MARTIN J. DOUGHERTY

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele.

Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Sebeobrana

Extrémní boj beze zbraně podle speciálních jednotek SAS

Martin J. Dougherty

Přeloženo z originálu SAS and Special Forces: Extreme Unarmed Combat vydaného v roce 2021 ve Velké Británii. Vydáno se souhlasem nakladatelství Amber Books Ltd.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401
jako svou 8574. publikaci

Odpovědná redaktorka Věra Slavíková
Překlad René Souček
Sazba Jaroslav Kolman
Počet stran 320
První vydání, Praha 2022
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Copyright © 2012, 2021 Amber Books Ltd.
Copyright in the Czech translation © 2022 Grada Publishing, a.s.
This translation of SAS and Special Forces: Extreme Unarmed Combat first published in 2022 is published by agreement with Amber Books Ltd.
Illustrations: Tony Randell
All illustrations © Amber Books Ltd.

Autor ani vydavatel nepřebírají odpovědnost za jakékoli ztráty, zranění nebo škody způsobené v důsledku použití bojových technik popsanych v této knize.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-4961-2 (ePub)
ISBN 978-80-271-4960-5 (pdf)
ISBN 978-80-271-3443-4 (print)

OBSAH

Úvod	6
------------	---

ČÁST PRVNÍ: TECHNIKY

1. Základy	20
2. Obranné techniky	32
3. Údery a kopy	44
4. Chvaty	86
5. Boj na zemi	116

ČÁST DRUHÁ: APLIKACE

6. Neozbrojený protivník	136
7. Ozbrojený protivník	174
8. Střelné zbraně	200
9. Boj proti přesile	216
10. Odvedení pozornosti, klamání a psychologické techniky	228

ČÁST TŘETÍ: TRÉNINK

11. Fyzická příprava	240
12. Aplikační práce	260

Závěrečné poznámky	278
--------------------------	-----

Příloha: Civilní sebeobrana	284
-----------------------------------	-----

Slovníček	308
-----------------	-----

Rejstřík	313
----------------	-----

ÚVOD

Vojenské a bezpečnostní složky operují v prostředí, kde může kdykoli propuknout extrémní násilí. Jejich členové často nosí zbraně, o které však mohou při boji přijít, mohou selhat nebo jim dojdou náboje. Jakmile vojákovi nebo policistovi zůstanou jen holé ruce, rozhodne o konečném výsledku boj beze zbraně.

Pravděpodobnost setkání s extrémním násilím je u běžného policisty, který působí v civilizované oblasti, nižší než u vojáka ve válečné zóně, proto v této knize budeme většinou popisovat vojenské dovednosti a jejich použití. Stejně dovednosti se však hodí i specializovaným policejním jednotkám, jako jsou jednotky pro záchranu rukojmích, jednotky rychlého nasazení, protiteroristická policie a jednotky působící v nestabilních oblastech.

Je jasné, že také policejní práce bývá nebezpečná a policista se kvůli své uniformě občas stává terčem úmyslného násilí, se kterým se civilisté běžně nesetkávají. V takové situaci pak může bojovat spíše o přežití než se snažit zadržet podezřelého a budou se mu hodit některé z agresivnějších dovedností popsaných v této knize.

Prosazování zákona

Hranice mezi „bojovými“ a „zákon prosazujícími“ dovednostmi je při



Pokud je voják náhle napaden v uzavřeném městském terénu, mohou být jeho dovednosti boje beze zbraně zásadní pro to, aby si vytvořil prostor k použití zbraně. Trénink boje beze zbraně navíc buduje sebevědomí a bojového ducha.

boji beze zbraně přinejmenším nejasná. Například Eric A. Sykes a William E. Fairbairn vyvinuli systém zvaný Defendu, který se používá jako základ mnoha moderních systémů boje beze zbraně. Systém Defendu původně vycházel ze zkušeností získaných spíš v policejním než vojenském prostředí, ale později se vyvinul v systém, který během druhé světové války používaly přepadové oddíly a tajní agenti.

Podobně pojmenovaný systém Defendu vyvinul po druhé světové válce Bill Underwood. Jeho předchůdce, zvaný Combato, byl extrémně smrtící bojový systém pro vojenské účely.

Když byl Underwood po válce požádán, aby tento systém vyučoval policejní složky, upravil ho a vytvořil Defendu, který byl méně agresivní a lépe přizpůsobený požadavkům policie. Mnoho prvků v obou systémech zůstalo naprosto stejných.

Podobně bojové umění Krav Maga vzniklo na základě zkušeností jeho tvůrce z bojů proti fašistickým skupinám ve 30. letech 20. století a začaly ho používat izraelské ozbrojené síly. Od té doby se vytvořily varianty pro vojenské, policejní i sebeobránné použití, které mají stejné základní techniky a přístupy.

Za určitých okolností mohou být dovednosti boje beze zbraně to jediné, co má voják nebo policista k dispozici. Lze je však použít i v kombinaci se zbraní. Policista se třeba může rozhodnout pro boj beze

zbraně, aby se nutnosti jejího použití vyhnul, zatímco voják může tyto dovednosti naopak využít k tomu, aby si zbraň udržel a nepřišel o ni při boji. Jsou to dvě strany stejné mince: dovednosti boje beze zbraně rozšiřují možnosti, které voják nebo policista má a může je využít.

S ohledem na množství jiných požadavků, které musejí členové vojenských a bezpečnostních složek plnit, jim už nezbývá mnoho času na výcvik ve složitých systémech bojových umění.

Někteří z nich se sice nějakým tradičním bojovým uměním zabývají ve volném čase, ale protože boj zblízka není hlavní náplní práce vojáků nebo policistů, je čas na jeho výcvik při výkonu povolání přísně omezen.

Vojenské a policejní bojové systémy beze zbraně proto slouží jako podpora ostatních dovedností. Musejí se dát rychle naučit a jednoduše používat, ale zároveň musejí být účinné i ve velmi obtížných podmínkách.

Ať už tyto situace budeme označovat jako zadržení a znehybnění, boj zblízka, nebo boj muže proti muži, požadavky jsou stejné. Příslušný systém musí fungovat tak rychle a komplexně, aby byl protivník co nejdřív neutralizován. Cokoli jiného může vést ke katastrofě.

Pro většinu civilistů může prohra v nějakém boji znamenat jen trapný výprask, což určitě není nic příjemného. Pro ty, kteří se pohybují v extrémnějším prostředí, však prohra znamená smrt nebo zajetí.

Tip pro policejní složky: Není to jako ve filmu!

Skutečný boj se nikdy nepodobá předem domluvené filmové scéně nebo soutěžnímu souboji v bojových uměních. Vždycky to bude chaotická rvačka: děsivá, bolestivá a zoufalá. Policisté a vojáci se učí přijímat skutečnost, že důležité je jen vítězství, přestože jeho dosažení nebylo třeba nic moc.

Taková prohra však také může skončit neúspěšnou misí a smrtí kamarádů z jednotky. Ačkoli tedy boj

beze zbraně není primárním posláním vojáků a policistů, tak pokud k němu dojde, musejí na něj být připraveni.

Trénink smíšených bojových umění (MMA) se zaměřuje na férový boj jeden na jednoho podle pravidel a pod dohledem rozhodčího. Je to však i vynikající způsob, jak rozvíjet bojové dovednosti pro každou situaci.



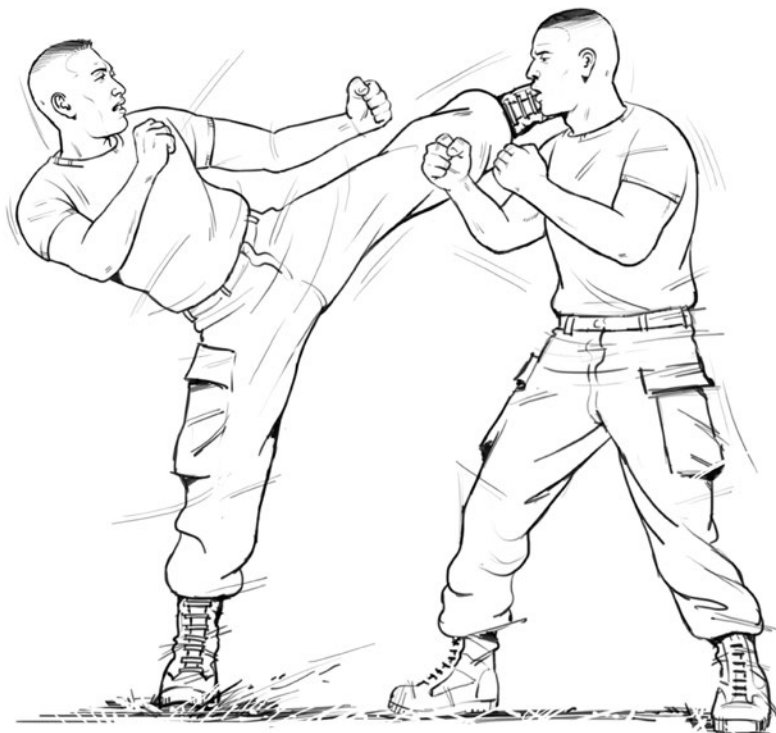
Bojová umění vs. boj beze zbraně

Těžko říct, kdy se termín „bojová umění“ vůbec začal používat. Jeho původní význam byl něco jako „bojové dovednosti“ a označoval boj zblízka na život a na smrt. V moderní době však tento pojem označuje širokou škálu činností, z nichž některé souvisejí s bojem jen okrajově.

Některá moderní bojová umění jsou pro boj dokonce nepoužitelná. To samozřejmě neznamená, že nemají žádný smysl. Jejich význam spočívá

v něčem jiném a samy o sobě jsou úctyhodným sportovním úsilím. Pro ty, kteří se při výkonu svých služebních povinností dostávají do nebezpečí, však mají taková bojová umění jen malý přínos.

Jiná bojová umění jsou praktičtější a pro boj beze zbraně mají skutečný smysl. Zvládnout bojové umění na takové úrovni, aby bylo užitečné v opravdovém boji, však trvá dlouho a vyžaduje mnoho hodin strávených osvojováním dovedností, které se nikdy nevyužijí v praxi.



Aby vysoké kopy v boji fungovaly, je třeba je dlouho trénovat. Proto je lepší při výcviku věnovat čas méně okázalým dovednostem.

Tip pro jednotky zvláštního nasazení: Červené světlo

Mnoho vojenských systémů pracuje s koncepcí pomyslného „červeného světla“. Když se červené světlo rozsvítí, znamená to AKCE! AKCE! AKCE!, dokud není hrozba neutralizována. Voják se musí předem rozhodnout, co rozsvícení jeho červeného světla způsobí. Může si třeba všimnout, že protivník zvedá pěst nebo sahá po zbrani. Nebo to může být rozkaz velitele. Ať ho rozsvítí cokoli, jakmile k tomu dojde, násilí se nezastaví, dokud nepřítel nepadne a není vyřazen z boje.



Sportovní bojovník se například musí naučit, jak uniknout z mnoha chvatů, s nimiž se voják na bojišti setká jen sotva.

Vzhledem k omezenému času, který má voják k dispozici na výcvik, se musí naučit řešit jen ty nejpravděpodobnější situace a rychle zlikvidovat protivníka, ne se s ním deset minut válet po zemi ve snaze mu nasadit páku. A platí to i naopak. Voják nebo policista vycvičený v „rychlém a špinavém“ boji beze zbraně by byl ve formálním souboji s trénovaným bojovníkem MMA, kickboxerem nebo džudistou zřejmě poražen. Pro takovou situaci totiž nemá trénink.

Základní rozdíl mezi bojovými uměními a výcvikem v boji beze zbraně spočívá v tom, že boj beze zbraně se zcela zaměřuje na likvidaci nebo neutralizaci protivníka. Omezení pohybu

lze zařadit do výcviku zadržení a znehybnění, ale vojenské složky obvykle trénují zničení protivníka, ne jen jeho porážku.

Zatímco mistr bojových umění se může učit složité vstřícné údery vůči technikám protivníka, adept boje beze zbraně se učí jen jednoduché pohyby, které způsobí maximální poranění cíle. A nejde jen o to, že na nic jiného nezbyvá čas, protože ve skutečnosti se výcvik zaměřuje na neefektivnější soubor dovedností. V extrémním prostředí je klíčem k vítězství extrémní postup.

Prvky vojenských a policejních dovedností boje beze zbraně jsou velmi užitečné také pro civilní sebeobranu.

Ačkoli extrémní opatření nejsou ve většině situací potřeba, systém sebeobranu, který vychází z vojenských a policejních zkušeností, je výhodný z mnoha

Jednoduché úniky z nepříznivých situací, jako je například čelný sed, jsou užitečnou součástí výcviku boje beze zbraně. Není čas ani potřeba zabývat se složitostmi pokročilého boje na zemi.



důvodů. Ne každý má čas zabývat se bojovým uměním na vysoké úrovni a ne každé bojové umění je pro sebeobranu vhodné.

Vojenské systémy

Tomu, kdo chce získat dobrou schopnost účinně se bránit, aniž by tomu musel věnovat nekonečné hodiny tréninku, nabízejí vojenské systémy jasný návod, co v boji funguje a co se dá rychle naučit. Proto vznikla bojová umění založená na vojenských zásadách. Například v poslední době se po celém světě stalo velmi populárním bojové umění Krav Maga, které vychází ze systému boje beze zbraně používaného v izraelských ozbrojených silách.

Existují také speciální sebeobrané systémy, které čerpají ze zkušeností vojenských a bezpečnostních sil. Systém Moderní pouliční boj, který vyučuje federace sebeobran (Self Defence Federation), není bojovým uměním, ale čistě sebeobraným systémem založeným na vojenských bojových systémech, bojových uměních (např. džiu-džitsu) a tradičních západních systémech zápasu (např. catch wrestling).

Prvky z různých bojových umění pro změnu používají zase vojáci a policisté. Aikido a džiu-džitsu se často používají jako základ tréninku zadržení a znehybnění, protože disponují vynikajícími pákovými technikami. Další bojová umění armáda využívá pro výcvikové účely. Například americká armáda používá brazilské džiu-džitsu. Ne snad proto, že by se od vojáků

očekávalo, že se budou s bojovníky Tálíbanu válet po zemi ve snaze nasadit jim vítězný chvat, to by bylo směšné. Výcvik soutěžním systémem zápasu, jakým je brazilské džiu-džitsu, totiž vojákům umožňuje věnovat se bezpečnému, ale přitom nesmírně náročnému sportu, který posiluje sebedůvěru i bojového ducha a zároveň je tvrdým tréninkem. Jeho výhody s ohledem na sebedůvěru a útočné vnitřní nastavení vojáka jsou obrovské, přestože samotné dovednosti nejsou přímo na bojišti příliš použitelné.

Některá bojová umění jsou tedy pro armádu užitečná navzdory tomu, že jejich specifické dovednosti se v praxi nevyužijí. Z jiných lze zase vytežit jejich nejužitečnější techniky nebo přístupy. V případě výcviku vojáků však jdou tato umění stranou a preferuje se rychlý a špinavý systém boje, který je založený na několika jednoduchých pohybech prováděných odvážně a s odhodláním.

Vojenské a bezpečnostní složky

Různé situace vyžadují sadu mírně odlišných dovedností. Bezpečnostní pracovníci (např. ostraha nebo osobní strážci) a policisté často potřebují získat kontrolu nad nějakou osobou, aniž by jí přitom způsobili větší tělesnou újmu, zároveň však u toho musejí dodržovat zákonná omezení.

Vojáci, kteří se pokoušejí získat zajatce za účelem jeho výslechu nebo kteří mají rozkaz použít nízkou úroveň reakce na ohrožení, také používají

různé techniky kontroly a znehybnění. Lze je využít třeba při ochraně nějakého zařízení před narušitelem, který může být v podstatě neškodný, nebo při nasazení na mírové misi.

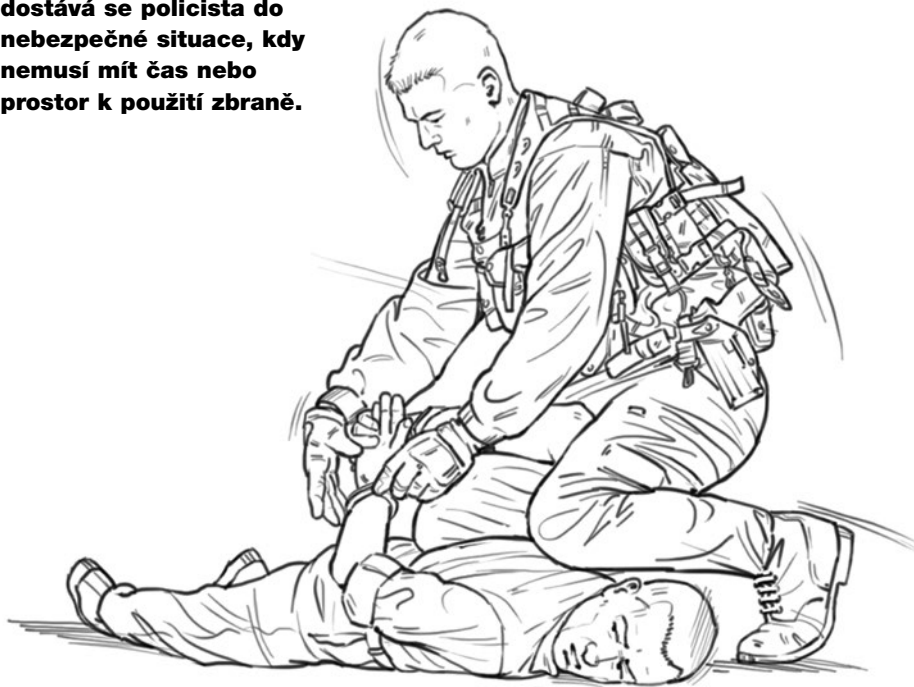
Přitom však platí, že při plnění svých služebních povinností je může kdykoli někdo brutálně napadnout.

V případě smrtelného ohrožení jsou pak extrémní opatření oprávněná. Policista, který při potyčce s podezřelým ztratí zbraň a předpokládá, že se jí útočník pokusí použít proti němu, nebo voják, jemuž

se při boji zblízka zasekne puška, musí na situaci zareagovat zcela nekompromisně. Žádná polovičatá opatření nejsou namístě, protože často jde doslova o to, zda zabít, nebo být zabít.

Existuje řada zjednodušených systémů civilní sebeobranu, které uplatňují zásady vojenského boje beze zbraně. Přestože je třeba nepodnikat přehnané akce, musí civilista, který je brutálně bit nebo napaden a útočník má v úmyslu způsobit mu smrt nebo těžkou

Pokud podezřelý začne při nasazování pout náhle klást odpor, dostává se policista do nebezpečné situace, kdy nemusí mít čas nebo prostor k použití zbraně.



Tip pro osobní strážce: Co se děje?

Bez informací nelze na danou situaci účinně zareagovat. To vyžaduje být stále ve střehu a sledovat, zda se neděje něco neobvyklého. Násilí může propuknout v kterémkoli okamžiku, ale díky dobrému povědomí o situaci si osobní strážce uvědomí signály nebezpečí dostatečně včas na to, aby se s ním mohl vypořádat.



Tip pro jednotky zvláštního nasazení: Moc hezké to není

Při výcviku se vojákům vštěpuje, aby využili tu nejlepší příležitost, která se jim naskytne, a zaútočili, kdykoli je to možné. Na elegantní techniku nebo rafinované protipohyby není čas. Cílem je nepřítel zničit, ne si s ním zatancovat.

újmu na zdraví, umět zareagovat odpovídajícím způsobem. Trénink účinné sebeobrany (na rozdíl od bojových umění) se příliš neliší od vojenských systémů boje beze zbraně. Rychle, špinavě, jednoduše a účinně – právě to v extrémní situaci funguje.

Právní záležitosti

Jak už jsme si řekli, někdy je nutné, aby vojáci a policisté v zájmu dodržení zákona omezili sílu, kterou při zákroku použijí. Totéž platí pro civilní bezpečnostní pracovníky a soukromé osoby, které mohou mít potřebu se bránit. Zákon dovoluje každému, kdo se obává o svou bezpečnost, použít pro svou ochranu přiměřenou a nezbytnou sílu.

Velký rozdíl v tom není ani ve válečné zóně. Vojáci musejí dodržovat mezinárodní zákony a za případné protiprávní činy se budou zodpovídat. Hlavní rozdíl spočívá v tom, s jakou situací se mohou setkat. Je zřejmé, že v boji proti jasně danému nepříteli, který je vyzbrojený samopaly, granáty

a třeba i těžkou technikou, je namísto odpovědět stejným způsobem. V každé situaci, kdy voják může oprávněně použít střelnou zbraň, je jakýkoli bojový manévr beze zbraně zcela jistě v mezích zákona.

Vojáci operující v bojové zóně mají nejen právo napadnout nepřítel všemi prostředky, které mají k dispozici, ale obvykle i povinnost to udělat, pokud tím neohrozí nějaký důležitější úkol. To zahrnuje nasazení i smrtící síly. V civilním životě by byl člověk, který svého protivníka srazí k zemi a dupne mu na hlavu nebo ho uškrtní, nejspíš stíhán za vraždu, ale ve válečné zóně je taková likvidace nepřítel často přijatelná.

Pro splnění mise nebo přežití spojenců to však může být nezbytné. Nepřítel, který se může zvednout a znovu zaútočit, představuje trvalé nebezpečí, jež nelze akceptovat.

Voják se nemusí příliš starat ani o míru použité síly. Pokud se ho nepřítel snaží znehybnit, aby ho zajal, nebo se na ozbrojeného

Tip pro policejní složky: Jak si udržet kontrolu

Většina agresorů zaútočí, pouze pokud si myslí, že mají dobrou šanci uspět. Policisté jsou vycvičeni mít situaci pod kontrolou tak, aby se k nim potenciální útočník nedostal moc blízko nebo aby se neocitl za jejich zády, odkud by na ně mohl dle libosti udeřit. Aby se policista vyhnul nepříjemnému překvapení, musí si udržovat dobré povědomí o situaci. Účinným nástrojem pro to je taktická mobilita, tedy udržování pozice, při níž potenciální útočník zůstává v čelním oblouku, k omezení možností protivníka lze však také využít nějaké překážky. Kromě toho policisté dávají různé příkazy, jako třeba: „Držte se přede mnou!“ Nebo: „Zůstaňte na místě!“ Tímto způsobem nejen prosazují svou kontrolu nad situací, ale také potenciálnímu útočníkovi dávají najevo, že přesně vědí, o co mu jde.

vojáka pokouší zaútočit holýma rukama, je v tom jen malý rozdíl. Důležité je, že cíl musí být identifikován jako určený nepřítel, proti kterému má voják povolení operovat, a jeho akce nesmí být v rozporu s mezinárodním právem. Popravit nepřátelského raněného nebo zajatce je i ve válečné zóně vražda, ale zabít hlídku, aby nezpůsobila poplach, je nezbytnou součástí bojové akce.

Stručně řečeno, vojáci podléhají „pravidlům nasazení“, která určují, jaké cíle a za jakých okolností lze napadnout. Tato pravidla platí bez ohledu na to, zda voják hlásí letecký útok, nebo se účastní boje bez zbraně. Rozhodnutí, zda se pustit do boje, nebo ne, se přijímá před zahájením útoku, nebo to rozhodne sám protivník tím, že zahájí útok. Ať tak či onak, jakmile se voják dostane do kontaktu s nepřítelem, který má v úmyslu ho zabít, musí ho zajímat jen to, aby boj vyhrál.



Vzdát se nějaké věci výměnou za to, že vás někdo neporeže nebo nepobodá, je poměrně výhodný obchod. Pokud se však útočník pokusí zbraň použít nebo bude chtít svou oběť unést, pak je boj jedinou možností. Útok nožem opravňuje zareagovat extrémním způsobem. Cokoli jiného totiž může mít fatální následky.

ČÁST PRVNÍ: TECHNIKY

Pro většinu lidí je setkání s násilím v běžném občanském životě velmi nepravděpodobné. Samozřejmě dochází k trestným činům a nejrůznější spory se mohou vyhrotit, ale pokud takové problémy nevyhledáváme, je poměrně snadné se jich vyvarovat.

Tento stav je dán především tím, že existují lidé, kteří jsou ochotni problémy s násilím řešit za nás. Vojáci mohou být vysláni do konfliktní zóny nebo musejí bojovat za ochranu našeho národa. Policisté vyjíždějí do akce na základě tísňového volání. Tito lidé se dobrovolně vystavují nebezpečí, aby chránili ostatní. Je tedy správné, že jsou vybavení odpovídající „sadou nástrojů“.

Některé jsou hmatatelné, například střelné zbraně, ochranná výstroj a komunikační vybavení. Protivník se často vzdá či se jeho odpor rozplyne, jakmile se ozve střelba nebo když je jasné, že dojde k nasazení ozbrojené síly. Voják nebo policista však má k dispozici i jiné nástroje. Většinou na ně nedojde, ale když není po ruce nic jiného, lze je použít. A jejich použití může mít zásadní význam.



