

# SEBE OBRANA VŠEDNÍHO DNE



DAVID GRUBER, ZDENĚK MALÁNÍK

**NOVÉ VYDÁNÍ**  
včetně  
40 videí

David Gruber, Zdeněk Maláník

# SEBEOBRANA VŠEDNÍHO DNE

Originální bojový systém SALUTEM

**Zdeňka Maláníka**

popsaný a nasnímaný za spolupráce **David**  
**Grubera**

## MOTTO

Hledáš-li pomocnou ruku, tak tu nejlepší, nejochotnější, nejoddanější a mnohdy jedinou... najdeš na konci svého pravého ramene. Leváci na konci svého levého ramene.

*(volně podle Marka Twaina)*

**Důležitá poznámka:** Tato e-kniha obsahuje stovky fotografií extrahovaných z desítek videozáznamů. Tyto videozáznamy jsou na internetu neveřejné, takže se k nim dostanete jen odsud kliknutím na následující odkaz:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLvaZU5Ja2gfUzdQIWMrDpjEiYzYahb90p>

Najdete tam seznam 40 akčních videí příslušných k sebeobraným situacím 1 – 30.

A proč je videí čtyřicet, když sebeobraných situací je třicet? Protože většinou je sice poměr určitého popisu s fotkami ku příslušnému videu 1:1, ale někdy 1:2, výjimečně 1:3. Sebeobrana je někdy ukázána třeba nejdříve pomalu, pak reálně rychle. Nebo jsou ukázány různé varianty nebo daná akce z různých stran. Každopádně není vůbec obtížné k danému popisu a příslušné sekvenci fotek si najít na tomto odkazu na Youtube příslušné video nebo videa.

# DOSAHOVÁNÍ ZISKŮ A ZABRAŇOVÁNÍ ZTRÁTÁM

Je moře literatury, kurzů i celých kamenných škol k poučování a výcviku lidí v tom, jak dosáhnout zisku. A to v oblasti finančně majetkové i v oblasti fyzické.

V oblasti finančně majetkové: Návodů, jak získat dobré zaměstnání, vydělat si, získat peníze podnikáním, sázením, investováním apod., je přímo záplava. Chytrí finanční poradci však míní: Věnujte financím a majetku polovinu času a energie před jejich získáním a vyděláním, a polovinu po vyděláním. Ať je udržíte a rozmnožíte, ať je neztratíte.

V oblasti fyzické: Taktéž; je lavina návodů, jak být zdravý a zdatný; fyzický cvičením, sportem, vhodnou stravou apod.

Člověk však může své fyzické zdraví a kondici, obojí dlouhodobě a pracně budované, ztratit v malé chvílce. V krajním případě může bez své viny ztratit i vlastní život. Aby se pravděpodobnost takových tragédií snížila až téměř k nule, o tom je tato knížka.

## NEMYSLÍ TO S NÁMI VŠICHNI DOBŘE

Lidskému zlu a protivenství se naštěstí v našem zeměpisném prostoru a v naší kultuře ubráníme většinou v rovině psychické. Spoluautor této

knížky David Gruber se tím zabývá celý svůj profesní život – zvládání konfliktů rozumových i emočních, psychologické zvládání vzteku a agresivity vlastní i u druhých lidí, asertivní postupy, obrana proti manipulaci a řečnickým trikům atd. Nemá však v sobě onen bezbřehý optimismus některých zejména zámořských autorů; netvrdí, že optimální slovní reakce dokáže zastavit zlého člověka **vždy a za všech okolností**. Obrana v psychické rovině má prostě podle něj, a asi podle každého rozumného člověka, své meze.

V krajních situacích nastupuje tedy umění sebeobrany fyzické.

## SEBEOBRANA PSYCHICKÁ A SEBEOBRANA FYZICKÁ

S námi dvěma spoluautory je to takto: David se celoživotně zabývá sebeobranou v rovině komunikace slovní i mimoslovní, vždy však bezkontaktní. Vžil se pro to název „sebeobrana psychická“. Zdeněk se celoživotně zabývá sebeobranou kontaktní, ve fyzické rovině. Zde se ovšem nevžil pojem „sebeobrana fyzická“, ale prostě jen „sebeobrana“. Proto, když v celém následujícím textu budeme myslet právě tu sebeobranu ve fyzické rovině, tu sebeobranu pomocí odstrčení druhého člověka, krytů, úchopů, přehození, navolnění kopem nebo úderem horní končetiny, popřípadě pák a dalších obdobných akcí, tak budeme používat jen jednoslovný termín

„sebeobrana“. Tak jsou na to lidé v branži zvyklí, tato je jim jasná, v které branži se pohybují.

David a Zdeněk jsou navzájem velmi vnímavými a pozornými učedníky sobě navzájem vždy v oblasti, kde je ten druhý mistrem. Fyzická i psychická stránka lidské komunikace se totiž navzájem doplňují. Doplňují se i životní fáze **získávání a budování** něčeho s fázemi **obran**y toho, co si člověk vydobyl. A kdy to tak vezmeme všechno dohromady, fyzickou i psychickou stránku, vytváření, udržování i bránění, tak zde máme hezkou moderní obdobu antické kalokagathie.

Podívejte se, co říkala o pojmu kalokagathia v době vzniku této knížky wikipedia.cz: *„Aplikováno na člověka vyjadřuje ideál harmonického souladu a vyváženosti tělesné i duševní krásy a dobroty, ctnosti a statečnosti. V klasické době se používal jako označení dokonalého aristokrata, řeckého gentlemana.“*

Hezká slova, ne? Kdo by se tomu nechtěl aspoň přiblížit...

## PROČ NÁZEV SALUTEM

Řecké slovo „salus“ má několik významů, jeden lepší než druhý. Může to znamenat zdraví, štěstí, blaho... ale i záchranu, přežití. Hojně se používá i ve zdravotnictví ve smyslu zvládnání nemocí. „Salutem“ pak je čtvrtým pádem tohoto podstatného jména. Zdeněk si to překládá jako „salutem = zachránit se, přežít“.

# HLAVNÍ ODLIŠNOSTI SALUTEM OD JINÝCH SYSTÉMU SEBEOBRANY

Systém Salutem sestává ze tří úrovní, každá následující je účinnější než ta předchozí. První fáze je společensky akceptovatelná, tzn. že napadený se snaží vyřešit problém slovní komunikací, postojem, gesty, mimikou atp. Technika zde má malý vliv, jde o záležitost jako správný postoj, mírné odstrčení útočníka, vyproštění se atp. Druhá fáze – to je akce už opravdu obranná, kdy se musí eliminovat útok a musí to být provedeno fyzicky. Tato fáze zabírá asi dvě třetiny celku. Třetí fází je razantní eliminování útoku, kdy na jiný typ komunikace či řešení situace prostě není čas. V této fázi řešíme konec – například zavoláme sanitku, utečeme, řešíme věc s policií.

# PRÁVNÍ ÚPRAVA NUTNÉ OBRANY

Solidní základní vysvětlení pro laiky si žádá zhruba devadesáti-minutovou přednášku. Zdeněk s tím má dlouholeté zkušenosti. Následující vysvětlení berte tedy jen jako kusé a telegrafické. Jádrem této knížky totiž není právo a jeho klíčky, ale vaše konkrétní sebeobranné akce v konkrétních situacích.

Patříme mezi demokratické země, kde má občan zajištěno právo na sebeobranu proti nespravedlivému a protiprávnímu násilí od jiných lidí. Zdaleka ne všechny demokratické země EU toto právní prostředí mají (např. Anglie nic takového nemá a útok člověka není důvod k obraně).

*Je pět hlavních zájmů člověka chráněných zákonem. Jde o život, zdraví, svobodu (hlavně pohybu a domovní), majetek a čest.*

*Rozhodující jsou tyto zákonné normy:*

- a) Listina základních práv a svobod (právo na život, nedotknutelnost osoby a jejího soukromí, právo vlastnit majetek, nedotknutelnost obydlí atd.),*
- b) trestní zákoník (§ 29 Nutná obrana, § 28 Krajní nouze),*
- c) nový občanský zákoník.*



## K § 29 Nutná obrana v kostce:

- můžeme se bránit proti útoku směřujícím na zájem chráněný zákonem a to způsobem, který by byl jinak trestným činem;
- útočit musí člověk (jinak to spadá pod jiné paragrafy);
- útok musí přímo hrozit nebo trvat (můžeme tedy začít s obranou ještě před jeho začátkem);
- jestliže útok skončí, mohu útočníka jen zadržet, ale ne na něj útočit a mstít se;
- obrana musí být silnější než útok, jinak by neměla cenu; (častý je mýtus, že musí být přiměřená). Mýtus vzniká špatným pochopením dikce zákona, citujeme „...nejde o nutnou obranu, byla-li obrana **zcela zjevně nepřiměřená** způsobu útoku“. Tedy: **Nepřiměřená obrana ANO, zcela zjevně nepřiměřená obrana NE.**

Obecně lze tvrdit, že v sebeobraně situaci je i velmi zkušený člověk těžko schopen zvažovat, zda je jeho obrana „zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku“. Např. dostane-li obránce nečekaně facku, jak na ni bude reagovat? Zde jde často v soudních síních o argumentační souboj sebeobranářských expertů s některými státními zástupci a některými soudci, kteří nikdy ve svém životě v obdobné sebeobraně nouzové situaci nebyli a „od boku“ vědí všechno nejlépe. Mezi sebeobranářskými experty se nese hlas: „Naši oponenti sice vytahují nové triky, ale zvládneme to.“

# RŮZNÉ DRUHY SEBEOBHRANY A TA NAŠE V TĚTO KNÍŽCE

Sebeobrana může být proti jednomu útočníkovi a proti více útočníkům. Může být se zbraní i beze zbraně. A opět buď se zbraní jen u útočníka, jen u obránce nebo u obou. Se zbraní stejného druhu na obou stranách nebo se zbraněmi různými. Se zbraněmi chladnými (tj. takovými, které nestřílejí, nevybuchují) nebo se zbraněmi palnými. Se zbraněmi běžnými u nás v Evropě nebo se zbraněmi exotickými (například speciálními asijskými).

Sebeobrana bez rozlišení pohlaví nebo sebeobrana může proti muži, ženy proti muži, ženy proti ženě. (Sebeobrana může proti ženě se moc neprobírá; předpokládá se, že muž si přece jen poradí přirozeně sám, pokud už jde do akce se svou maximální mužskou energií. Na super filmové bojovnice typu Xena zapomeňte.)

Bylo by to na mnohadílnou sérii knih. Toto je však první nevelká příručka, takže její zaměření bude tomu odpovídající. Omezí se na sebeobranu jedince proti jedinci, a to beze zbraní. Specifika různých pohlaví obránce/obránkyně budou samozřejmě nejednou zdůrazněna. Takže ženy hledající obranu proti násilníkům mužům včetně domácího násilí si zde přijdou na své.

Zájemce o náročnější druhy lze odkázat na firmu Zdeňka Malánika Trigger Service v Brně, nebo na kurzy s názvem **resisting** či prostě

**sebeobrana**, který občas pořádají i oba spoluautoři této knížky společně ve dvojici. Stačí si napsat třeba na [info@gruber.cz](mailto:info@gruber.cz).

## **VLASTNÍ FYZICKÁ SEBEOBRANA**

Připravili jsme pro vás několik desítek nejběžnějších situací obtěžování, přímého napadení a účinné sebeobranu podle zásad popsanych výše. Každá situace se bude skládat z textu doprovázeného názornými fotografiemi. Fotografie jsou vždy pečlivě vybranými záběry z videosekvence, která znázorňuje sebeobrannou akci v pohybu.

Technické možnosti v době publikování této knihy neumožňovaly vkládat přímo do e-knihy videosekvence. Takže místo nich je vždy k dané situaci publikována série několika fotografií. Pro ty z vás, milí čtenáři, kterým nebude stačit popis a fixní fotky, jsou v plné verzi e-knihy odkazy na výuková videa.

## Situace jedna – Sebeobranný postoj

Neexistuje zde jediná správná varianta, oproti níž by všechny ostatní byly o hodně horší. Samozřejmě se nedoporučuje stoj spatný – to je člověk snadno vyvratitelný z rovnováhy. Nejlépe mírný rozkrok, postoj vůči protivníkovi napůl předkem, napůl bokem, rameno šikovější ruky spíše vzadu. Stojíme vzpřímeně. Soustředěně pozorujeme protivníka; ale ne tak, aby on to vnímal jako nějaké naše okaté zírání. Stojíme tak, aby z našeho postoje bylo možno vyčíst nebo předvídat co nejméně. Jsme uvolnění a připravení vmžiku se pohnout.



## Situace dvě – Odstrčení protivníka

Toto je krajní případ taktické prevence. Udržet si vzdálenost neboli distanc. Aby nás útočník nemohl bezprostředně zasáhnout ani rukou ani nohou. A bude-li to chtít udělat, musí se opět pokusit přiblížit, a my tu akci odstrčení zase zopakujeme

Nachystáme si obě ruce a jimi se celou energií opřeme do útočnickovy hrudi, dobře zapření nohama a v postupném předklonu; ani příliš vysoko, ani příliš nízko, ale někde v těžišti jeho těla, abychom jej spolehlivě odhodili.











## Situace tři – diskrétní bojový postoj, udržení vzdálenosti

Je to mírnější obdoba odstrčení protivníka. Pravák má předkročenu levou nohu a zasahuje proti agresorovi levou rukou. Jednou rukou jej neodhodí tak silně jako dříve oběma rukama, ale udrží si distanc. Levou ruku napne - a napůl odhozením, napůl razantním poplácáním dlaní do agresorovy oblasti opět na hrudi blízko jeho těžiště si udržuje bezpečnou vzdálenost.







## Situace čtyři – diskrétní bojový postoj ženy

Žena je obvykle nižší postavy, nižší váhy a citelně nižší síly v pažích než muž. Ale i ona si může udržet distanc. Když se napře celou silou do mužovy hrudi, když je dobře zakročena napjatou nohou, tak sice muže nemusí odhodit tak razantně jako muž, ale distanc si udrží...









## Situace pět – uchopení za rukáv a nápřah útočníka k ráně

Další typickou situací útoku je, když útočník uchopí oběť za rukáv pravou rukou blízko ramene a levou rukou se rozpřahuje k ráně. Nejprve si fixujeme tu útočnickovu „uchopující“ pravou ruku svou levou rukou. Pak svou pravou rukou s otevřenou dlaní odhodíme útočníka pryč. Při fixování uchopující pravé ruky útočníka je třeba mít loket co nejvíce nahoře.











