

**Využití bojového umění Kyokushin karate v
průmyslu komerční bezpečnosti**
Use of Kyokushin karate martial arts in commercial security
industry

Ervín Výstup

Bakalářská práce
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta aplikované informatiky

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta aplikované informatiky

akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Ervín VÝSTUP**
Osobní číslo: **A10590**
Studijní program: **B3902 Inženýrská informatika**
Studijní obor: **Bezpečnostní technologie, systémy a management**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Využití bojového umění Kyokushin karate v průmyslu
komerční bezpečnosti.**

Zásady pro vypracování:

1. Seznamte se s Kyokushin karate v České republice z hlediska jeho principů a upřednostňované techniky.
2. Analyzujte základní techniky Kyokushin karate směrem k jejich vhodnému uplatnění v průmyslu komerční bezpečnosti (dále jen PKB).
3. Specifikujte nejvhodnější techniky Kyokushin karate k vybraným pracovním pozicím v PKB.
4. Navrhněte uplatnění specifikované techniky Kyokushin karate v PKB.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

1. ARNEIL, Steve. Kyokushin karate kata. 1. vyd. Surrey: Graphic Satellite One, 1985. 197s.
2. LUKÁŠ, Luděk. Bezpečnostní technologie, systémy a management I. 1. vyd. Zlín: VerBuM, 2011, 316 s. ISBN 978-80-87500-05-7.
3. MALÁNÍK, Zdeněk. Úvodní problematika profesní obrany. LUKÁŠ, Luděk. Bezpečnostní technologie, systémy a management I: Teorie a praxe ochrany majetku a fyzické bezpečnosti. 1. vyd. Zlín: VerBuM, 2011, s. 13. ISBN 978-80-87500-05-7.
4. NÁCHODSKÝ, Zdeněk. Nebojte se bránit. Vyd. 1. Praha: Armex, 2006, 336 s. ISBN 80-867-9543-8.
5. OYAMA, Masutatsu, Translated by Richard L. GAGE, Photographed by Akira KOTANI a Oversat fra japansk af Akira KOTANI. This is karate. Revised edition. Tokyo: Japan Publications Trading Company, 1973, 336 s. ISBN 08-704-0137-8.

Vedoucí bakalářské práce:

Ing. Zdeněk Maláník

Ústav bezpečnostního inženýrství

Datum zadání bakalářské práce:

25. února 2013

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. května 2013

Ve Zlíně dne 25. února 2013

prof. Ing. Vladimír Vašek, CSc.

děkan



doc. Mgr. Milan Adámek, Ph.D.

ředitel ústavu

ABSTRAKT

Seznámit s Kyokushin karate v České republice z hlediska jeho principu a upřednostňované techniky. Analyzovat základní techniky Kyokushin karate (dále jen KK) směrem k jejich vhodnému uplatnění v průmyslu komerční bezpečnosti (dále jen PKB). Specifikovat nejvhodnější techniku KK k vybraným pracovním pozicím v PKB. Navrhnout uplatnění specifikované techniky KK v PKB.

Klíčová slova: Kyokushin karate, bojové umění, profesní obrana

ABSTRACT

To become acquainted with Kyokushin karate in the Czech Republic, its principle and preferred technique. To analyze basic techniques of Kyokushin karate (KK) towards their appropriate use in the commercial security industry (CSI). To specify the most suitable technique of KK for specific professional positions in CSI. To propose usage of specified techniques of KK in CSI.

Keywords: Kyokushin karate, Martial arts, Professional defense

Poděkování, motto

Rád bych poděkoval vedoucímu bakalářské práce, Ing. Zdeňku Maláníkovi za podnětné připomínky, návrhy, profesionální vedení, pomoc při tvorbě práce, za odborné konzultace.

Dále bych také rád poděkoval trenéru Kyokushin Karate Mgr. et Mgr. Petru Droščákovi, držiteli 3. danu, za poskytnutí odborné literatury. Jeho podnětné návrhy z praxe, spolu s Petrem Drábkem, pomohli při fotografování vybraných technik použitelných v průmyslu komerční bezpečnosti.

V neposlední řadě bych chtěl poděkovat Svatopluku Minaříkovi za pomoc s překladem.

Prohlašuji, že

- beru na vědomí: odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby;
- beru na vědomí: bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk bakalářské práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty aplikované informatiky Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl jsem seznámen s tím, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo - bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Ve Zlíně

.....
podpis diplomanta

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1. PROSTŘEDÍ PRŮMYSLU KOMERČNÍ BEZPEČNOSTI	11
1.1 SPECIFIKACE POJMŮ	11
1.1.1 Obrana	11
1.1.1.1 Aktivní obrana	11
1.1.1.2 Pasivní obrana	11
1.1.2 Sebeobrana	11
1.1.3 Profesionální obrana.....	12
1.1.3.1 Státní obranu	12
1.1.3.2 Komerční obranu	12
1.1.4 Bojový sport	13
1.1.5 Bojový systém.....	13
1.1.6 Bojové umění	13
1.2 PRÁVNÍ PROSTŘEDÍ.....	14
1.2.1 Krajní nouze - §28 zák. č. 40/2009 Sb.	14
1.2.2 Nutná obrana - §29 zák. č. 40/2009 Sb.	15
1.2.3 Neposkytnutí pomoci - §150 zák. č. 40/2009 Sb.	15
1.2.4 Zadržení osoby podezřelé - §76 zák. č. 141/1961 Sb.	16
2. ROZŠÍŘENÉ DRUHY KARATE V ČESKÉ REPUBLICE	17
2.1 SHOTOKAN	17
2.2 GOJU-RYU	17
2.3 SHITO-RYU	18
2.4 WADO-RYU	18
2.5 KYOKUSHINKAI.....	19
3. KYOKUSHIN KARATE	20
3.1 HISTORIE	21
3.2 PŘEDPOKLADY	23
3.2.1 Síla.....	23
3.2.2 Rychlost.....	23
3.2.3 Vytrvalost.....	24
3.2.4 Flexibilita	24
3.3 PODMÍNKY PRO TRÉNINK.....	24
3.3.1 Věk a volný čas	24
3.3.2 Prostory	25
3.3.3 Vybavení	25
3.4 FYZICKÉ PRINCIPY	25
3.5 PSYCHICKÉ PRINCIPY.....	26
3.6 LIMITUJÍCÍ FAKTORY	26
4. TECHNIKY KYOKUSHIN KARATE	27
4.1 ÚTOČNÁ PÁSMA	27
4.2 TECHNIKY HORNÍCH KONČETIN	27
4.2.1 Nejpoužívanější plochy	28

4.3	TECHNIKY DOLNÍCH KONČETIN	30
4.3.1	Nejpoužívanější plochy	31
4.4	OBRANNÉ TECHNIKY	33
4.5	OYAMOVO ZÁKLADNÍ DĚLENÍ TECHNIK.....	33
	Základní techniky – Kihon waza	33
	Technika v pohybu – Ido Geiko	33
	Formální cvičení Kata	33
	Formální cvičení Kumite.....	33
	Speciální cvičení pro rozvoj pohybových dovedností.....	34
4.6	ZÁSADY TECHNIK.....	35
II	PRAKTICKÁ ČÁST	36
5.	VHODNÉ TECHNIKY PRO PRŮMYSL KOMERČNÍ BEZPEČNOSTI.....	37
5.1	SEIKEN JODAN UCHI UKE.....	37
5.2	SEIKEN AGO UCHI.....	38
5.3	MAWASHI UCHI.....	39
5.4	SHITA TSUKI CHUDAN.....	40
5.5	TATE TSUKI CHUDAN.....	41
5.6	HIJI MAWASHI UCHI.....	42
5.7	HIJI OROSHI UCHI	44
5.8	MAWASHI GERI GEDAN	45
	ZÁVĚR	48
	ZÁVĚR V ANGLIČTINĚ.....	50
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	52
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	54
	SEZNAM OBRÁZKŮ	55
	SEZNAM TABULEK.....	57

ÚVOD

Ochrana života, zdraví a majetku odjakživa patří mezi zájmy, které si člověk chce a vždy bude chránit. S tím je také spojen vznik různých bojových umění, která se na sebeobranu a věci s ní spojené zaměřují. Většina těchto umění se zrodila v Asii. Kyokushin karate je mezi ostatními bojovými uměními mladíčkem, který se však rychle rozvíjí. Při jeho tréninku je kladen důraz na obratnost, vytrvalost, sílu, rychlost a odolnost.

Téma bakalářské práce jsem si vybral z důvodu, že Kyokushin karate je mi blízké, věnuji se mu téměř 2 roky aktivně. Trénuji minimálně 4x týdně a již po prvním roce jsem vyzoroval nárůst fyzické síly a odolnost. Rychlý rozvoj těchto vlastností mě také vedl k rozhodnutí věnovat svou práci problematice využití v průmyslu komerční bezpečnosti.

V práci seznamuji čtenáře s KK v České republice (dále jen ČR) z hlediska jeho principů a upřednostňovaných technik, které dále definuji, analyzuji a specifikuji jako nejvhodnější pro PKB.

První kapitola v teoretické části je zaměřena na PKB. Definuji zde, co PKB vůbec je, co zahrnuje a jakým formám činnosti se věnuje. Důležitou část této kapitoly tvoří specifikace pojmů, které jsou používány v PKB a práci právního prostředí, které k našemu průmyslu bezpochyby patří.

V druhé kapitole, rozšířené druhy karate v ČR, popisují 5 nejrozšířenějších druhů karate a ve zkratce je definuji.

Třetí kapitola s názvem Kyokushin karate je již úzce zaměřena na tento styl. Popisuje jeho vznik, potřebné předpoklady a podmínky pro cvičení, zabývá se fyzickými a psychickými principy a také limitujícími faktory, na které se při cvičení musí dbát, aby nedošlo k poranění.

Ve čtvrté kapitole definuji útočná pásma, na která se v KK útočí, útočné i obranné techniky horních a dolních končetin, seznamuji čtenáře s Oyamovým základním rozdělením technik a věnuji se zásadám, které se při cvičení technik mají dodržovat.

V praktické části vybírám několik základních technik vhodných pro použití v PKB s ohledem na jejich snadné provedení a funkčnost.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. PROSTŘEDÍ PRŮMYSLU KOMERČNÍ BEZPEČNOSTI

Průmysl komerční bezpečnosti je pojem, který v sobě zahrnuje společenství bezpečnostních specialistů poskytujících služby k ochraně osob a majetku za určitou úplatu. Zaměřuje se na dvě základní formy činnosti (ochranu osob a ochranu majetku). Tyto dvě oblasti obsahují jak technické části, tak i části věnované právní problematice a profesní obraně. Pracovníci tohoto průmyslu by měli dobře ovládat a znát příslušné paragrafy a zákony vztahující se k jejich práci.

1.1 Specifikace pojmů

V této podkapitole si objasníme několik základních pojmů, které se v mé práci a některé také v samotném průmyslu komerční bezpečnosti využívají.

1.1.1 Obrana

Základní dělení obrany je na aktivní a pasivní.

1.1.1.1 Aktivní obrana

Vyžaduje spoluúčast obránce. Obránce se tedy aktivně snaží hrozícímu nebezpečí zabránit. Asi nejlepším způsobem odvrácení hrozícího nebezpečí je útěk. Pokud ten již není možný, pokoušíme se s pachatelem slovně dohodnout či ho přesvědčit o špatnosti jeho konání a od útoku ho odradit. Když nezabírá ani jedna z těchto možností, přichází na řadu fyzická síla.

1.1.1.2 Pasivní obrana

Je opakem aktivní obrany. Neočekává od obránce žádné aktivní nasazení. Jedná se o odrazení útoku většinou díky fyzickým proporcím. Útočník si dobře rozmyslí, jestli mu stojí za to napadnout někoho, kdo je o dvě hlavy vyšší a viditelně silnější, kvůli pár stokorunám, které má v peněžence.

1.1.2 Sebeobrana

Jak již z názvu vyplývá, jedná se především o obranu sebe samého a to před útokem cizí osoby. Aby se však jednalo o sebeobranu, nemusíme bránit vždy jen sebe. Před útokem můžeme bránit i blízkou osobu, které hrozí poškození jejich zájmů. Mezi základní zájmy chráněné při sebeobraně patří dle trestního zákoníku život, zdraví, majetek, svoboda a čest. Asi každý z nás si dokáže představit, jak obrovskou bude mít motivaci se bránit, když

někdo bude ohrožovat zmíněné zájmy jeho, či jeho blízkého. Dá se tedy tvrdit, že v takovém případě bude motivace obyčejného odpovědného člověka mnohem vyšší, než pracovníka profesní obrany, protože se jedná o něho samotného a tyto hodnoty převyšují materiální, či finanční zisk, na kterém je založena profesní obrana. [1], [2]

1.1.3 Profesní obrana

Jedná se obranu, která je konána za úplatu a dotyčný obránce nechrání zájmy své, nýbrž někoho cizího.

To, že pracovník profesní obrany vykonává službu neznamena, že při ní nemůže využít také sebeobrany. Při ohrožení (výše zmíněných) zájmu pracovníka přestává plnit úkol a dbá na obranu sebe samého. [2]

Dle financování pracovníků a jejich pravomocí můžeme profesní obranu rozdělit do dvou skupin: Státní a Komerční

1.1.3.1 Státní obranu

Pracovníci této státní sféry jsou financováni ze státního rozpočtu a mají zákonem stanovené vyšší pravomoce, než obyčejní lidé. Jedná se především o ozbrojené sbory, služby a složky, které chrání stát a jeho zájmy (hlavně právo, pořádek a území). Mezi hlavní představitelé tohoto druhu obrany patří Armáda ČR, Policie ČR, tajné služby a Obecní (městské) policie. [3]



Obrázek 1 - Znaky (zleva) Armády České Republiky, Policie České Republiky, Bezpečnostní Informační Služby, Obecní policie

1.1.3.2 Komerční obranu

V této sféře profesní obrany jsou pracovníci financováni soukromými subjekty. Patří pod PKB, do kterého spadají veškeré soukromé bezpečnostní služby a také živnostníci podnikající v oboru bezpečnosti. Jelikož zatím neexistuje ucelený a platný zákon o bezpečnostní službách, řídí se všichni pracovníci PKB stejnými zákony, jako každý jiný

občan. Nemají tedy žádné vyšší pravomoce jako je tomu u státní obrany. U komerční obrany jde hlavně o ochranu majetku a zdraví soukromých subjektů. Kvalita prováděných služeb je tedy závislá na platu. Ne však vždy motivace pracovníka musí být podmíněna penězi. Motivován může být i on sám sebou, svým vztahem k poslání a prováděnému úkolu.

1.1.4 Bojový sport

Bojové sporty vychovávají sportovce. Ti jsou vedeni k soupeřivosti, touze po vítězství a pravidelnými tréninky ke zvýšení své fyzické kondice. Jelikož mluvíme o sportu, tak jako každý jiný, má také své soutěže, na kterých sportovci mohou srovnávat své dovednosti. V těchto soutěžích se zápasníci musí řídit speciálními a přesně definovanými pravidly. V bojových sportech se nejedná o dlouhodobou přípravu, jako v bojových uměních. Zaměřují se pouze na fyzickou přípravu a ovládání potřebné techniky. Sportovci mohou dle svých fyzických možností již po roce nastoupit na závody. Mezi bojové sporty patří např.: judo, sportovní formy Karate, box atd. [2]

1.1.5 Bojový systém

Nezaměřuje se jako bojový systém na výchovu sportovců. Jeho úkolem je v co nejkratším možném čase naučit člověka se bránit. Z důvodu rychlého naučení využívá pouze několik málo technik osvědčených v bojových sportech či uměních, ve kterých je kladen důraz na praktičnost, funkčnost a poměrně rychlé zvládnutí. Učí obránce komunikovat s útočníkem, psychologicky na něj působit a v neposlední řadě také k taktickému chování. Dobře zvládnout bojový systém lze již za 3 měsíce. Mezi nejznámější bojové systémy patří Krav Maga, Musado a Systema. [2]

1.1.6 Bojové umění

V bojových uměních dochází k všestrannému rozvoji osobnosti. Zaměřují se na psychické, fyzické i duševní schopnosti člověka. Každé bojové umění má svou vlastní filosofii, zakladatele, dlouhou historii, tradici a hierarchii. Hierarchii si můžeme představit jako pyramidu. Základem jsou žáci s nízkými technickými stupni. Dále směrem nahoru se stejně jako pyramida zužuje počet osob s vyššími technickými pásy. Na vrcholku pyramidy pak stojí zakladatel, který zpravidla mívá nejvyšší možný technický pás. Bojová umění mají většinou velmi širokou škálu technik s příslušným názvoslovím. Studium bojových umění je běh na dlouho trať. Dobrého zvládnutí technik se dá dosáhnout za 5 let, avšak

většinou je tato doba mnohem delší. Mohou se mu věnovat všechny věkové kategorie. Patří sem např.: Kung Fu, klasické formy Karate, Wing Tsun atd. [2]

V podkapitole Specifikace pojmů jsme si řekli, jaké jsou rozdíly mezi aktivní a pasivní obranou. Seznámili jsme se s pojmy sebeobrana a profesní obrana a vysvětlili rozdíly mezi bojovým sportem, systémem a uměním.

1.2 Právní prostředí

Každý pracovník PKB by měl dobře znát následující paragrafy zákona č. 40/2009 Sb. Trestního zákoníku a zákona č. 141/1961 Sb. Trestního řádu. Jelikož zatím stále v ČR neexistuje ucelený zákon o bezpečnostních službách a pracovníci PKB tak nemají žádná zvláštní privilegia, řídí se stejně jako jiní občané jednotlivými paragrafy těchto zákonů.

Jedná se hlavně o §28 Krajiní nouze, §29 Nutná obrana, a §150 Neposkytnutí pomoci z trestního zákoníku. Dále také §76 zákona č. 141/1961Sb. Trestního řádu o Zadržení osoby podezřelé. [4]

1.2.1 Krajiní nouze - §28 zák. č. 40/2009 Sb.

„(1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem, není trestným činem.

(2) Nejde o krajiní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil, anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen je snášet.“ [5]

Tento paragraf mluví o využití zájmu chráněného trestním zákoníkem k záchraně jiného zájmu. Tím, že jeden zájem využijeme k záchraně jiného, však nesmíme způsobit stejnou anebo vyšší škodu, než kdybychom jej nevyužili. Nešlo by tedy o krajiní nouzi, kdy využitý zájem měl vyšší hodnotu než zájem, kterému původně hrozilo nebezpečí, a ani kdyby šlo hrozící nebezpečí odvrátit jinak, než využitím zájmu někoho jiného. O krajiní nouzi se jedná vždy, když hrozící nebezpečí nevzniká působením fyzické osoby.

Příkladem krajiní nouze může být rozbití okýnka u dlouho zamčeného auta na parkovišti, ve kterém bude spát malé dítě, a kvůli vysoké teplotě ovzduší může hrozit jeho zdravotní újma, usměrnění toku vody vylité z koryta řeky do chatové oblasti místo do oblasti

zastavěné rodinnými domy či rozbití oken či dveří o hořícího domu, abychom zachránili člověka, který v budově zůstal.

1.2.2 Nutná obrana - §29 zák. č. 40/2009 Sb.

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

(2) Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.“ [5]

O nutnou obranu se jedná, pokud nám, či někomu blízkému, přímo hrozí či trvá útok fyzickou osobou na zájmy chráněné trestním zákoníkem. Mezi tyto chráněné zájmy patří: život, zdraví, majetek, svoboda a čest. Účinná obrana musí být silnější než útok, ale nesmí být zcela zjevně nepřiměřená.

Příkladem nutné obrany může být přepadení osoby ve večerních hodinách při procházení parkem. Nemusí se však jednat přímo o přepadení (kvůli krádeži či znásilnění). Pro užití obrany stačí, když ze křoví vyskočí nahý člověk, který se bude před námi předvádět a nebude nám to příjemné.

1.2.3 Neposkytnutí pomoci - §150 zák. č. 40/2009 Sb.

„(1) Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví nebo jiného vážného onemocnění, neposkytne potřebnou pomoc, ač tak může učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného, bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta.

(2) Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví nebo vážného onemocnění, neposkytne potřebnou pomoc, ač je podle povahy svého zaměstnání povinen takovou pomoc poskytnout, bude potrestán odnětím svobody až na tři léta nebo zákazem činnosti.“ [6]

Ze zákona vyplývá, že každý má povinnost poskytnout pomoc. Pokud však dotyčnému člověku či jiné osobě hrozí nějaké nebezpečí, o neposkytnutí pomoci se nejedná. Příkladem takové situace může být vběhnutí osoby do hořícího domu, který hrozí zřícením či neplavec, který by měl z vody vytáhnout topícího se člověka.

Z druhého odstavce však plyne, že osoba vykonávající zaměstnání, ve kterém se poskytnutí pomoci předpokládá, pomoci musí. Mezi taková zaměstnání patří například hasiči, policie či záchranná služba.

1.2.4 Zadržení osoby podezřelé - §76 zák. č. 141/1961 Sb.

O problematice Zadržení podezřelé osoby kolují spousty mýtů (člověk nemůže druhého člověka zadržet, atd.) ovšem dle §76 je tomu právě naopak.

„(2) Osobní svobodu osoby, která byla přistižena při trestném činu nebo bezprostředně poté, smí omezit kdokoli, pokud je to nutné ke zjištění její totožnosti, k zamezení útěku nebo k zajištění důkazů. Je však povinen tuto osobu předat ihned policejnímu orgánu; příslušníka ozbrojených sil může též předat nejbližšímu útvaru ozbrojených sil nebo správci posádky. Nelze-li takovou osobu ihned předat, je třeba některému z uvedených orgánů omezení osobní svobody bez odkladu oznámit.“ [7]

Pro PKB je z tohoto zákona důležitý hlavně druhý odstavec. Ten říká, že zadržet podezřelou osobu může kdokoli, musí ji však ihned předat příslušným orgánům nebo jim alespoň omezení osobní svobody oznámit. Podezřelou osobou se myslí osoba, která byla při trestném činu přistižena nebo bezprostředně po něm. Omezit její svobodu můžeme z důvodu zjištění její totožnosti, případného zamezení útěku nebo kvůli zajištění důkazů.

Podkapitola Právního prostředí se zaměřuje na velmi důležité části zákonů č. 40/2009 Sb. a č. 141/1961 Sb., jimiž jsou §28 Krajní nouze, §29 Nutná obrana, a §150 Neposkytnutí pomoci ze zákona č. 40/2009 Sb. a také §76 zákona č. 141/1961Sb. Trestního řádu o Zadržení osoby podezřelé, kterými se musí pracovníci PKB řídit, jelikož zatím neexistuje ucelený zákon o bezpečnostních službách.

Kapitola o prostředí průmyslu komerční bezpečnosti nám objasnila, co to vlastně samotný PKB je, co do něj patří a na jaké formy činnosti se zaměřuje. V první části jsem definoval některé pojmy, které se k PKB vztahují a v druhé části kapitoly jsem se zaměřil na právní úpravy, které jsou pro fungování v PKB velmi potřebné a všichni pracovníci by je měli dobře ovládat.

2. ROZŠÍŘENÉ DRUHY KARATE V ČESKÉ REPUBLICE

V ČR je rozšířených několik druhů karate. V této práci si zmíníme o pěti nejrozšířenějších a řekneme si, jaké charakteristické znaky mají. Mezi nejpopulárnější v ČR patří: Shotokan, Goju-ryu, Shito ryu, Wado ryu a Kyokushin.

2.1 Shotokan

Zakladatelem tohoto stylu karate je Gichin Funakoshi (1869-1957). Je ze všech druhů karate nejrozšířenější, a to jak v ČR, tak i na světě. Jsou pro něj charakteristické dlouhé, široké postoje. Široké pohyby, ve kterých je kladen důraz na sílu a nápřahy. V tomto druhu karate se snaží pohybovat po přímkách (nejkratší možnou cestou) a udržovat větší vzdálenost od protivníka.



Obrázek 2 - Gichin Funakoshi a znak Shotokanu

2.2 Goju-ryu

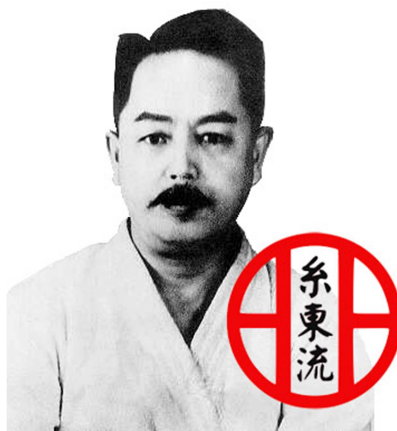
Zakladatelem Goju-ryu takového, jak je známe v dnešní době, je Chojun Miyagi. V tomto druhu karate se klade důraz na dýchání a odolnost těla. Používá stabilní a silové, ale také pružné a pohyblivé postoje, techniky nízkých kopů a značný pohyb kyčlí. Snaží se držet co nejbližší u protivníka. Oproti Shotokanu jsou pohyby měkké a dělané po kružnicích. Rychle a plynule střídají použité techniky doprovázeny hlasitým dýcháním (ibuki).



Obrázek 3 - Chojun Miyagi a znak Goju-ryu

2.3 Shito-ryu

Zakladatelem je Kenwa Mabuni. Využívá velkého počtu zbraní, krátkých a vysokých postojů, rychle se měnících technik, ve kterých však není kladen důraz na velkou sílu. Má široké rozpětí pohybů, avšak převládají bloky s otevřenou dlaní.



Obrázek 4 - Kenwa Mabuni a znak Shito-ryu

2.4 Wado-ryu

Zakladatelem je Hironori Otsuka. Je velmi úsporné a nesnaží se protivit síle protivníka. Využívá vysokých postojů k děláním rychlých a odlehčených pohybů. Zaměřuje se na hody a úhyby těla. Užívá tři principů: *Ten-i* - změna postavení, *Ten-tai* - přenesení váhy těla, *Ten-gi* - použití technik.



Obrázek 5 - Hironori Otsuka a znak Wado-ryu

2.5 Kyokushinkai

Zakladatelem je Masutatsu Oyama. Klade vysoké požadavky na odolnost těla, správné dýchání, pružné, avšak stabilní postoje a co nejvyšší fyzickou sílu. Pohyby všemi směry musí být oproti ostatním druhům karate přímočaré. Pomocí dobré práce boků a trupu dochází k maximální účinnosti technik. Techniky kopů i úderů jsou směřovány na všechny pásma protivníkovy těla.



Obrázek 6 - Masutatsu Oyama a znak Kuokushinkai, Kanku

V kapitole Rozšířené druhy karate v ČR jsem se zaměřil na 5 nejrozšířenějších stylů karate v ČR, jimiž jsou: Shotokan, Goju-ryu, Shito ryu, Wado ryu a Kyokushin, a ve stručnosti jsem je definoval.

3. KYOKUSHIN KARATE

Oficiální název zní: **Kyokushin Kai Kan** a je složen ze čtyř Japonských slov:

„**Kyoku**“ = nejlepší, extrémní

„**Shin**“ = realita nebo pravda uvnitř

„**Kai**“ = organizace, seznámení se, ztotožnění se

„**Kan**“ = škola, budova

Běžně se však používá pouze označení **KYOKUSHIN**.

Kyoku	Shin	Kai	Kan
極	真	会	館

Obrázek 7 - Oficiální název Kyokushin Karate

Více než o styl se spíše jedná o školu. Je považováno za nejtvrdší styl karate a některými mistry taktéž nazývané jako „mafiánské“. Toto přívlastko získalo díky tomu, že člověk je při pravidelném trénování již za velmi krátkou dobu (1 až 1,5 roku) schopný dobře ovládat jednotlivé základní techniky a díky nim se opravdu kvalitně bránit, čehož mimo jiné využívali i mafiáni. Založil ho Masutatsu Oyama po svém dlouholetém a náročném trénování. Síla, tvrdost a důraznost jsou prvky, kterými se tato škola vyznačuje. [8]

Mezinárodně uznávaným symbolem KK je „**Kanku**“, který byl odvozen z kata (sestavy) Kanku Dai.



Obrázek 8 - Symbol Kyokushin Karate, Kanku

Tento symbol představuje ruce zdvižené k nebi a vrchní špička prsty, které se ho dotýkají. Široké oblasti na pravé a levé straně představují zápěstí a svou tloušťkou ukazují sílu, která by v něm měla být ukryta. Kruh v prostřední části představuje nekonečno a kruh kolem

celého symbolu představuje kruhový pohyb. Kruhový pohyb proto, že KK se právě jeho **nepoužíváním** a nahrazením jej za **přímočarý pohyb** odlišuje od ostatních technik.



Obrázek 9 - Znak Kanji

Znak „**Kanji**“ představuje slovo Kyokushin Kai. Tento znak se vyšívá hlavně na levou horní část kimona.

„Karate je považováno v první řadě za dynamické, vyvíjející se bojové umění, ve kterém jedinec využívá zejména vlastní tělo, případně jednoduché nástroje, k překonání překážek a omezení. Je zaměřeno na použití rozmanitých úderů, kopů a krytů a dalších technik - páčení, hodů a strhů.“ [9]

Karate je také složenina dvou Japonských slov: „**Kara**“ = prázdný nebo otevřený a slova „**Te**“ = ruka. Znázorňuje tedy boj beze zbraně. Jeho vznik se datuje do 6. či 7. stol. n. l.

3.1 Historie

Zakladatelem tohoto stylu karate je Masutatsu Oyama, který se narodil 27. července 1923 ve vesnici nedaleko města Gunsan v Jižní Koreji jako Hyung Yee (jeho korejské jméno). V roce 1938, ve svých 15 letech, odcestoval do Japonska, aby se mohl stát bojovým pilotem. Zde začal trénovat pod vedením mistra Gichina Funakoshiho tradiční Okinawské Karate. Trénoval velmi tvrdě a věnoval se mimo karate také judu a boxu.

Ve 20 letech vstoupil do Japonské císařské armády. V té době byl již držitelem 4. danu. Po porážce Japonska v II. světové válce se začal karate věnovat mnohem více. Nejvyšší autorita karate Goju-ryu v Japonsku té doby, mistr So, ho povzbudil, aby svůj život zasvětil bojovému umění a také mu navrhl, aby na nějakou dobu (3 roky) opustil civilizaci a trénoval svou mysl a tělo.

Ve 23 letech odešel trénovat na horu Minoba v prefektuře Chibo. Po 14 měsících tréninku zanechal a vrátit se do civilizace. V roce 1947 vyhrál první Japonský šampionát bojových umění po II. světové válce. Nicméně ani vítězství v tomto šampionátu nezlepšilo jeho

špatný pocit z toho, že nevydržel trénovat celé 3 roky, jak původně zamýšlel. Proto opět začal trénovat, stále v prefektuře Chibo, tentokrát však na hoře Kiyozumi. Trénoval 12 hodin denně, lámal holýma rukama říční kameny, 100x přeskakoval přes rychle rostoucí rostlinu. Věnoval se také studiu prastarých bojových umění a filosofie. Po 18 měsících (zbylé době chybějící k dosažení 3 let tréninku) se vrátil do civilizace.

V roce 1950 začal prokazovat svou moc a odvahu bojem s býky. Bojoval celkem s 52 býky (holýma rukama 3 z nich zabil a zbylým 49 utnu rohy).

V roce 1952 odcestoval na rok do Spojených států, kde na národní televizi představoval jeho život s karate.

Během následujících let bojoval asi s 270 různými vyzyvateli – většina z nich byla poražena jedním úderem. Dostal tak přezdívku „Boží pěst“. Většina zápasů trvala několik sekund, avšak žádný netrval déle než 3 minuty. Ačkoliv byl známý výbornou prací noh a fantastickými kopy na hlavu, snažil se vždy dostat co nejbližší k protivníkovi. Když protivníka trefil, zlomil ho. Pokud protivník zablokoval úder na žebra, zlomil nebo mu vykloubil paži. Pokud protivník tento úder nezablokoval, zlomil mu žebra.

V roce 1956 otevřel „dojo“ (tělocvičnu) v bývalém baletním studiu za univerzitou Rikkyo. I přes vysoký počet končících lidí kvůli tvrdým tréninkům (přes 90%), zde do roku 1957 bylo přes 700 členů. Jeho dojo navštěvovali i členové jiných stylů, aby se přiučili věcem, které by mohli využít v plně kontaktním zápase.

V roce 1957, ve věku 34 let, byl při jednom zápasu v Mexiku jedním býkem, který se mu dostal do zad a nabral ho, málem zabit. Býka nakonec zabil, ulomil mu roh, ale dalších 6 měsíců musel léčit býkem způsobenou ránu.

V červnu 1964 byl oficiálně přijat název tohoto Oyamového stylu – Kookushin, který je v současnosti překládán jako „cesta absolutní pravdy“ a v tomtéž roce byla také založena organizace IKO (International Karate Organization).

V roce 1994, 26.dubna, zemřel ve věku 70 let na rakovinu plic. [10]

Historie KK je spojena s jeho zakladatelem, Masutatsu Oyamou, který se tomuto bojovému umění věnoval téměř celý svůj život.



Obrázek 10 – Sosai Masutatsu Oyama, zakladatel Kyokushin Karate

3.2 Předpoklady

Jako v každém bojovém sportu či umění, i v KK existují minimální požadavky na fyzickou kondici jedince. Ty je důležité splňovat, aby jedinec mohl vykonávat potřebné pohyby a aktivně se tak zdokonalovat. [8]

3.2.1 Síla

Fyzická síla (jak dynamická, tak statická) a její rozvoj jsou základními předpoklady téměř všech pohybových aktivit KK. Dynamická (explozivní) síla je velmi důležitá pro silový projev, kdy musíme v co nejkratším možném čase, tedy v co nejvyšším tempu, zdotat určitý odpor. K zajištění stabilních poloh těla a také jeho připravenosti na blížící se útoky se využívá síla statická.

3.2.2 Rychlost

Rychlost a s ní spojená explozivita jsou dovednosti, které se dají jen velmi těžce natrénovat. To, jak jsme rychlí, je ve velké míře dáno geneticky. Tréninkem se mírného zlepšení dosáhnout dá, ale pokrok není tak zjevný, jako např. u síly. Mezi její důležité části patří rychlost reakční doby, což je čas mezi přijmutím určitého podnětu a naší reakcí na něj, a samotná rychlost pohybu, která záleží na souhře potřebných svalů.

3.2.3 Vytrvalost

„Vytrvalost je schopnost dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost na úrovni určité intenzity bez snížení její efektivity. Energetické krytí vytrvalostního výkonu je ovlivněno intenzitou zatížení a časovým intervalem. Při krátkodobé a rychlostní vytrvalosti má významnou úlohu anaerobní, laktátový systém, ale v zásadě je vytrvalostní výkon hrazen aerobním systémem“. [11]

V KK hraje vytrvalost vysokou roli. Při trénincích pomáhá vydržet vysokou zátěž při technické či silově-rychlostní přípravě. Během této fyzické zátěže se srdeční puls pohybuje kolem 180 až 200 tepech/min. Vytrvalost se však při dlouhodobějším přerušení tréninků rychle vytrácí. Proto je jí dobré, nejen při přerušení pravidelných tréninků, udržovat např.: během, jízdou na bruslích či kole, plaváním, běhkováním atd.

3.2.4 Flexibilita

Flexibilita neboli pružnost či ohebnost, je schopnost pro KK velmi důležitá. Proto se jí na trénincích věnuje potřebný časový úsek, aby se jedinec mohl dobře protáhnout. Díky ní dochází k rychlejšímu a kvalitnějšímu zdokonalování technik, jelikož dané pohyby můžeme cvičit v maximálním rozsahu. Důležitá je především pohyblivost kloubů a páteře, pružnost svalů ramenních, zádových a dolních končetin. Okamžitá ohebnost je také do značné míry ovlivněna psychikou člověka. Různé emoce ovlivňují svalové napětí a tím také relaxování a protažení daných svalů.

Jako každý sport či umění má KK stanoveny minimální požadavky na člověka, aby byl schopný tréninkovou zátěž zvládnout a dále se tak zdokonalovat. Mezi základní předpoklady trénování patří síla, rychlost, vytrvalost a flexibilita.

3.3 Podmínky pro trénink

Základní a velmi důležitou podmínkou je naše vlastní snaha a touha se tomuto sebeobranému bojovému umění věnovat.

3.3.1 Věk a volný čas

Jelikož karate všeobecně nabízí vysoké množství cvičení a různých forem aktivit, je vhodné pro širokou věkovou škálu. Důležité však je, aby tréninky a cvičební metody byly

dané věkové skupině a také jejímu zdravotnímu stavu správně přizpůsobeny. Začít s KK je možné již od 6 let. Důležitým ukazatelem do určité míry spojený s věkem je náš cíl, kterého trénováním karate chceme dosáhnout. Můžeme se chtít zdokonalit v sebeobraně, zvýšit si či udržovat svou fyzickou a psychickou kondici, zlepšit svou pohyblivost nebo se věnovat karate na závodní až vrcholové úrovni.

Pro správný rozvoj fyzické, psychické i technické kondice je důležitý čas, který jejich zlepšování chceme věnovat. Je dobré trénovat alespoň 3x týdně. Ideální však je trénovat každý den. Pro vrcholovou úroveň však ani tréninky každý den nejsou postačující. Tady mluvíme o dvou a více fázových tréninzích denně.

3.3.2 Prostory

Správně cvičit karate lze v podstatě kdekoliv. Nejvhodnější však je mít k dispozici specializovaně vybavenou tělocvičnu, která se označuje jako „dojo“. V ČR však těchto specializovaných tělocvičen moc není, a proto se využívají obyčejné tělocvičny, sportovní haly, posilovny, „boxárny“, volné travnaté plochy, hřiště atd.

3.3.3 Vybavení

V začátcích trénování si vystačíme s obyčejným volným oděvem a s běžně vybavenou tělocvičnou. S postupem času a nárůstem zapálenosti pro karate si můžeme pořídit kimono (karategi), speciální chrániče, lapy, boxovací pytle a další specializované vybavení.

Pro trénink existuje také několik podmínek, z nichž nejdůležitější je naše touha se KK věnovat. Věk a volný čas jsou důležité především pro vrcholovou úroveň. Požadavky na prostory a vybavení na počátcích trénování nejsou nijak zvláště vysoké, s postupem času se však požadavky zvyšují.

3.4 Fyzické principy

V KK se využívá síly celého těla a propracovaného načasování obrany tak, aby byla účinná s vynaložením minimální hrubé síly. K obraně používá různé údery, kopy a kryty a mnoho dalších technik, jako např.: páčení, hody a strhy. [18]

3.5 Psychické principy

Využívá se fyzických a mentálních schopností člověka při ochraně vlastní osoby, či překonání překážek a omezení. [18]

3.6 Limitující faktory

Významným limitujícím faktorem při běžném cvičení karate je zdraví (genetika, nemoci a různé úrazy). Pro vysokou vrcholovou úroveň je jedním z limitujících faktorů také zdravotní stav (a to i s ohledem na věk a pohlaví), ale také další fyzické, psychické, taktické a technické faktory. [18]

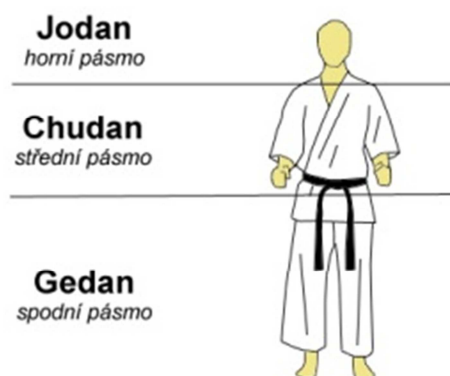
Kapitola Kyokushin Karate tvoří ucelený výpis nejdůležitějších věcí, které jsou s tímto hlavně sebeobranným bojovým uměním spojeny. Věnuje se od významu jeho názvu (Cesta poslední pravdy) až po fyzické, psychické a limitující faktory a předpoklady, které je nutné brát při cvičení v úvahu.

4. TECHNIKY KYOKUSHIN KARATE

Technik je v KK široká škála. Vyplývá tak z jeho původu. Mělo sloužit k sebeobraně a v ní neexistují žádná omezení. Jediným kritériem je účinnost dané techniky. I přes tuto širokou škálu technik však jsou veškeré pohyby detailně systematicky popsány. Díky tomu máme umožněn výběr toho, co přesně se chceme naučit.

4.1 Útočná pásma

Jelikož KK je hlavně sebeobranné umění, existují techniky zaměřené na všechny části lidského těla. Ve sportovních zápasech jsou však veškeré techniky **paží na horní pásmo** – Jodan **zakázány**. A to ve všech kategoriích. Jak od nejmladších kategorií s chrániči až po neomezené věkové i váhové kategorie bez chráničů. **Nohou se však na Jodan útočit může**. Samozřejmě povolené techniky záleží na věku a váhové kategorii. [8]



Obrázek 11 - Útočná pásma

V KK existují techniky směřované na všechna pásma protivníkovy těla. Při sportovních utkáních je však zakázáno útočit paží na Jodan.

4.2 Techniky horních končetin

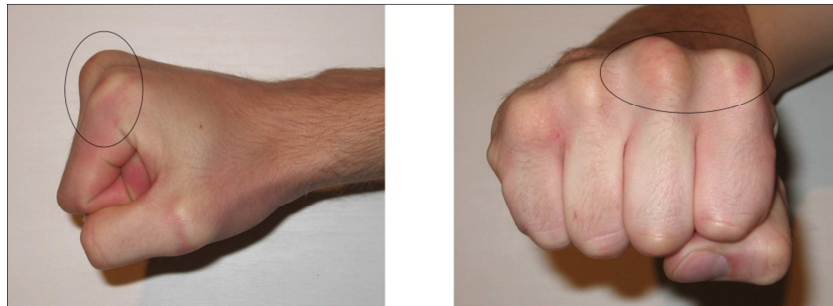
V KK se využívají údery různými částmi paží a rukou. Při sportovních zápasech se však využívají hlavně údery rukou zavřenou v pěst nebo údery loktem. [12]

Techniky rukou můžeme rozdělit dle jejich použití na:

- a) ruce zavřené v pěst
- b) otevřené ruce

4.2.1 Nejpoužívanější plochy

Seiken - uzavřená ruka v pěst, úder klouby ukazováku a prostředníku. Palec křížem překrývá ukazovák a prostředník.



Obrázek 12 – Seiken

Uraken – podobný jako Seiken, pouze rozdíl v zalomení zápěstí na konci úderu.



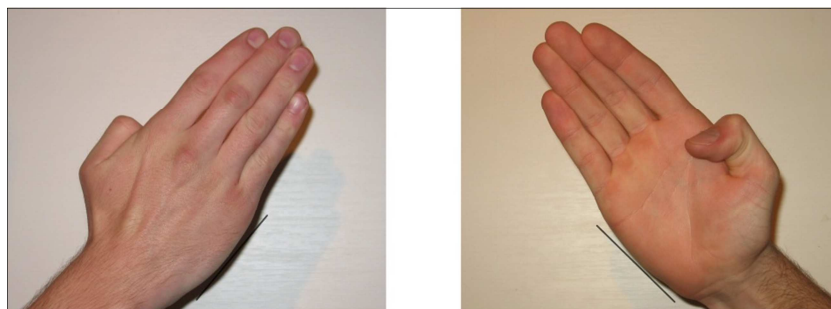
Obrázek 13 – Uraken

Tettsui - spodní část ruky uzavřené v pěst na straně malíku.



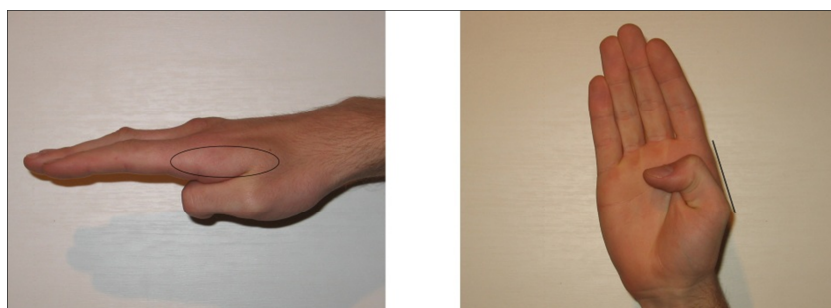
Obrázek 14 - Tettsui

Shuto - hrana na malíkové straně otevřené ruky. Při jejím použití se využívá pohybu v lokti.



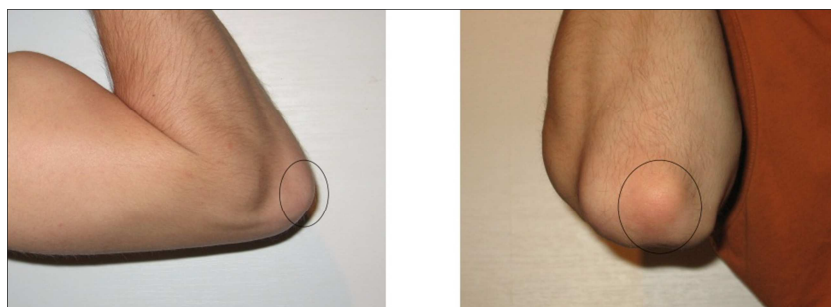
Obrázek 15 – Shuto

Haito - hrana ukazováku na straně palce při otevřené ruce. Palec je pokrčený a schovaný v dlani.



Obrázek 16 – Haito

Hiji - úder loktem. Používá se při velmi krátké vzdálenosti od soupeře.



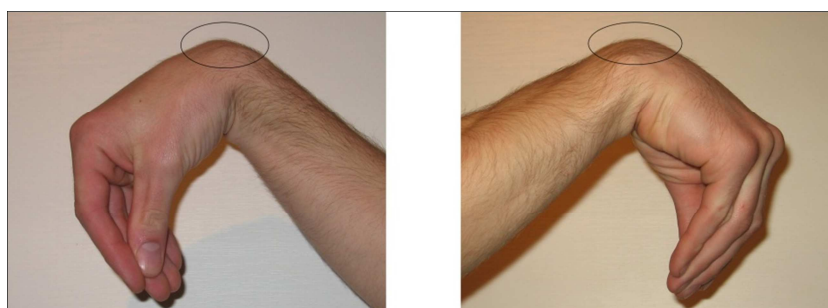
Obrázek 17 – Hiji

Naka Yubi Ippon Ken – ruka uzavřená v pěst, kdy palec křížem překrývá ukazovák a přidržuje prostředník, který je mírně vystrčen.



Obrázek 18 - Naka Yubi Ippon Ken

Koken – úder koncem kosti loketní. Využíván také k obraně.



Obrázek 19 - Koken

Techniky horních končetin jsou hojně využívány kvůli jejich rychlosti. Jelikož je jejich dosah kratší, než dolních končetin, jsou vhodné hlavně pro boj z blízka.

4.3 Techniky dolních končetin

Do kategorie dolních končetin patří bez pochyby kopy. Řadí se sem však i podrazy a podmety. Tyto techniky mají své výhody i nevýhody. Jelikož jsou nohy delší a pevnější, mají větší dosah a sílu. Na druhou stranu jsou techniky kopu pomalejší, než techniky horních končetin, nejsou tak přesné a dochází při nich k podstatnému zmenšení stability. Při kopech bychom měli mít horní končetiny v obranné pozici kvůli případnému útoku protivníka. [13]

4.3.1 Nejpoužívanější plochy

Sune - úder holení. Vysoký účinek a malé riziko zranění. Využívá se jak ke kopům, tak k obraně proti nim.



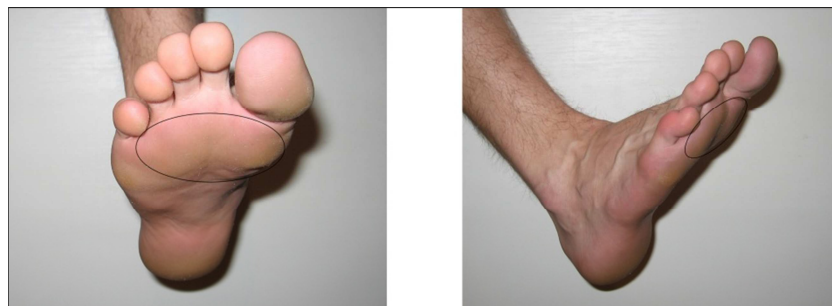
Obrázek 20 – Sune

Haisoku - úder nártou při prstech ohnutých dolů.



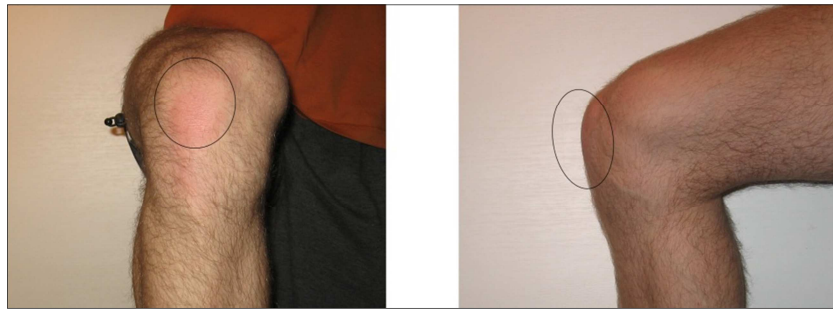
Obrázek 21 – Haisoku

Chusoku - bříška chodidel při co nejvíce zdvižených prstech.



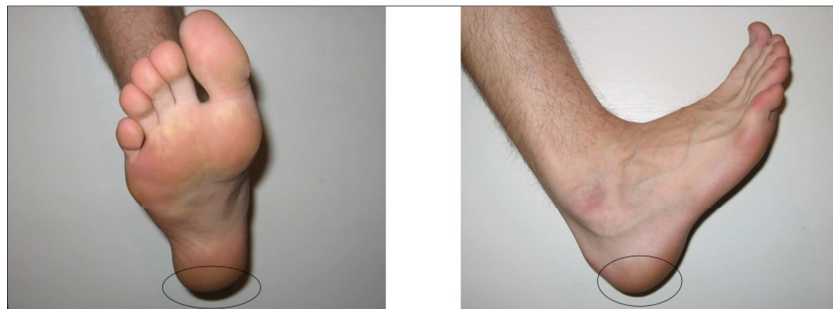
Obrázek 22 – Chusoku

Hiza – koleno.



Obrázek 23 – Hiza

Kakato - úder patou.



Obrázek 24 – Kakato

Sokuto – vnější malíková strana chodidla.

Teisoku – vnitřní palcová strana chodidla.



Obrázek 25 - (zleva) Sokuto, Teisoku

Dolní končetiny se využívají kvůli jejich délce na větší vzdálenost. Pohyby technik nohou sice trvají déle než paží, ovšem díky vyvinutějším svalům mají větší sílu.

4.4 Obranné techniky

Neboli techniky bloků – Uke Waza slouží k obraně našeho těla před technikou útočníka. U horních končetin se hojně využívá blokování a srážení úderů předloktím nebo otevřenou rukou. U dolních končetin se využívá holenní kost, kterou bráníme většinou kopy do spodního pásma – Gedan a někdy i do pásma středního – Chudan. [14]

4.5 Oyamovo základní dělení technik

Základní techniky – Kihon waza

- Systematika techniky
- Úderové plochy rukou a nohou
- Přípravné cvičení, rozcvička a ohebnost
- Technika postojů – Dachi Waza
- Techniku přemístění a obrátů –Achi Sabaki a Mawatte
- Techniku úderů a seků – Tsuki Waza, Uchi Waza
- Techniku kopů – Geri Waza
- Techniku blokování – Uke Waza

Technika v pohybu – Ido Geiko

- Ido geiko tsuki waza, uchi waza
- Ido geiko geri waza
- Ido geiko uke waza

Formální cvičení Kata

- Kihon kata
- Žákovské kata
- Mistrovské kata

Formální cvičení Kumite

- Ippon kumite – 1 blok, 1 protiútok, účastníci stojí na stejném místě
- Sanbon kumite – 3 bloky následující 3-mi protiútoky zatímco se účastníci pohybují proti sobě
- Jiyu kumite – volný sparing

Speciální cvičení pro rozvoj pohybových dovedností

Mezi pohybové dovednosti patří odolnost, rychlost a přesnost.

Přerážení různými částmi těla, různými úderovými plochami

Sebeobrana [8]

Techniky - waza	Paží	Útočné (úhozy)	Úderové - uchi	Shuto ganmen uchi	Yonhon Nukite	
				Shuto sakotsu uchi	Shotei Uchi	
				Shuto sakotsu uchikomi	Hiji Ate	
				Shuto uchi uchi	Mae Hiji Ate	
				Shuto hizo uchi	Age Hiji Ate	
				Shuto Yoko Ganmen Uchi	Ushiro Hiji Ate	
				Nihon Nukite	Oroshi Hiji Ate	
			Sekací - tsuki	Seiken chudan/jodan tsuki	Uraken hizo uchi	
				Seiken ago uchi	Uraken Oroshi Ganmen Uchi	
				Seiken Furi Uchi	Uraken mawashi uchi	
				Seiken Oi Tsuki	Shita tsuki	
				Seiken Morote Tsuki	Tetsui Oroshi Ganmen Uchi	
				Seiken Gyaku Tsuki	Tetsui Komekami Uchi	
				Seiken Tate Tsuki	Tetsui Hizo Uchi	
				Seiken Jun Tsuki	Tetsui Mae Yoko Uchi	
				Uraken ganmen uchi	Tetsui Yoko Uchi	
				Uraken sayu uchi	Enpi	
				Obranné (kryty) - uke	Jodan uke	Mawashi uke
					Soto uke	Shuto mawashi uke
	Uchi uke	Juji Uke				
	Gedan barai	Kake Uke				
	Uchiuke gedanbarai	Shotei Uke				
	Morote Chudan Uchi Uke	Enkei gyaku tsuki				
	Nohou	Útočné (kopy) - geri	Mae keage	Soto mawashi geri		
			Hiza geri	Mawashi geri		
			Kin geri	Ushiro mawashi geri		
			Mae geri	Kakato otoshi		
Yoko keage			Domawashi kaiten geri			
Kansetsu geri			Tobi geri			
Yoko geri			Tobi Mae Geri			
Ushiro geri			Nidan geri			
Uchi mawashi geri						
Obranné (kryty)						

Tabulka 1 - Základní techniky paží a nohou [15]

4.6 Zásady technik

U veškerých technik v KK (od útočných po obranné, vykonávaných na místě či v pohybu) platí některé zásady:

Napínání a uvolňování svalů, která určuje rychlost a tvrdost dané techniky; správného **Pohybování boků a přesouvání těžiště**, sloužící k vyvinutí větší síly. Rotačním pohybem boků se získává síla u velké části technik KK. Těžiště by mělo být co nejnižší a v jeho případném přesouvání při vykonávání dané techniky v jejím směru.

Technika dýchání a jeho synchronizace s pohybem příznivě ovlivňuje zrychlení prováděného pohybu a jeho sílu při dopadu. [16]

Pro správné cvičení technik jsou důležité zásady napínání a uvolňování svalů, pohybování boků a přesun těžiště. Samozřejmě také správné dýchání a jeho synchronizace s vykonávaným pohybem.

Kapitola Techniky KK objasňuje, na jaká pásma lidského těla (Jodan, Chudan, Gedan) se v KK útočí, definuje základní úderové a obranné plochy horních a dolních končetin, a objasňuje Oyamovo dělaní technik. V neposlední řadě se také věnuje důležitým zásadám, které se mají dodržovat při vykonávání veškerých technik.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5. VHODNÉ TECHNIKY PRO PRŮMYSL KOMERČNÍ BEZPEČNOSTI

KK se v PKB dá velmi dobře využít ve zvláště obtížných situacích, kdy pracovníkovi nezbývá jiná možnost, než využít tvrdých technik pro zneškodnění útočníka. Jelikož se jedná o velmi tvrdé techniky, mělo by se k jejich využití přistupovat až v nejkrajnějších případech. Jelikož se v této kapitole chci věnovat výběru vhodných technik pro PKB, zaměřil jsem se na takové, které působí na oblasti s vysokou koncentrací svalové hmoty. Samozřejmě že v KK, jakožto sebeobranném bojovém umění, existuje mnoho dalších technik, které bychom mohli využít, ale vybral jsem takové, které by útočníkovi nezpůsobily těžké poranění, jehož vzniknutí by se při následném řešení mohlo otočit proti nám.

5.1 Seiken Jodan Uchi Uke

Uke znamená v překladu obrana. Na snímku je vidět, jak si obránce kryje pravou rukou obličej proti poranění. Ruka může být buď otevřená, nebo uzavřená v pěst (*Obrázek 26*). Levou ruku má připravenou pro případnou podporu pravé obrany, strhnutí protivníkovi paže, obranu druhé strany nebo vlastnímu protiútok. [15], [17]



Obrázek 26 - Obrana obličeje rukou uzavřenou v pěst

5.2 Seiken Ago Uchi



Obrázek 27 - Seiken Ago Uchi

Seiken Ago Uchi je přímočarý úder, který se většinou provádí z přední ruky. Uzavřenou rukou v pěst dochází při zasažení cíle k rychlému proražení a navrácení paže zpět do obranné pozice. Při kontaktu se pěst buď otočí o 90° směrem dovnitř (dlaní k zemi – Seiken Ago Uchi) oproti výchozí obranné pozici, nebo zůstane ve výchozí svislé, vertikální pozici (Seiken Tate Ago Uchi) a na malý okamžik dochází ke zpevnění zápěstí i loktu, aby průraz byl co nejúčinnější.

Seiken Ago Uchi je úder mířený primárně na bradu. Pro potřeby PKB (stejně jako při sportovních zápasech KK, kdy se pažemi nesmí mířit na horní pásmo - Jodan) míříme na střední pásmo – Chudan a úder vedeme úhlopříčně. Pohyb do úhlopříčky je aplikován proto, že při mírném pootočení útočnickovi hrudi by nám pěst po jeho těle pouze sklouzla a tím by naše snažení přišlo nazmar nebo bychom na něj nemuseli vůbec dosáhnout. [15], [17]

5.3 Mawashi Uchi

Tento úder je podobný jako Seiken Ago Uchi. Pěst se však nepohybuje přímočaře, nýbrž obloukem. Pěst je otočená o 90° dovnitř oproti výchozí obranné pozici. Obloukový pohyb může být mířen shora (*Obrázek 30*) např. do prsního svalu nebo z boku (*Obrázek 31, 32*) do bicepsu.



Obrázek 28 - Mawashi Uchi shora do prsního svalu



Obrázek 29 - Mawashi Uchi z boku do bicepsu (zprava)



Obrázek 30 - Mawashi Uchi z boku do bicepsu (shora)

5.4 Shita Tsuki Chudan



Obrázek 31 - Seiken Shita Tsuki Chudan na úpon dlouhé hlavy tricepsu

Shita Tsuki Chudan je krátký úder mířený primárně na břicho. Ruka uzavřená v pěst rotuje oproti výchozí obranné pozici o 90° směrem ven – dlaň směřuje vzhůru. Možností, kam se tento úder může namířit, je vysoké množství. Úder můžeme zakončovat plochou Seiken (Obrázek 28) nebo plochou Naka Yubi Ippon Ken (Obrázek 29), která je vhodná především pro úder do podpaží. [15], [17]



Obrázek 32 - Naka Yubi Ippon Ken Shita Tsuki Chudan do podpaží

5.5 Tate Tsuki Chudan

Při úderu Tate Tsuki zůstává ruka uzavřená v pěst ve svislé, vertikální poloze (palec s ukazovákem jsou na horní části směřující nahoru). Tohoto nerotování pěsti se využívá kvůli vyšší rychlosti úderu. Zápěstí je pevnější a není tak citlivé, jak při úplné rotaci (do vodorovné, horizontální polohy).



Obrázek 33 - Tate Tsuki Chudan do bicepsu (zleva)



Obrázek 34 - Tate Tsuki Chudan do bicepsu (zprava)

5.6 Hiji Mawashi Uchi

Hiji Mawashi Uchi je obloukový sek loktem, který je veden zvenku dovnitř. Při kontaktu směřuje pěst dlaní dolů. Jedná se o velmi účinnou techniku, která se využívá jak na Jodan,

tak na Chudan. Pro použití v PKB jsem vybral pouze variantu útočící na Chudan – střední pásmo. Ideální využití při napadení útočníkem z vyvýšeného místa.



Obrázek 35 - Hiji Mawashi Uchi (zprava)



Obrázek 36 - Hiji Mawashi Uchi (zleva)

5.7 Hiji Oroshi Uchi



Obrázek 37 - Hiji Oroshi Uchi (zprava)



Obrázek 38 - Hiji Oroshi Uchi (zleva)

Hiji Oroshi Uchi je úder loktem vedený z vrchu (natažené ruky) dolů. Při správném provedení se při kontaktu přidřepne, aby se zvýšila dopadová síla.

5.8 Mawashi Geri Gedan



Obrázek 39 - Haisoku Mawashi Geri Gedan vnitřní, podkopnutí stojné nohy



Obrázek 40 - Haisoku Mawashi Geri Gedan vnitřní, podkopnutí přední nohy



Obrázek 41 - Sune Mawashi Geri Gedan vnější (zleva)



Obrázek 42 - Sune Mawashi Geri Gedan vnější (zprava)

Jedná se obloukový kop buď nártem, nebo holení. Pro jeho správné provedení je potřeba zvednout koleno do boku, nohu skrčit co nejvíce pod hýždě a nárt nechat natažený směrem k zemi. Následně dochází k obloukovému pohybu nártu směrem dopředu a mírně dolů, při kterém rotuje i pánev a stojná noha kolem svislé osy.

Tato technika se dá využít jak pro kop z vnější, tak i z vnitřní strany stehna, kolena nebo lýtka.

V praktické části jsem se zaměřil na výběr několika základních technik KK, popsal je a napsal vhodné využití v PKB. Jelikož všechny vybrané techniky patří mezi tvrdé, mělo by se k jejich použití přistupovat s vysokou opatrností. Tyto techniky jsou vhodné pro boj z blízka k uklidnění velmi rozbouřených fanoušků na stadionech při sportovních utkáních nebo při hlídání známých osobností, kterým hrozí napadení nebo jiná újma na zdraví.

ZÁVĚR

Teoretická část práce v sobě zahrnuje značné množství informací z mnoha odvětví, ovšem jejich společným pojítkem je PKB a jejich využití v něm. Nejdůležitější částí pro PKB je podkapitola Právní prostředí, která definuje důležité paragrafy pro pracovníky. Teoretická část je rozdělena na 4 kapitoly, které se dále dělí na podkapitoly atd. Kapitola Prostředí průmyslu komerční bezpečnosti obsahuje podkapitolu Specifikace pojmů, ve které jsem definoval rozdíly mezi aktivní a pasivní obranou a objasnil pojmy sebeobrana, profesní obrana, bojový sport, systém a umění. Právní prostředí, kde jsem kladl důraz na znalost paragrafů trestního řádu a zákoníku, které by měly být všem pracovníkům PKB kvůli neexistenci zákona o bezpečnostních službách dobře známy. Jedná se o §28 Krajiné nouze (např. rozbití oken či dveří při požáru kvůli záchraně lidských životů), §29 Nutná obrana (např. obrana před útokem cizí osoby), a §150 Neposkytnutí pomoci ze zákona č. 40/2009 Sb. Trestního zákoníku a také §76 zákona č. 141/1961Sb. Trestního řádu o Zadržení osoby podezřelé, kdy neplatí povědomí o tom, že osobu zadržet nemůžeme. Osobu přistiženou při trestném činu nebo bezprostředně po něm zadržet můžeme, ovšem musíme toto omezení osobní svody co nejdříve ohlásit příslušným orgánům. V kapitole Rozšířené druhy karate v ČR jsem vyjmenoval 5 nejrozšířenějších druhů karate u nás (Shotokan, Goju-ryu, Shitoryu, Wado-ryu a Kyokushinkai) a heslovitě je popsal. Velmi obsáhlou byla kapitola o KK. Jelikož informací k tomuto bojovému umění je nepřehledné množství, jedná se hlavně o výběr z historie KK, předpoklady pro výcvik (síla, rychlost, vytrvalost, odolnost a flexibilita) a minimální podmínky pro trénink tohoto bojového umění. Také jsme se dozvěděli něco o fyzických, psychických a limitujících faktorech, které je nutné brát při cvičení v úvahu. Poslední kapitola teoretické části, Techniky KK, tvoří stručný výpis a definici útočných pásem (Jodan, Chudan, Gedan), úderových ploch (např. Seiken, Haisoku), obranných ploch (např. Sune) a zásad pro správné vykonávání technik (např. napínání a uvolňování svalů).

V Praktické části jsem se věnoval výběru vhodných technik pro uplatnění v PKB, mezi které jsem zařadil např. úder Hiji Oroshi Uchi, který se využívá při blízkém kontaktu s protivníkem. KK klade velký důraz na rozvoj fyzické síly a odolnosti. Tyto dvě vlastnosti ve spojení s osvojením základních technik úderů (např. Seiken Ago Uchi a Shita Tsuki Chudan) a kopů (např. Mawashi Geri) jsou dle mého názoru velmi vhodné pro uplatnění v PKB, a to zvláště ve vyhrocených situacích, které se nedají vyřešit pouhou domluvou a je potřeba k eliminaci útoku použít odpovídající metody.

Při zpracování práce jsem měl k dispozici dostatek kvalitní odborné literatury. Zdroje týkající se samotného KK byly převážně v anglickém jazyce.

Dle mého názoru by zavedení výcviku KK pro pracovníky PKB, kteří jsou vystavováni zvláště těžce řešitelným situacím (např. při derby fotbalových týmů) bylo zcela jistě přínosem.

ZÁVĚR V ANGLIČTINĚ

Theoretical part contains a lot of information from many various branches, but their common link is professional defense and their usage there. The most important part for CSI is subchapter Legal environment, which defines important paragraphs for the workers. Theoretical part is divided into four chapters, which are further divided into subchapters etc. Chapter Environment of CSI contains subchapter Specification of the terms, where I defined differences between active and passive defense and cleared terms self-defense, professional defense and martial sport, system and art. Legal environment, where I focused on the knowledge of paragraphs from criminal code which should all employees in CSI know due to non-existent law focused on security services. These are §28 Extreme emergency (e.g.: breaking windows or doors in case of fire, to save human lives), §29 Necessary defense (e.g.: defense against attack from another person) and §150 Failure to provide assistance from the law nr. 40/2009 Sb. Of Criminal code and also §76 from the law nr. 141/1961Sb Criminal code, Detention of suspect, when doesn't apply the rule, we can't tie up the person. It is allowed to tie up the person who was caught during criminal act or immediately after this act, but we have to report this detention to the answerable institution. In the chapter The most spread kinds of karate in the Czech Republic named I 5 most spread kinds of karate in our country (Shotokan, Goju-ryu, Shito-ryu, Wado-ryu and Kyokushinkai) and defined them. Very comprehensive chapter is about KK. Because there are plenty of information regarded to this martial art, it is mainly about historical facts about KK, prerequisites for training (strength, speed, perseverance, endurance and flexibility) and minimal conditions for training this martial art. We also got acquainted something about physical, mental and limiting circumstances on which we have to pay attention during the training. The last chapter of theoretical part, Techniques of KK creates brief list and definition of attack zones (Jodan, Chudan, Gedan), hitting areas (e.g.: Seiken, Haisoku), defence areas (e.g.: Sune) and principles for the proper performing that techniques (e.g.: muscle contraction and relaxation).

In the practical part I focused on choosing appropriate techniques for usage in CSI, among them I identified e.g.: hit Hiji Oroshi Uchi, which is used for straight contact with opponent. KK is clearly focused on the development of physical strength and endurance. These two skills in connection with adoption of techniques for basic hits (e.g.: Seiken Ago Uchi a Shita Tsuki Chudan) and kicks (e.g.: Mawashi Geri) are in my opinion really

suitable for use in CSI, especially in the critical situations, which can't be solved only by agreement and it is necessary to use appropriate methods to eliminate attack.

During my work I had an access to plenty of quality professional literature. Sources about KK itself were mainly in English.

Implementation of KK to CSI members, who are exploited to complicated situations (e.g.: during football derby matches), would be extremely beneficial in my opinion.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Nebojte se bránit*. Vyd. 1. Praha: Armex, 2006, 336 s. ISBN 80-867-9543-8.
- [2] MALÁNÍK, Zdeněk. Úvodní problematika profesní obrany. LUKÁŠ, Luděk. *Bezpečnostní technologie, systémy a management I: Teorie a praxe ochrany majetku a fyzické bezpečnosti*. 1. vyd. Zlín: VeRBuM, 2011, s. 13. ISBN 978-80-87500-05-7.
- [3] SÝKORA, Miloslav. *Psychologie ve služební činnosti strážníka obecní (městské) policie a strážného civilní bezpečnostní služby*. Vyd. 1. Ilustrace R Hrubý. Praha: Armex, 1997, 70 s. ISBN 80-902-2833-X.
- [4] LUKÁŠ, Luděk. *Bezpečnostní technologie, systémy a management I*. 1. vyd. Zlín: VeRBuM, 2011, 316 s. ISBN 978-80-87500-05-7.
- [5] Česká republika. Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník: Hlava III: Okolnosti vylučující protiprávnost činu. In: *Trestní zákoník*. Dostupné z: <http://business.center.cz/business/pravo/zakony/trestni-zakonik/cast1h3.aspx>
- [6] Česká republika. Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník: Hlava I: Trestné činy proti životu a zdraví. In: *Trestní zákoník*. Dostupné z: <http://business.center.cz/business/pravo/zakony/trestni-zakonik/cast2h1d3.aspx>
- [7] Česká republika. Zákon č. 141/1961 Sb., o trestním řízení soudním (trestní řád): Hlava IV: Zajištění osob, věcí a jiných majetkových hodnot, Oddíl první: Vazba. In: *Trestní řád*. Dostupné z: http://business.center.cz/business/pravo/zakony/trestni_rad/cast1h4.aspx
- [8] OYAMA, Masutatsu, Translated by Richard L. GAGE, Photographed by Akira KOTANI a Oversat fra japansk af Akira KOTANI. *This is karate*. Revised edition. Tokyo: Japan Publications Trading Company, 1973. ISBN 08-704-0137-8.
- [9] ZEMKOVÁ, Erika. – *Teória a didaktika karate*. 1. vyd. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2006. 126s. ISBN 80-223-2041-2.
- [10] LIND, Werner. - *Tradice Karate*. 1. vyd. Brno: Comenius, 1996. 164s.
- [11] GRASGRUBER, Pavel a Jan CACEK. *Sportovní geny*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2008, 480 s. ISBN 978-802-5118-733.

- [12] ARNEIL, Steve. – *Kyokushin karate kata*. 1. vyd. Surrey: Graphic Satellite One, 1985. 197s.
- [13] KOLÁŘ, F., KOLÁŘ, M. - *Karate*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1976. 156s. 27-041-76.
- [14] LEVSKÝ, V. L. – *Základy sebeobrany. Karate*. 2. vyd. Bratislava: ERPO, 1982. 280s.
- [15] ŠEBEJ, František. - *Karate*. 2. vyd. Bratislava: Šport, 1985. 288s. 77-001-85.
- [16] NOVÁK, Jindřich. - *Karate*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1969. 77s. 27-045-69.
- [17] ŠEBEJ, František. - *Karate Kata*. 1. vyd. Bratislava: Šport, 1986. 312s. 77-039-86.
- [18] *IKO Kyokushinkaikan: Kyokushin Spirit* [online]. 2009 [cit. 2013-04-18]. Dostupné z: <http://www.kyokushinkaikan.org/en/about/spirit.html>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

- KK Kyokushin karate
- PKB Průmysl komerční bezpečnosti
- ČR Česká republika
- BIS Bezpečnostní informační služba

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obrázek 1 - Znaky (zleva) Armády České Republiky, Policie České Republiky, Bezpečnostní Informační Služby, Obecní policie</i>	12
<i>Obrázek 2 - Gichin Funakoshi a znak Shotokanu</i>	17
<i>Obrázek 3 - Chojun Miyagi a znak Goju-ryu</i>	18
<i>Obrázek 4 - Kenwa Mabuni a znak Shito-ryu.....</i>	18
<i>Obrázek 5 - Hironori Otsuka a znak Wado-ryu</i>	19
<i>Obrázek 6 - Masutatsu Oyama a znak Kuokushinkai, Kanku</i>	19
<i>Obrázek 7 - Oficiální název Kyokushin Karate</i>	20
<i>Obrázek 8 - Symbol Kyokushin Karate, Kanku</i>	20
<i>Obrázek 9 - Znak Kanji</i>	21
<i>Obrázek 10 – Sosai Masutatsu Oyama, zakladatel Kyokushin Karate</i>	23
<i>Obrázek 11 - Útočná pásma</i>	27
<i>Obrázek 12 – Seiken.....</i>	28
<i>Obrázek 13 – Uraken.....</i>	28
<i>Obrázek 14 - Tettsui</i>	28
<i>Obrázek 15 – Shuto</i>	29
<i>Obrázek 16 – Haito.....</i>	29
<i>Obrázek 17 – Hiji</i>	29
<i>Obrázek 18 - Naka Yubi Ippon Ken.....</i>	30
<i>Obrázek 19 - Koken.....</i>	30
<i>Obrázek 20 – Sune.....</i>	31
<i>Obrázek 21 – Haisoku</i>	31
<i>Obrázek 22 – Chusoku</i>	31
<i>Obrázek 23 – Hiza</i>	32
<i>Obrázek 24 – Kakato</i>	32
<i>Obrázek 25 - (zvlevo) Sokuto, Teisoku</i>	32
<i>Obrázek 26 - Obrana obličeje rukou uzavřenou v pěst</i>	37
<i>Obrázek 27 - Seiken Ago Uchi.....</i>	38
<i>Obrázek 28 - Mawashi Uchi shora do prsního svalu.....</i>	39
<i>Obrázek 29 - Mawashi Uchi z boku do bicepsu (zprava).....</i>	39
<i>Obrázek 30 - Mawashi Uchi z boku do bicepsu (shora).....</i>	40
<i>Obrázek 31 - Seiken Shita Tsuki Chudan na úpon dlouhé hlavy tricepsu</i>	40

<i>Obrázek 32</i> - Naka Yubi Ippon Ken Shita Tsuki Chudan do podpaží	41
<i>Obrázek 33</i> - Tate Tsuki Chudan do bicepsu (zleva)	42
<i>Obrázek 34</i> - Tate Tsuki Chudan do bicepsu (zprava)	42
<i>Obrázek 35</i> - Hiji Mawashi Uchi (zprava)	43
<i>Obrázek 36</i> - Hiji Mawashi Uchi (zleva).....	43
<i>Obrázek 37</i> - Hiji Oroshi Uchi (zprava)	44
<i>Obrázek 38</i> - Hiji Oroshi Uchi (zleva)	44
<i>Obrázek 39</i> - Haisoku Mawashi Geri Gedan vnitřní, podkopnutí stojné nohy	45
<i>Obrázek 40</i> - Haisoku Mawashi Geri Gedan vnitřní, podkopnutí přední nohy.....	45
<i>Obrázek 41</i> - Sune Mawashi Geri Gedan vnější (zleva)	46
<i>Obrázek 42</i> - Sune Mawashi Geri Gedan vnější (zprava)	46

SEZNAM TABULEK

<i>Tabulka 1</i> - Základní techniky paží a nohou [15]	34
--	----