

SEBEOBRAŇA EXTREMŇNÍ BOJ BEZE ZBRANĚ

PODLE SPECIÁLNÍCH
JEDNOTEK

SAS



**DOVEDNOSTI PRO
BOJ Z BLÍZKA**



 **GRADA**

MARTIN J. DOUGHERTY

SEBEOBRAŇA
EXTREMŇÍ BOJ
BEZE ZBRANĚ
PODLE SPECIÁLNĚCH
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 Defendo 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 Defendo, 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 sebeobraně 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 nezbyvá 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.



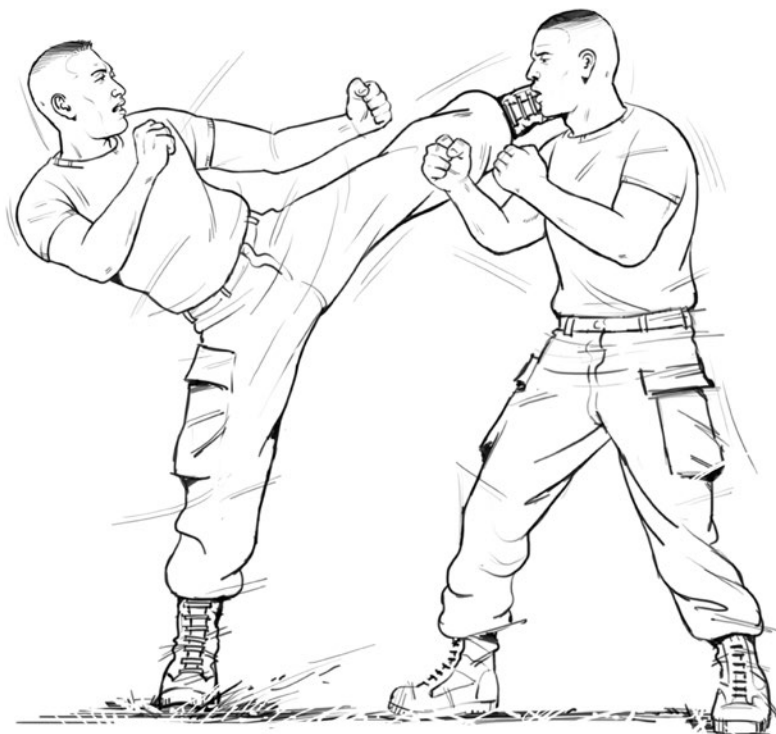
Bojová umění vs. boj beze zbraně

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 sebeobran, 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 zbraní používaného v izraelských ozbrojených silách.

Existují také speciální sebeobranné 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 sebeobranným 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 Tálibánu 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.

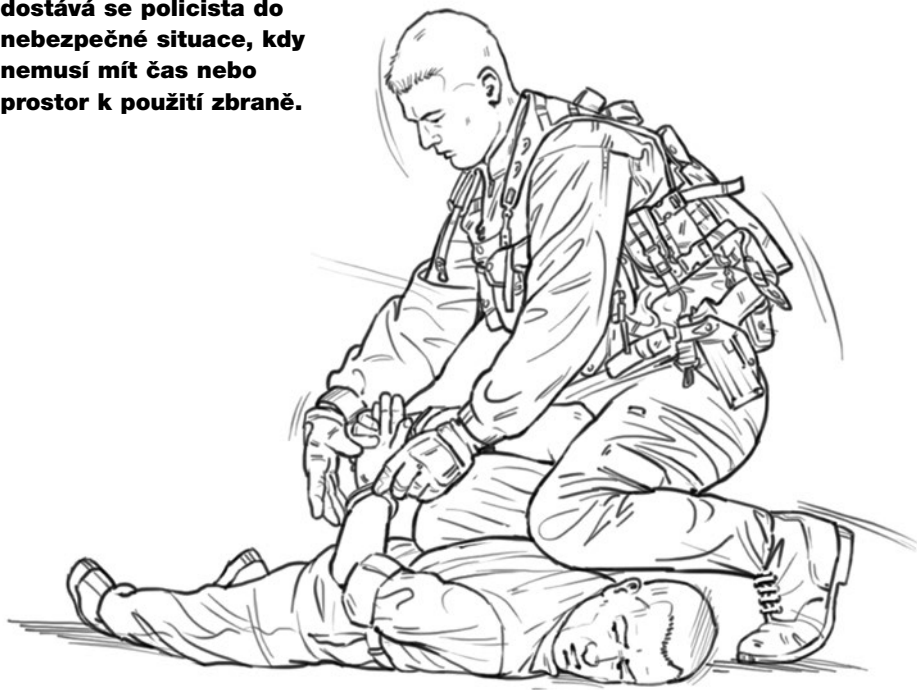
Přitom však platí, že při plnění svých služebních povinností je může kdykoli někdo brutálně napadnout.

V případě smrtelného ohrožení jsou pak extrémní opatření oprávněná. Policista, který při potyčce s podezřelým ztratí zbraň a předpokládá, že se ji 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 zabit.

Existuje řada zjednodušených systémů civilní sebeobrany, 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 nepřítele 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 nepřítele 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 nepřítele 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 zabil, 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.

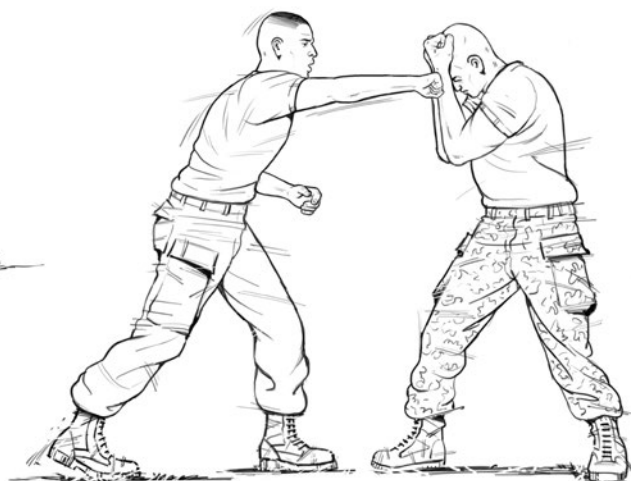
ČÁST PRVNÍ: TECHNIKY

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.





Jakmile vypukne extrémní násilí, bojujete s tím, co máte. V případě vojáka ve válečné zóně to může znamenat pušku nebo kulomet, granáty, bajonet a nejrůznější těžkou techniku, kterou lze použít k rozdrčení protivníka. Improvizované zbraně se dají najít na zemi nebo jinde v terénu – kámen, klacek, montážní klíč nebo hasicí přístroj dokážou způsobit vážná zranění.

Někdy je však voják odkázán jen sám na sebe a k útoku i obraně musí použít pouze své tělo. To může nastat z nejrůznějších důvodů, třeba když nepřátelé proniknou do údajně zabezpečené oblasti a pokusí se zajmout rukojmí či získat zajatce nebo když při boji zblízka ztratí voják svou zbraň. Pokud ji nemá čas získat zpět, vrhá se bez další přípravy do boje.

Co tedy může použít? Jaké techniky a nástroje má neozbrojený voják nebo odzbrojený policista, aby se bránil útoku? Pokud prošel správným výcvikem, bude ovládat několik smrtících dovedností a hlavně bude ochoten je použít.

.....
Dobrý „přípravný postoj“ je výchozím bodem pro pohyb, obranu nebo útok. Je nesmírně důležité zaujmout správný postoj, protože bez něj nemáte šanci.

1

Velké stavby stojí na pevných základech. Stejně tak dobrý soubor bojových dovedností vyžaduje dobré zvládnutí základů.

Základy

Zranitelné body

Výstroj může vojákovu při boji beze zbraně překážet, ale zároveň výrazně omezuje možnosti útočníka. Neprůstřelná vesta většinu úderů zastaví, nebo alespoň zmírní a útočit na helmu nebo zásobník pušky nemá žádný smysl.

Vojenské bojové systémy musejí brát v úvahu jak obtěžující charakter standardní výstroje, tak nedostatek dostupných cílů. Obličej, krk a rozkrok jsou však přístupné a pro vojenský boj beze zbraně jsou preferovanými cíli. Ne náhodou jde o nejzranitelnější části lidského těla.

Protivníka je také možné kopnout do nohou, pokusit se mu zlomit ruku nebo ho shodit na zem tak, aby se při pádu zranil.

Protivník, který se ocitl na zemi, se dá dorazit těžkými vojenskými botami a obecně platí, že ochranná výstroj je



mnohem méně účinná, když voják leží na zádech a protivník na něho dupne. Hlavním cílem většiny systémů boje beze zbraně je něčemu takovému zabránit.

Tip pro jednotky zvláštního nasazení: Bojujte podle vlastních podmínek

Jednotky zvláštního nasazení jsou téměř vždy v přesile. Vítězí tím, že nepřítele psychicky rozhodí a vyvolají v něm zmatek. Nepřijímají podmínky nepřítele, ale vytvářejí si vlastní podmínky boje.

Zásady boje beze zbraně

Hlavní zásadou boje beze zbraně je snaha způsobit protivníkovi co největší zranění v co nejkratším čase. Fair play v něm nemá místo a špinavé triky rozhodně nejsou nečestné. Znamenají totiž zkratku k vítězství a možná i jedinou šanci přežít.

To nejdůležitější, co si voják bere do boje, je vůle zvítězit a ochota protivníka zranit. Třeba ani nikomu ublížit nechce, protože lidé, vojáky nevyjímaje, ve skutečnosti neradi způsobují druhým utrpení, ale jeho přání v této situaci není důležité. Rozhodující je, co musí udělat, aby přežil. Když stojí proti nepříteli, který je odhodlaný (a možná i celý žhavý) ho zabít, musí odpovědět stejnou silou agrese a násilí, jinak zemře.

Bojové dovednosti jednotlivce spolu s jeho silou, zdatností a smyslem pro taktiku jsou nástroje, které k tomu lze dobře využít. Bez vůle skutečně je použit jsou však naprosto bezcenné. Voják, který se smrtícím úderem zaváhá nebo v situaci extrémní agrese

zpanikaří, pravděpodobně prohraje. Vojenský výcvik proto podporuje agresivní vnitřní nastavení, které vojákovi umožňuje odložit ostatní starosti stranou a splnit úkol. Právě schopnost jít do toho odhodlaně a nepříteli to nandat umožní vojákovi úspěšně zvládnout zoufalou situaci.

Všechno zkrátka závisí na jeho ochotě bojovat.

Nejlepší obrana je útok

Obecně platí, že obrana vede k porážce. Mistři bojových umění a sportovní bojovníci si mohou dovolit hrát rafinovanou hru, kterou protivníka přimějí udělat chybu. Na to však voják nemá čas, přestože by to třeba mohlo mít naději na úspěch. Musí se spíš snažit využít každé příležitosti k útoku a porazit protivníka dříve, než se vůbec vzpamatuje nebo mu dorazí posila.

Pokud je voják dostatečně agresivní, nemusí se vůbec bránit.

Přestože třeba bojuje proti několika protivníkům, tak pokud se neustále pohybuje a útočí, může

Tip pro jednotky zvláštního nasazení: Obrana

Obrana je to, co musíte dělat, když něco zpackáte. Pokud na vás někdo útočí, přijímáte jeho styl boje a necháváte si od něho diktovat, co se bude dít. To je špatně.

jím brát vítr z plachet a mařit jejich pokusy o útok, aniž by se přitom skutečně bránili.

Každá obrana musí mít dva cíle. Za prvé, obrana musí jakýkoli přicházející útok odrazit, nebo ho alespoň zmírnit natolik, aby měl co nejmenší dopad na vojáka. Možná ho to bude bolet, nebo bude dokonce následně potřebovat lékařskou pomoc, ale pokud voják porazí protivníka, který ho chtěl zabít, vyhrál. Za druhé, obrana by neměla být jen čistou obranou. Nemá velký smysl vyhnout se úderu, pokud o vteřinu později obdrží voják další. Cestou k vítězství je vyhnout se úderu a hned zasadit úder vlastní.

Je jasné, že určitá obranná opatření jsou nutná, jinak vojáka vyřadí z boje každý, komu se podaří provést jakýkoli útok. Ale voják musí co nejvíc využívat agresivní útočnou obranu, a pokud nastane situace, kdy je nezbytné úplně přejít do obrany (protivník ho třeba sevře a drží), musí najít způsob, jak znovu co nejrychleji převzít iniciativu.

Postoj a pohyb

Mnoho bojových umění se přehnaně zabývá nejrůznějšími „postoji“, z nichž mnohé jsou nepřírozené nebo všelijak omezující. Stylizované postoje bojových umění jsou asi užitečné v jejich vlastním prostředí, ale v extrémních situacích jsou zbytečné. Voják nevyhraje tím, že zaujme efektní postoj, ale tím, že něco udělá.

Většina systémů boje beze zbraně vyučuje základní „přípravný“ postoj neboli pozici střehu, ale to je jen výchozí postavení. Jakmile boj začne, voják se musí neustále pohybovat, agresivně postupovat k protivníkovi, vyřadit ho z boje a pak se přesunout k dalšímu cíli. Střeh neboli přípravný postoj je jen postavení, ze kterého se vydáváte za něčím užitečným, ne cíl sám o sobě.

Základní přípravný postoj v podstatě odpovídá postoji boxera ve střehu. Silnější ruka (obvykle pravá) se drží vzadu, zatímco slabší ruka je mírně vpředu. Ruce většinou nejsou sevřené v pěst, protože tak má voják víc možností.

Přípravný postoj

Jakmile propukne násilí, nestráví voják v přípravném postoji moc času, protože bude muset útočit, přesouvat se nebo bránit. Za dokonalý „bojový postoj“ žádné body nedostane. Stačí, aby dokázal rozdávat silné údery, aby se uměl vyhnout úderům nebo úchopům protivníka a aby se mohl volně pohybovat.

Prsty na ruce mohou být mírně skrčené nebo sevřené v pěst, to je celkem jedno. Hlavně když jsou ruce nahoře a připravené k úderu nebo k obraně hlavy. Silnější ruka se většinou drží vzadu a slabší (obvykle levá) je vpředu. Tento voják může být levák nebo přešel do „postoje leváka“ z taktických důvodů.



Lokty jsou u žeber, která tak chrání. Tělo je vytočené asi o 45 stupňů pro lepší ochranu vnitřních orgánů. Chodidla jsou také mírně vytočená, kolena mírně pokrčená a nohy připravené k pohybu. Z této pozice se

může voják vydat libovolným směrem a otáčet se čelem k novým útokům.

Bud'te v pohybu

Pohyb je klíčem k úspěchu a přežití v boji. Neustálý pohyb dělá z vojáka

Přísuny

Při chůzi se chodidla obvykle míjejí, ale právě při tom může být voják velmi zranitelný. Pokud na něho uprostřed kroku někdo zaútočí, nedokáže okamžitě zareagovat a ztratí rovnováhu. Proto se většina pohybů v boji provádí jako „přísuny“. Během přísunu se vpředu drží vždy stejná paže, tj. pokud je vpředu levá ruka, zůstává tam pořád.

Místo provedení normálního kroku se voják odtlačí ze zadní nohy (B), přední nohou provede krok vpřed, přenesení váhu na přední nohu a následně přisune zadní nohu tak, aby chodidla byla od sebe opět přibližně na šířku ramen (C). Při pohybu vzad je to naopak: přední noha je hnací silou pohybu a zadní noha provádí krok dozadu.



B



C



obtížný cíl útoku při boji zblízka i pro každého, kdo by na něho chtěl vystřelit. Je důležité pohybovat se rychle, ale zároveň si udržovat rovnováhu k provedení útoku, proto se často používají přísuny. Tak je voják stále v pozici střehu a nedochází k ohrožení jeho rovnováhy při míjení chodidel.

Základní princip přísunů spočívá v tom, že voják se při nich od chodidel spíše odtlačuje, než že by dělal kroky. Při pohybu vpřed se odtlačuje od zadní nohy a přední nohu zvedá jen natolik, aby mohl postoupit dopředu. Pak přisune zadní nohu tak, aby chodidla byla opět přibližně na šířku ramen.

Při pohybu vzad to funguje opačně: voják se od přední nohy odtlačuje dozadu (to dost dobře nejde, pokud by stál vzpřímeně s rovnýma nohama; rychlost pohybu

zvyšuje mírně snížený postoj s pokrčenými koleny) a zadní nohu přesune dozadu. Následně k ní přisune přední nohu.

Úhlopříčný pohyb a krok stranou využívají stejný princip: voják se od chodidla odtlačuje směrem, kterým se chce pohybovat, a pak do tohoto místa přisunuje tlačnou nohu. Je to opak normální chůze, kdy přední noha provádí krok vpřed a tělo jde za ní.

Někdy voják dělá normální kroky nebo běží, pokud to odpovídá situaci. Podle potřeby se může také potápět, válet nebo skákat. Pro pohyb v boji neexistují žádná pevná pravidla, kromě jednoho: ať už se voják pohybuje jakkoli, musí se rychle dostat tam, kam potřebuje, a jakmile tam dorazí, musí být připraven zaútočit nebo se bránit.

Agrese a taktika

Jak jsme si už řekli, pouhou obranou se boj nevyhrává.

Protivníka je třeba zranit, a to co nejdřív. Protivník, který leží na zemi a je vyřazený z boje, už nemůže zaútočit, což znamená, že se voják úspěšně ubrání všemu, co mu chtěl protivník udělat. Překvapivě účinné může být už jen obyčejné přiskočení k nejbližšímu nepříteli, ale obecně je třeba agresivitu řídit s rozvahou.

Pokud voják stojí proti několika protivníkům, nemusí být ten nejbližší z nich nejnebezpečnějším ani ideálním cílem. Lepší může být vrazit do jednoho protivníka tak, aby odletěl na druhého, a tím je na několik vteřin zneškodnit

Tip pro policejní složky: Převzetí iniciativy

Policisté jsou vycvičeni k tomu, aby převzali kontrolu nad situací a jednali, ne jen reagovali na to, co dělá jejich protivník. Rozhodnou se, co chtějí udělat, a pak to udělají, aby tak měli nad protivníkem převahu.

Tip pro osobní strážce: Myslete na to, co je vaším cílem

Osobní strážci mají chránit klienta, ne vyhrávat souboje s útočníky. Když se upnete na jeden aspekt situace, může to ve vašich schopnostech zanechat nebezpečnou mezeru, proto buďte neustále ve střehu a připraveni zareagovat na nové ohrožení.

oba, aby tak voják získal čas na likvidaci třetího.

Údery a úchopy

Většina vojenských systémů boje beze zbraně se spoléhá hlavně na údery. Výhodou úderů je především to, že protivníka vyřadí rychle z boje a voják se s ním nemusí dlouho zdržovat. Komplikované techniky pák na klouby se dají uprostřed boje použít jen těžko a voják se rozhodně nepotřebuje věnovat jen jednomu protivníkovi, pokud na něho další útočí zezadu.

Zápasnické techniky (chvaty) jsou tedy pro jeho totální boj oproti úderovým technikám jen podružné. Zápasnické chvaty jsou však za určitých okolností také užitečné. Lze je použít ke kontrole protivníka, kterého je třeba zatknout nebo zajmout, k odzbrojení protivníka nebo ke zlomení jeho končetin i k tichému zabití nepřítele, kterého voják překvapil nebo přemohl.

Ve spojení s údery se také často používají úchopové techniky.

Protivníka lze například chytit za hlavu, udeřit ho kolenem do těla a pak s ním praštit o zem a způsobit mu tím další újmu. Navíc se tak dostane do pozice, ve které ho lze snadno dorazit.

Vojenské bojové systémy se nezabývají vysoce účinnými, ale obtížně proveditelnými přehozy z džuda nebo škrcením a pákami na zemi z džiu-džitsu. Pokud se strhy, škrcení a páky na klouby využívají, je jejich provedení relativně snadné. Vojáci se nemohou spoléhat na boj jeden na jednoho, proto se musejí dokázat co nejdříve vypořádat s jedním protivníkem a rychle se přesunout k dalšímu.

Úderové techniky vojenského boje zblízka se také poněkud liší od technik používaných ve sportovních bojových uměních.

Jednak je pravděpodobné, že voják operuje v prostředí, kde je zabití nebo zmrzačení nepřítele přijatelné, a proto bude údery na oči a krk využívat jako preferovanou, a ne jako poslední možnost. Kromě

toho mohou mít protivníci na sobě helmy nebo ochrannou výstroj, což možnosti úderů omezuje.

Voják si nemůže dovolit zlomit si při úderu nějakou kost v ruce, a znemožnit si tak použití zbraně, proto se ve vojenských systémech sevřené pěsti používají jen v omezené míře. I bez rizika nárazu pěsti do helmy není těžké zlomit si při úderu vedeném na hlavu ruku. Taktika vojenského boje bez zbraně tedy zdůrazňuje použití pěsti jen na měkčí části těla, např. pod žebra nebo do oblasti ledvin. Na většinu ostatních cílů se používají jiné úderové plochy. Patří mezi ně údery dlaní, kladivem (tj. spodní částí zaťaté pěsti) a loktem, které jsou vedeny tak, aby chránily ruce a zároveň způsobovaly masivní poškození cíle.

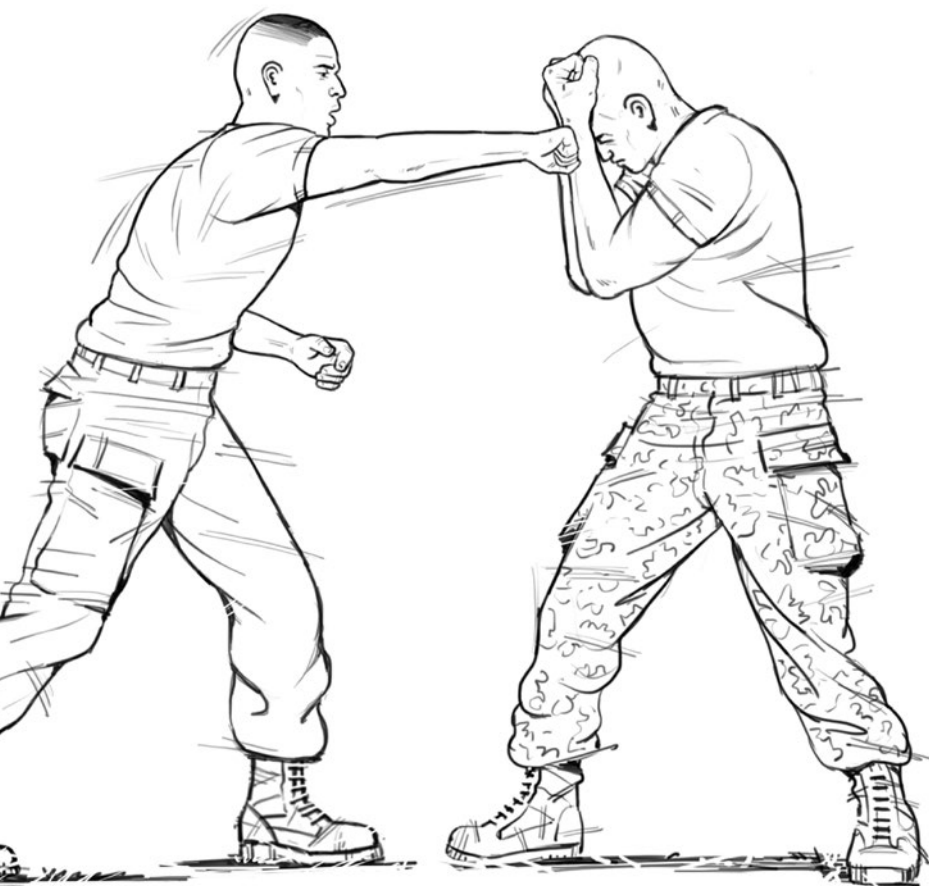
Tip pro jednotky zvláštního nasazení: Přímý úder do brady

Úder dlaní do spodní čelisti byl základem úderových metod, které za druhé světové války trénovaly britské oddíly Commandos. Fungoval tak dobře, že víc už ani nepotřebovaly.

Útok a obrana

Útočník má výhodu v tom, že si udržuje iniciativu. Obránce musí spíš reagovat a nemůže dělat to, co sám chce. Obecně platí, že agrese většinu protivníků převálcuje navzdory jejich pokusům bránit se, takže voják donucený k obraně musí co nejdřív zahájit protiútok.





Přesto je třeba se útokům bránit. Pro zachování bojeschopnosti je nezbytné útok neutralizovat, nebo alespoň zmírnit. Obrana je většinou jednoduchá: poklesnutí v kolenou nebo úhyb, případně krytí cíle útoku méně zranitelnou částí těla. Obrana se musí používat inteligentně a jako součást strategie „bojovat a zvítězit“. Voják, který zpanikaří a jen se kryje, v nejlepším případě jen prodlužuje svůj výprask.

