
Kurz sebeobrany

Kurz sebeobrany

Jako každý rok ve zkuškovém období, tak i letos pořádala Katedra tělesné výchovy FF UK ve spolupráci s Policejní akademií týdenní kurz sebeobrany. Kurz probíhal na půdě Policejní akademie v Praze pod vedením zkušených instruktorů.

Hned v úvodu kurzu jsme byli upozorněni, že v průběhu tak krátké doby, která byla pro kurz určena, není možné se naučit a zažít všechny možné způsoby sebeobrany. Kurz byl spíše jakýmsi seznámením se se základy sebeobrany. Cílem bylo naučit se několik jednoduchých, avšak účinných a snadno proveditelných úderů a kopů, které si v případě nouze vybavíme.

První den jsme byli seznámeni s náplní kurzu a byly nám promítnuty prezentace. První se týkala právní stránky sebeobrany, abychom si uvědomili, že pokud nás chce někdo napadnout, můžeme se v rámci nutné obrany bránit. Další prezentace se již týkala stavby těla člověka a zranitelných bodů, na které je možno účinně zaútočit, zároveň jsme však byli informováni o způsobu, jak zraněnému pomoci.

Od druhého dne probíhal kurz v tělocvičně. Začali jsme vždy rozcvičkou, nácvikem základního postavení a pohybu v něm. Nejprve jsme se naučili jednoduché údery rukama a kopy nohama. Ve dvojicích jsme to navzájem zkoušeli. Rány samozřejmě směřovaly do měkkých pomůcek.

Další den jsme zejména opakovali tak, abychom si zautomatizovali v podstatě tři základní fáze – zastavení protivníka, úder do hlavy a kop nejlépe do rozkroku či do břicha. To jsme v různých obměnách dělali stále dokola.

Čtvrtý den, kdy už jsme byli slušně zmožení z nekonečného kopání a úderů rukama, jsme se dostali k modelovým situacím. Učili nás ubránit se různému způsobu škrčení, dostat se ze sevření protivníka, ubránit se protivníkovi na zemi, být schopni odtáhnout protivníka od třetí osoby atd. Opakování a nácviku modelových situací jsme se věnovali i poslední pátý den.

Pokaždé jsme strávili v tělocvičně tréninkem zhruba dvě hodiny. Poté jsme měli možnost se jít vyplavat do bazénu.

Kurz mne sice nenaučil stovky ani desítky různých hmatů a úderů, ale nějaké základy sebeobrany jsem si z něj rozhodně odnesla. Už jen taková maličkost jako nosit klíče mezi prsty by mne dříve nenapadla, ale nyní vím, že případný úder rukou s vyčnívajícími klíči může být pro protivníka značně nepříjemný.

Jsem ráda, že jsem se kurzu sebeobrany zúčastnila a všem jej vřele doporučuji.

Bc. Radka Kováčová (studentka Institutu ekonomických studií FSV UK)