Vágner a kol., Boj zblízka, VA, 2017 (na text se vztahují autorská práva)

7.1 Základní techniky

7.1.1 Postoje

Základem technik BZ je stabilita a rovnováha v určité poloze či postoji. Pokud tělo postrádá stabilitu a rovnováhu, tak není možné, aby obrana proti vedenému útoku nebo naopak samotný útok byly opakovaně účinné. Pokud má být technika provedena dynamicky, přesně a plynule, je nutné, aby rovnováha a stabilita v postoji byla dostatečná, nikoliv však křečovitá, což by vedlo ke ztrátě plynulosti pohybu.
V BZ má každý postoj určitý účel. Proto správné zvládnutí techniky postoje je jednou ze základních zásad dalšího úspěšného rozvoje. Neexistuje však postoj vyhovující všem situacím, které se odehrávají během boje. Z těchto důvodů jsou různé typy postojů (útočný a obranný postoj; informační, čelní, boční, v kleku, univerzální postoj atd.) a jejich způsoby provedení (levý a pravý postoj).
Při zaujmutí postoje musí být veškeré části těla kontrolovány jednotlivě, ale zároveň spolu musí tvořit harmonický celek. Jednotlivá kontrola všech částí těla má za úkol udržovat svaly potřebné k danému pohybu v přiměřeném napětí. Jednota všech svalů a částí těla tvoří při zaujmutí postoje jeden pevný blok, který je podpořen razantním výdechem, jenž způsobuje kontrakci (zpevnění) všech svalů. Po kontrakci přichází bezprostředně relaxace (uvolnění) svalů. Výsledek je potom nejen správná souhra mezi kontrakcí a relaxací, která vede k plynulému a rychlému pohybu, ale i zabránění zbytečné ztráty energie.

Zásady zaujmutí postoje
- Dynamika
- Stabilita
- Přirozenost
- Jednoduchost
- Možnost rychlé změny pohybu.

Rovnováha v postoji
Základem správné práce s rovnováhou během střetu s protivníkem je vnímání třech středů. Vlastní střed rovnováhy, protivníkův střed rovnováhy a střed rovnováhy centra boje. Zemská přitažlivost a vlivy sil značně limitují člověka při pohybu. Zároveň platí, že čím je do pohybu vloženo větší úsilí, tím hůře se pohyb v jeho průběhu usměrňuje.
Sledování protivníkovy rovnováhy během boje je takřka nemožné. Prováděné akce jsou příliš rychlé pro zaznamenání, vyhodnocení a následné řešení. Během boje se odehraje mnoho krátkých časových okamžiků, kdy je možné zaútočit, a protivník by nebyl s vysokou pravděpodobností schopen reagovat. Využití těchto krátkých časových okamžiků, kdy je možné vést účinný útok, vyžaduje dlouhodobý nácvik, rozhodnost a zkušenosti. Zpočátku je však důležité neustále vnímat protivníkův pohyb a snažit se přemýšlet o jeho důsledcích.
Rovnováha a stabilita v postoji je dána také šířkou a výškou postoje. Obecně platí zásada, že čím širší je postoj, tím větší je stabilita. Další důležitou součástí rovnováhy je snaha o udržení těžiště co nejblíže u středu těla. Znamená to, že veškerý pohyb se odehrává okolo pomyslné osy, která vede středem těla.

Pohyb a přemísťování v postoji

Postoj je v BZ brán jako základ při kontaktu s protivníkem. Stejně důležitý jako postoj je i pohyb a přemísťování v postoji a na zemi. Pohyb musí být vždy zachován v kontextu s postojem, aby nenarušoval jeho stabilitu, ale zároveň umožňoval dostatečně dynamický a plynulý přechod k jiným činnostem.

Zásady při pohybu v postojích

- V průběhu pohybu nezvyšovat těžiště.
- Využívat pohyb boků.
- Kruhovitým pohybem dolních končetin umožnit dostatečnou práci boků.
- Při pohybu na zemi využívat pohyb těla, ne pouze paží.

Specifika pohybu

- Při pohybu se příliš nepředklánět či nezaklánět.
- Snažit se volit nižší postoj s ohledem na situaci.
- Snažit se nekřížit nohy přes sebe, a pokud je to nevyhnutelné, tak setrvávat v této poloze co nejkratší dobu.
- Neotáčet se zády k protivníkovi.
- Běhat jen v nevyhnutelném případě.

Využití síly celého těla – rotace boků

Využití síly celého těla, značně znásobuje účinnost všech technik BZ. Techniky jsou dynamičtější, plynulejší a celkově účinnější. K využití síly celého těla, značně dopomáhá rotace boků. Rotace boků při provádění základní techniky zajišťuje plynulé zapojení svalových skupin. Výsledkem je nejenom účinnější technika, ale i účinnější možnost navázání další techniky a vyšší úspornost energetických zdrojů, které jsou nezbytně nutné k provedení jakéhokoliv pohybu.

Zásady rotace boků

- Otočení se okolo pomyslné osy středu těla (bez předklonů a záklonů).
- Zpevnění svalstva až v konečné fázi pohybu.

Specifika přemísťování v armádním prostředí

- Nedělat hluk.
- Být neustále ve střehu.
- Využívat možnosti skrýt se.
- Prozkoumat místo, kam došlapujete či vstupujete.
- Nosit oděv a jiné doplňky tak, aby nepřekážely při pohybu.
- Pravidelně upravovat ústroj a kontrolovat výstroj a výzbroj.
- Nosit zbraň (namířenou) směrem, odkud hrozí nebezpečí.

7.1.2 Pády

Účelem pádů v BZ je kontrolovaný kontakt se zemí. Kontakt se zemí je v BZ naprosto běžnou záležitostí. Prvotním problémem je s*trach ze ztráty rovnováhy a následného nekontrolovaného pádu na zem*. Vojáka nesmí brzdit myšlenka na pád, proto je třeba zvládnout pádové techniky, a tím tento strach odstranit. Účelem dobře provedeného pádu je v první fázi

bezpečný kontakt se zemí a v druhé fázi následný návrat do polohy, ze které je možné pokračovat v boji.

Dělení pádů
Sportovní – při provádění sportovních pádů není třeba brát zvláštní ohled na tlumící úder nataženou paží do země (podklad je zpravidla měkký).
Bojové – při provádění pádů v terénu není vhodné tlumícím úderem udeřit do země (podklad je zpravidla různého charakteru a hrozí nebezpečí zranění).

Fáze pádu:
- bezpečně kontrolovaný pád na zem,
- okamžitý návrat ze země zpět do bojového postoje.

Využití pádů
- Při ztrátě rovnováhy.
- Pro sebrání zbraně.
- Pro změnu pozice při střelbě.
- Při seskoku z výšky.
- Pro skrytí za překážku.
- Pro překonání překážky.

Základní zásady pro správné provedení pádu
- hlava v předklonu s oporem brady o hrudník (prevence proti úderu do hlavy o zem),
- nepokrčení paže do pravého úhlu v loketním kloubu (prevence proti pádu na loketní kloub),
- nestržení pádu pod sebe (prevence proti pádu na krční páteř nebo ramenní kloub),
- správné zabalení pádu (prevence proti pádu na bederní část páteře),
- správné složení dolních končetin při přechodu ze země do postoje (prevence proti bolestivému úderu patou do země).

Prevence proti zranění při výcviku pádů
- Rozcvičení oblasti pletence ramenního a krční páteře.
- Vyčištění povrchu pro výcvik.
- Počáteční provádění pádů na měkkém povrchu.
- Určení bezpečnostních pokynů (signál k zahájení, rozestupy a směr při provádění, směr návratu do výchozího postavení).

7.1.3 Kryty

Účelem krytů v BZ je zabránit či odrazit bezprostřední fyzický útok protivníka. Pokud není proveden kryt správně, může dojít k ukončení celého boje a další prvky BZ jsou již zbytečné. Zároveň je důležité zdůraznit, že součástí krytu je i tzv. úhyb (v provedení stranou, vzad, dolů či šikmo). Základní charakteristikou úhybu je uhnutí z dráhy hrozícího nebezpečí (úderu, kopu, bodnutí, pokusu o podmet, přehoz, stržení apod.).

Dělení krytů
Měkké kryty – plynulý pohyb s měkkým vychýlením protivníkova úderu či kopu, zpravidla pokračující využitím jeho vložené síly do útoku.

Tvrdé kryty – razantní dynamický pohyb s tvrdě nekompromisním vychýlením protivníkova úderu, kopu či bodnutí.

Zásady provádění krytů
- Dynamika
- Přesnost
- Síla
- Správné načasování (účinnost krytu závisí i na přizpůsobení rychlosti úderu či kopu protivníka).

Krycí plochy
- Malíková hrana
- Patka dlaně
- Předloktí
- Holenní kost
- Vnější, vnitřní a spodní část chodidla

7.1.4 Údery

Účelem úderů v BZ je zasažení protivníka s cílem jeho dočasné či trvalé neschopnosti pokračovat v útoku. Základem správné techniky úderu je využití pohybu boků a dostatečně zpevněné úderové plochy. Při provedení úderu je důležitou složkou jeho načasování a přesné zasažení vitálního či zranitelného místa protivníka.
Pozn.: podle postavení a držení paží je možné poznat, zda má protivník nějaké zkušenosti v bojových aktivitách. Podle kombinace jednotlivých úderů je možné poznat protivníkovu bojovou vyspělost.

Dělení úderů
- Přímé údery
- Obloukové údery (háky, seky)
- Údery loktem

Charakteristika provedení úderu
V počáteční fázi jde o *volbu správného úderu* s následným *načasováním* jeho provedení. Úder musí být proveden s dostatečně velkou *dynamikou* a *přesností* při dopadu *zpevněné úderové plochy* na cílovou plochu.

Úderové plochy
- Čelo
- Loket
- Malíková strana předloktí
- Patka dlaně ruky
- Malíková a palcová strana ruky
- Klouby prstů a prsty

Zásady provádění úderů
- Využívat rotace boků a dodržovat zásady s tím spojené.
- Využívat přirozeně odolných úderových ploch (patka dlaně, malíková strana).

- Nepoužívat údery pěstí na tvrdší kosti (např. hlavu), pokud cílová plocha nemá možnost ústupu (např. přímý úder pěstí do středu hlavy, která je v kontaktu se zemí).
- Účelně a přesně vést údery na vitální a zranitelná místa.

Zásady nácviku úderů z hlediska jejich praktického využití

- Nespoléhat na jediný úder.
- Neprovádět údery pouze formou zastavování před cílovou plochou, tento způsob nácviku nerozvíjí potřebné návyky k účelnému zasažení.
- Pravidelně trénovat kombinace úderů do pevných a pohyblivých cílů.

7.1.5 Kopy

Kopy mají v BZ stejný účel jako údery. Jejich použití se však v určitých případech liší. Jsou silnější a destruktivnější. Vyžadují delší čas k provedení a vyšší energetickou a pohybovou náročnost. Jsou značně limitovány vlastním oděvem.

Základy účelné techniky kopu

- Udržení rovnováhy během kopu.
- Rozvinuté svalstvo účastnící se na funkci kyčelního a kolenního kloubu.
- Pohyblivost
- Odolnost a tvrdost úderové plochy.
- Volný oděv

Využití kopů v průběhu déle trvajícího kontaktu s protivníkem je značně omezeno energetickým krytím, které organizmus potřebuje k jejich účelnému provedení. Použití kopů na střední pásmo a výše je značně omezeno pohyblivostí.

Dělení kopů

- Přímé kopy
- Kyvné kopy
- Obloukové kopy

Úderové plochy

- Koleno
- Holenní kost
- Nárt
- Vnější a vnitřní strana chodidla.
- Špička chodidla
- Pata chodidla

Zásady provádění kopů

- Využívat rotace boků a dodržovat zásady s tím spojené.
- Používat kopy vzhledem k povrchu (pokud je povrch vysoce kluzký, je využití kopů značně omezené).
- Z důvodu fyzické náročnosti, pohyblivosti, výstroje, ústroje a výzbroje jsou při BZ více používány kopy na dolní pásmo těla.
- Účelně a přesně vést kopy na vitální a zranitelná místa na těle člověka.

Zásady nácviku kopů z hlediska jejich praktického využití

- Neprovádět kopy pouze formou jejich zastavování před cílovou plochou.
- Pravidelně trénovat kombinace kopů do pevných a pohyblivých cílů.
- Trénovat kopy z různých poloh a v různém oděvu na různém povrchu.

Porovnání kopů v porovnání s údery z hlediska jejich využití

Pozitivní charakteristika kopů

- Jsou silnější a mají větší destruktivní účinky než údery.
- Umožňují zasáhnout z běžného postoje celý rozsah protivníkova těla.
- Při jejich provedení je využita pevná obuv představující improvizovanou zbraň.
- mohou být použity i za stálého držení a využití jakékoliv zbraně.
- Dovolují využití na delší vzdálenost od protivníka než údery.

Negativní charakteristika kopů

- Zpravidla vyžadují delší čas pro nácvik a trvalé osvojení[1].
- Při jejich provádění je zvýšené nebezpečí ztráty rovnováhy (vlastní či nevlastní vinou).
- Jejich celkové provedení je zpravidla delší.
- Jsou více fyzicky náročné.

Prevence proti zranění při výcviku kopů

- Před prováděním kopů je třeba vždy specificky rozcvičit svaly a oblast kloubů dolních končetin.
- Zpočátku provádět kopy na pevném terénu z důvodu prevence proti zranění.

7.1.6 Páky

Účelem pák v BZ je dostat protivníka pod vlastní kontrolu působením na jeho klouby v jejich nefyziologickém rozsahu. Kosti jsou spojeny pomocí kloubů. Kloub je pohyblivé, dotykové spojení dvou nebo více kostí. Pojivová tkáň, která se podílí na spojení kloubu, je dělena na vazivovou, chrupavčitou a kostní. Pohyb dvou segmentů, které jsou spojeny pomocí kloubu, zajišťuje svalová tkáň. Svalová tkáň dokáže držet kloub v takové pevnosti (např. při sevření ruky), že není možné protivníkovi (pokud je připraven k boji) nasadit funkční páku. Před nasazením páky je nutné vždy protivníka nějakým způsobem zaměstnat (využít momentu překvapení, provést navolňovací úder atd.) nebo využít jeho pohybu.

Dělení pák

Měkké páky – mají delší časový interval, zpravidla slouží k vedení protivníka do cílové polohy či místa.

Tvrdé páky – mají krátký časový interval, slouží k odzbrojení protivníka nebo k deformaci kloubního spojení.

Stupně rozsahu působení pák z hlediska bolesti

1. stupeň – protivník cítí mírnou bolest, ale nedochází k výrazným fyziologickým změnám, tato fáze se výhradně používá při výcviku BZ.

2. stupeň – protivník cítí ostrou bolest, v kloubu dochází k tzv. zvratným změnám (natažení vazů, lehké celkové poškození kloubu), používá se při kontaktu s protivníkem, který má být pouze zajištěn, pozor na protivníka pod vlivem drog, nemusí tento stupeň bolesti cítit.

[1] S výjimkou jednoduchých, zpravidla účelných kopů, např. kyvadlový kop.

3. stupeň – protivník cítí velkou bolest, v kloubu dochází k tzv. nezvratným změnám neboli trvalým následkům (přetržení vazů, deformace chrupavky, zlomení kostí), používá se při nekompromisní deformaci kloubu protivníka.

Prevence proti zranění při výcviku pák

- Před prováděním pák vždy specificky rozcvičit oblast kloubů, na kterých budou prováděny.
- Určit bezpečnostní pokyny tak, aby došlo k náležitému procvičení a osvojení páky, ale ne ke zranění (smluvené signály pro zahájení a ukončení páky).

7.1.7 Přehozy, podmety a porazy

Účelem přehozů, podmetů a porazů je vychýlení protivníka z rovnováhy a jeho následný pád na zem. Vychýlení se děje pomocí.

- Stržení
- Hodu
- Zadržení určité části těla při pohybu.
- Podmetení končetiny (na které je držena rovnováha).

Přehozy, podmety a porazy se používají při bezprostředním kontaktu s protivníkem (vyjma některých podmetů). Vzhledem k tomu, že je při nich pracováno s vychýlením protivníkovy rovnováhy, je nutné vždy vycházet z vlastního stabilního postoje. Postoje, pohyby a přenášení váhy musí být během provedení cviku v naprosté harmonii.

Prevence proti zranění při výcviku přehozů, podmetů a porazů

- K výcviku přistupovat až po zvládnutí pádových technik.
- Zpočátku provádět techniky na měkkém povrchu.

7.1.8 Škrcení a rdoušení

Účelem škrcení nebo rdoušení je vyřazení protivníka z boje narušením základních životních funkcí v podobě přerušení funkce oběhové nebo dýchací soustavy. Přerušení přívodu vzduchu do organizmu (rdoušení) nebo krve do mozku (škrcení) je prováděno v oblasti krku. K přerušení se využívají: jednotlivé části horních nebo dolních končetin, zbraně (tyčovité předměty atd.); improvizované zbraně (šátek, opasek atd.), oděv protivníka.

Fyziologické rozdíly mezi škrcením a rdoušením

Škrcení je přerušení funkce oběhové soustavy (zastavení výměny krve do mozku). Likvidace protivníka tímto způsobem trvá zpravidla několik desítek sekund. Při déle trvajícím přerušení dochází k odumírání mozkových tkání, a tím dochází k trvalému poškození nebo smrti.

Rdoušení je přerušení funkce dýchací soustavy (zastavení přívodu kyslíku a výdeje oxidu uhličitého). Likvidace protivníka tímto způsobem trvá zpravidla déle než škrcení, v potaz se musí brát vynaložená svalová práce k vyproštění ze stavu rdoušení a tím i větší spotřeba kyslíku.

Pozn.: doba vyřazení jedince z boje závisí i na bezprostřední přítomnosti kyslíku v organizmu, rozvinutí svalů v oblasti krku, trénovanosti a aktuálním stavu.

Prevence proti zranění při výcviku ve škrcení a rdoušení

- Před výcvikem poučit cvičence o nebezpečnosti prováděných technik a pravidelně je nabádat ke zvýšené opatrnosti.
- Při výcviku striktně vyžadovat přesné a včasné dodržování smluvených signálů.