

BRÁŇTE SA!



ÚČINNE PRI NAPADNUTÍ

Úvod

Čoraz častejšie sme svedkami každodenných násilností, ktoré nie sú napojené len na obávaný a propagovaný celosvetový terorizmus. Hovoríme o lúpežných prepadnutiach, krádežiach, znásilneniach a iných neprípustných činoch, ktoré negatívne pôsobia na pohodu obyvateľstva.

Toto je prvá kniha zaoberajúca sa takou osobnou sebaobranou, kde tvorcovia techník sú aj sami bežnými ľuďmi z ulice. Sú to tí ľudia, ktorým sa v beznádejnej situácii podarilo nájsť fungujúce riešenie. Vďaka týmto riešeniam, **ÚSPEŠNÝM TECHNIKÁM PREŽITIA**, sa z možných obetí stali hrdinovia ! Ak sa to mohlo podariť im, tak dajme šancu aj iným!

O knihe

Táto kniha tvorí **teoretickú časť** nášho sebaobranného systému **Kobukrav**.

Techniky sebaobrany Kobukrav

Jednotlivé techniky sebaobrany sú zvolené tak, aby boli ľahko zapamätateľné pre bežných občanov a hlavne spĺňali základný účel a posolstvo – ubrániť seba a zároveň rešpektovať aj zdravie útočníka.

Sebaobrana nemôže suplovať úlohu inštitúcií v štáte a teda aj nevinná obeť sa nemôže zmeniť na sudcu a vykonávateľa rozsudku, pomsty či zloby.

Pojem Kobukrav

Tento nový výraz vznikol z dvoch slov :

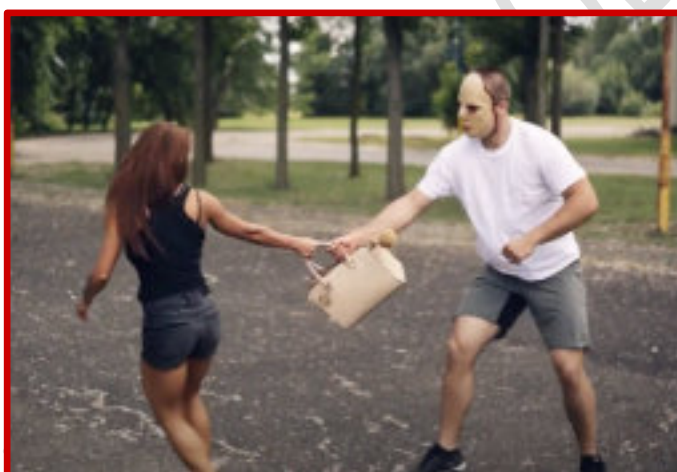
KOBUTAN + KRAV MAGA = KOBUKRAV

Kobutan je japonská pomôcka slúžiaca na sebaobranu a **Krav Maga** je izraelský sebaobraný systém, ktorého význam je boj zblízka. V tomto prípade spárujeme nástroj so systémom a čitateľom ich podáme úplne novým spôsobom.

Úspešné techniky prežitia

Oslovili sme stovky policajtov, vyšetrovateľov, obetí a očitých svedkov. Naším cieľom bolo, aby sme vytvorili zoznam najčastejšie sa vyskytujúcich útokov na ľudí. Na základe odpovedí sa vyformovali najčastejšie modely útokov.

Následne sme tieto modely útokov zaslali odborníkom na sebaobranu, pouličným bitkárom, a požiadali sme ich, aby vypracovali primerané obranné techniky. V mnohých prípadoch sme zdokonalili obranu, ktorú použili napadnuté osoby. Tieto **ÚSPEŠNÉ TECHNIKY PREŽITIA** tvoria prevažnú časť obranných modelov. Techniky sme trochu posilnili, vycibrili alebo sme ich pomocou **kobutanu** zlepšili.



Výber sebaobránných techník

Dostali sme veľa opisov a videí o navrhovaných technických riešeniach. Z týchto potom skupina amatérov a skupina odborníkov vybrala tie najvyhovujúcejšie. Do výberu sa dostali len tie techniky, ktoré odporučili tak odborníci, ako aj bežní ľudia z ulice.

Bolo potrebné vylúčiť veľmi veľa techník, keďže nespĺňali najdôležitejšiu zásadu, ktorou je, aby použitá technika bola **ĽAHKO OSVOJITEĽNÁ, ÚČINNÁ a JEDNODUCHÁ!** Nakoniec sme vybrali tých, viac ako 150 obranných techník, ktoré, podľa nášho názoru zodpovedajú týmto zásadám.

Krav Maga

Odborníkov až tak neprekvapuje, že mnoh obranných techník, ktoré sme vzbrali sú prevzaté z Krav Magy. Jeho tvorcom bol v Budapešti narodený a v Bratislave vyrastajúci **Imi Lichtenfeld**.

Náš cieľ

Ponúkame vám **ĽAHKO OSVOJITEĽNÉ, ÚČINNÉ A ÚSPEŠNÉ TECHNIKY PREŽITIA**, ktoré sa viete naučiť aj bez trénera. Stačí, ak budete listovať v tejto knihe, prečítate si technické opisy a nacvičíte si ich.

Cviky môžete vykonávať osamote, v pároch, ale aj v skupinách. Naučíte sa výlučne techniku, k nácviku nie je potrebná mimoriadna sila, či skúsenosti s bojovými umeniami. Viete sa ju poľahky naučiť bez ohľadu na vek alebo pohlavie.



Bojové umenia versus Kobukrav

Bojové umenia sú tvorené uzavretými technikami. Jednoduchí ľudia nemajú dostatočnú výdrž, čas, ani peniaze na to, aby sa stali prvotriednymi bojovníkmi. Uzavreté techniky vo väčšine prípadov neponúkajú riešenia na modelové situácie pouličných útokov.

My nechceme jednotlivcovi nanútiť technické prvky jedného systému. Vec otočíme. A ako riešenie ponúkame **cviky prispôbené jednotlivcovi**. Ak niekto nemá schopnosť kopnúť vysoko, tak mu nenavrhuje, aby sa učil kopat!

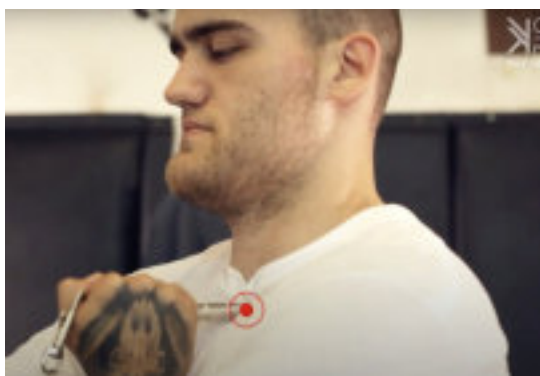
Kobutan

Kobutan môže byť vaším najúčinnnejším a najužitočnejším pomocníkom v prípade, že sa na vás zaútočia. Vďaka tomu, že je ľahká a tvrdá vôbec nie je náročné osvojiť si techniky, pri ktorých ju viete použiť. Musíte si dávať veľký pozor na to, aby ste na krk, chrbticu a hlavu neútočili údermi. Je len otázkou zvyku, aby ste ju mali stále poruke.

Techniky je možné si osvojiť za krátky čas. To, čo sa na sebaobraných kurzoch viete naučiť za mesiace, sa pri kľúčenke naučíte za **dve-tri hodiny**.

Držiac ju pevne zovretú v pästi sa náš úder stane tvrdým, ako skala. Je jedno, kde útočníka s kľúčenkou trafíme, vždy mu spôsobíme obrovskú bolesť.

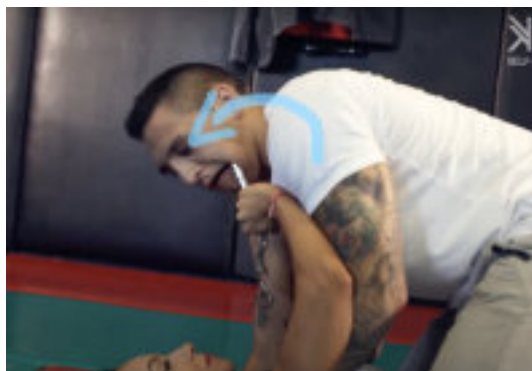
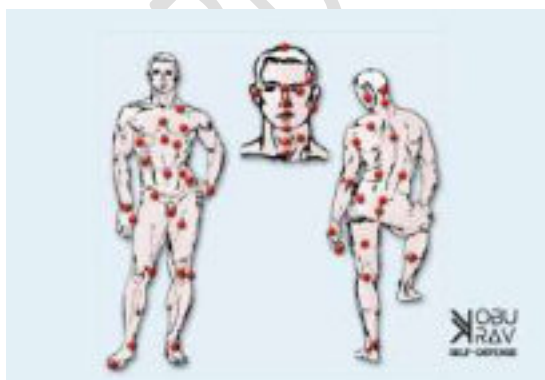
V aute počas nehody vám môže **zachrániť život rozbitím autoskla**.



Citlivé body na ľudskom tele



Príklad použitia Kobutanu-kľúčenky



Osobný alarm – najúčinnější pomôcka

Ak nemáte potrebnú fyzickú silu, nevládáte naše sebaobránné techniky, nemáte po ruke našu sebaobránnú pomôcku kobutan tak aj pre vás máme veľmi účinné a jednoduché riešenie:

S týmto osobným alarmom sa budete cítiť bezpečne celý deň! Ocenia nielen ženy, seniori, ale ktokoľvek iný. Slúži k ochrane pred akýmkoľvek nebezpečenstvom, odcudzením vecí, či v prípade núdze (napr: pri nevoľnosti zatiahnete za šnúрку a spustí sa prenikavé pískanie).

Alarmom zastrašíte páchatel'aj v prípade odcudzenia Vašej osobnej veci. Šnúрку, ktorá vedie z druhého konca pripevníte k danej veci. V prípade nebezpečenstva deaktivujete zacvaknutím šnúčky späť.



Sebaobrana pre deti

Šikanovanie nie je iba bitie, strkanie, vyhrážanie sa, ale aj krádež, schovávanie a ničenie vecí spolužiakov, ohováranie, nadávky, pričom útočník môže byť jednotlivec, alebo aj skupina detí.



...radšej raz vidieť ako stokrát o tom počuť

Naším cieľom je deti vašich škôl nielen teoreticky naučiť, ako predchádzať takýmto útokom, ale najmä im prakticky ukázať ako sa majú brániť. Preto organizujeme **kurzy pre deti priamo v škole**, v čase telesnej výchovy. Získajú základné vedomosti zo sebaobrany, naučia si jednoduché obranné prvky, naučia sa ako predchádzať šikanovaniu od spolužiakov, zvýšia si svoju osobnú aj kolektívnu bezpečnosť.

Naučia sa čo to je **Kobukrav** a ak by sa nedajbože ocitli v živote ohrozujúcej situácii, budú sa po absolvovaní tohto kurzu sebaobrany môcť brániť, keďže si osvoja úspešné techniky prežitia.

Ak by som to mohol zhrnúť, tak naše kurzy sú koncipované formou prednášok spojených s praktickými ukážkami ťahov sebaobrany. Cieľom výuky je zvýšiť mieru prevencie bezpečnosti obozretnosti, žiaci sa naučia ako si zlepšiť schopnosť rozhodovania a konania v situácii ohrozenia. Ukážeme si aká to je bezpečná škola a ako sa pričiniť o to, aby takou zostala. Zvýšia si svoju osobnú a kolektívnu bezpečnosť, odhalíme spolu druhy šikanovania a techniky ako im zabrániť. Vysvetlíme si ako funguje sebaobranný systém Kobukrav a pre aké vekové kategórie je vhodný.

Osvojíme si obranné prvky a naučíme sa úspešným technikám prežitia.

Dôraz kladieme na prevenciu a verbálnu sebaobranu!

Špecifiká detskej sebaobrany

Množstvo detí trpí pocitmi menejcennosti. Neprejavujú sa, postávajú v kúte a často krát sú terčom posmechu starších či silnejších, dominantnejších spolužiakov. Majú strach zo zlyhania a preto sa ani nepúšťajú do situácií, v ktorých si neveria.



Situácia sebaobrany nie je výnimkou. Napozierané finty filmových hrdinov vyzerajú efektne a však pre bežný život príliš zložito na to ,aby sa do nich obyčajné dieťa vôbec púšťalo. Aj preto sa ešte viac stotožňuje s rolou obeť a stáva sa ľahkou korisťou pre útočníka. Neisté dieťa sa hanbí, dokonca aj vo chvíli, keď ho niekto napadne. Nekričí, nereaguje, nesnaží sa, neverí si...



Riešením môže byť práve **náš video kurz sebaobrany** , v ktorom však nejde iba o to, aby sa dieťa naučilo zložité, pekne vyzerajúce ťahy a la Seagal.

S veľkou pravdepodobnosťou si ich nezapamätá, prípadne ich prevedenie nebude správne, či účinné proti ostrieľanému pouličnému bitkárovi.

V jednoduchosti je krása a tu to platí dvojnásobne. V kurze sebaobrany **Kobukrav** deti zistia, že brániť sa je o mnoho jednoduchšie než

predpokladali. Občas stačí doslova pokrčiť jedným plecom. Aj ten najmenší a najslabší článok v triede je schopný bojovať o svoj život rovnako ľahko a efektívne, ako jeho najsilnejší spolužiak.

Zistenie, že nemusím byť veľký, populárny či dokonalý na to aby som si bol rovný s ostatnými môže priaznivo posilniť sebavedomie žiaka. Treba vedieť v danom momente, čo je skutočne dôležité, kedy je treba začať sa brániť, či utekať ako o život. Zmobilizovať sa a prežiť.



Niektoré deti sú prirodzene dominantnejšie, impulzívnejšie či agresívnejšie. Dať im do rúk pár správnych hmatov môže spôsobiť počas prestávok značný nárast hravých útokov. Jednoduchosť a atraktivita našich techník spôsobia, že dôraz nie je na útočníkovi, ale na obeti. Nikto sa nechce biť, avšak všetci sa chcú brániť. Inak povedané, počas našich kurzov nie je cool byť tým drsným. Práve naopak, svoj moment zažívajú žiaci v úzadí....



Sebaobrana pre ženy

Viac než **80 % napadnutých obetí** predstavujú **ženy**. Vedeli ste, že až 65 % žien zažilo obťažovanie, 23% sexuálne obťažovanie, 20% nežiaduce sledovanie? V prevažnej väčšine prípadov je možné sa týmto útokom vyhnúť. Ak sa už žena ide večer zabávať, tak pokiaľ je to možné, nech to nerobí sama, ale v spoločnosti. Mala by obchádzať neosvetlené, tmavé a neprehľadné úseky ciest. Ani počas jasného dňa nechodíme cez neprehľadný park sami! Útočníkov neodradia ani verejné kamery!

Ak sme sa už išli zabávať vo vyzývavom, sexi oblečení, potom sa vôbec neodporúča prejsť dlhšie trasy pešo. Najviac sexuálne motivovaných útokov sa odohráva počas víkendov, v skorých ranných hodinách. V mnohých prípadoch je útočníkom obeť sa tváriaci sused, kamarát, spolužiak, ktorý navrhne, že Vás odprevadí domov...Alkoholové opojenie, ani vplyv drog nie sú dobrí poradcovia. Ani pre útočníka, ani pre toho, kto sa bráni. Najbezpečnejšie je odviezť sa domov taxíkom.



Pri útokoch na parkovisku je útok najčastejšie vyvolaný správaním sa neskoršej obeť. Namiesto toho, aby hneď po nasadnutí do svojho auta auto uzavrela a po naštartovaní opustila miesto, prejdú ešte minúty tak, že na

parkovisku si prezerá najnovšie správy na svojom mobile, alebo sa maľuje, čo mimochodom môže urobiť aj na toaletách nákupného centra. Hlavná je bezpečnosť a prevencia, preto treba parkovisko opustiť čo možno najskôr!

Ak vidíte na parkovisku, v blízkosti Vášho auta posedávať v nejakom inom aute podozrivé osoby, potom sa radšej tvárte, že ste si niečo zabudli v obchode. V záujme bezpečnosti sa ešte raz prejdite. Možno sa jedná len o planý poplach, ale ostražitosť a opatrnosť nikdy nie sú na škodu.

Bezpečnostná analýza vášho denného pohybu

Skúste si z bezpečnostného hľadiska rozanalyzovať úseky ciest, ktoré denne prejdete. Nech sa už jedná o pešiu, cyklistickú alebo automobilovú dopravu, ak to ináč nejde, tak zainteresovaním odborníka. A tie úseky, ktoré by mohli byť pre Vás nebezpečné, vylúčte. Vyberte si iné riešenie, úsek cesty, alebo ak to nie je možné, potom zvýšte svoju bezpečnosť! Školte sa, osvojte si tu ponúkané **VEDOMOSTI** a v prípade potreby použite **ÚSPEŠNÉ TECHNIKY PREŽITIA!**



Majte vždy otvorené oči!

Ak sa idete zabávať do uzatvorenej miestnosti – diskotéka, reštaurácia, kaviareň, vždy sledujte detaily. Sadnite si k najbezpečnejšiemu stolu, čím ďalej od vchodu a podľa možnosti oproti nemu. Takto Vám zostane dostatok času odraziť prípadné útoky, ktoré by Vás mohli zastihnúť. Keď ste si už sadli, tak si všímajte zloženie spoločností, ktoré sa v miestnosti nachádzajú.



Na také miesto, kde väčšinu spoločnosti nepoznáte a je plná hlučných opitých ľudí si radšej ani nesadajte. Ale ak ste už tam, vykonajte všetky opatrenia, ktoré sú potrebné k ochrane Vašej osoby a Vášho okruhu priateľov. Nie je potrebné, aby sa táto ochranná činnosť stala nejakou utkvelou myšlienkou, vykonajte ju uvoľnene a prirodzene.

Keď si sadnete, vyjdite na toalety a cestou si prezrite možné únikové cesty nachádzajúce sa mimo hlavného vchodu. V prípade chaosu, hromadnej bitky alebo **paniky a aj teroristického útoku** sa Vám táto informácia ešte zide.

Zlá taktika pri útokoch–Nie je práve najlepším riešením, ak zaujmeme útočnú pozíciu Bruce Leeho vydávajúc pri tom ostré zvuky. Pričom sa chvastáme našou znalosťou bojových umení. Toto Vám nepomôže. Ak ste utajeným majstrom bojových umení, tak túto znalosť nesmiete prezradiť. Radšej ňou potom útočníka prekvapte!

Dobrá taktika pri útokoch–všemožne sa snažte získať čas, v takýchto prípadoch môže záležať na každej sekunde. Prihovárajte sa svojmu útočníkovi, ťahajte čas. Ak máte šťastie, tak Vám príde na pomoc náhodný okoloidúci. Tu sú však štatistiky zarmucujúce. Vo veľkej väčšine prípadov ľudia nepomôžutým, ktorí sú v núdzi! Zo strachu, ale hlavne preto **LEBO NEVEDIA AKO TREBA POMÔČ!**



Žiaľ neraz čítame v kriminálnych kronikách, že okoloidúci namiesto toho, aby pomohol, nakrúca videné na svoj smartfón. A neskôr to zverejní na svojej stránke na Facebooku! A vďaka množstvu lajkov a zdieľaní sa cíti ako v nebi... Pritom, ak napadnutá osoba zomrie, sa sledovanosť ešte zvyšuje! V najlepšom prípade budú mať policajti vďaka tomuto videu ľahšiu prácu pri identifikovaní útočníkov.

SOS produkty

Až 40% ľudí si v krízových situáciách v dôsledku utrpeného šoku nepamätá telefónne čísla prvej pomoci. Kľúčienka, samolepiaca etiketa alebo magnetka obsahuje dôležité čísla na záchrannú službu, hasičov, políciu a tiesňové volania.

SOS kľúčienka
môže vám a vašim blízkym zachrániť život!

SOS kľúčienka
môže obsahovať
názov a logo školy
môže byť veľmi užitočným
darčekom pre vašich
žiakov, učiteľov a rodičov.

S.O.S.
112

Je možné zakúpiť na www.kobukrav.sk

Únikové techniky

Ak sa útočníkovi podarí chytiť nás za ruku, oblapiť naše telo, použijeme najjednoduchšiu únikovú techniku a utečme z miesta!

Tieto únikové techniky na krátky čas ochromia Vášho útočníka. Vašou úlohou je využiť tento čas na útek. Ak nemôžeme utiecť, pripravme sa na útok. Využívajúc moment prekvapenia ukončíme útok a zneškodnime našich útočníkov.



Obranné techniky

Pokiaľ začne zápasiť útočník, musíme dávať pozor na to, aby ste nedostali úder. Uhnite, blokujte úder, nakoľko zranený a omráčený sa budete brániť oveľa ťažšie.

Na útoky odpovedajte obranou spojenou s útokom. Máte oveľa väčšiu šancu, ak začnete preventívnym útokom. Musíte zaútočiť na také nechránené miesta útočníka – slabiny, krk, hole

Vynútená obrana

Ak sa vám podarí včas vyloviť vašu sebaobrannú pomôcku nachádzajúcu sa na dne tašky, tak aj jej pomocou viete odplašiť útočníka (napr. nôž, plynová pištoľ, ale môže stačiť aj na zemi ležiaci hrubý konár).

Tajomstvom úspešnej obrany–útoku je jednoduchosť. Nesnažte sa používať sebaobránné chmaty, ktoré ste videli v akčných filmoch! Akčné scény nemajú nič spoločné so skutočným pouličným bojom!

Cieľom filmu je, aby bola daná scéna čo najviac efektná, akčná a vzrušujúca. Je dopredu naplánovaná a natočená s pomocou profesionálnych dablérov z mnohých kamerových uhlov, niekedy aj stokrát. A potom strihač vyhotoví verziu pre film.

V živote nie sú kamery, strihač, klapka, možnosť opakovania, vždy ochotný štatista... V skutočnom živote, ak máte šťastie a dostatočné znalosti, môžete byť režisérom Vy. Nami predstavené techniky preto netreba zbytočne prezdobovať. Ich ohromnosť spočíva v jednoduchosti. Sú dobré tak, ako sú!

Obrana proti útočníkovi s nožom, palicou

Ak nemáme možnosť vyhnúť sa útoku, tak sa pokúsme upútať pozornosť útočníka. Môže to byť rozhovor, ktorý odvráti jeho pozornosť. Budeme potrebovať každú sekundu, aby sme čo najúčinnejšie mohli naplánovať našu obranu. Útok s nožom patrí medzi najnebezpečnejšie, hlavne ak s ním útočník vie narábať. Je takmer nemožné opísať, odfotiť to množstvo príležitostí, ktoré ponúkajú varianty útokov s nožom



V záujme zvýšenia našej ochrany uchopme každý predmet, ktorý je k dispozícii – palicu, kľúčenku. Ak sa na nás útočník rúti z veľkej diaľky, tak ho dobre miereným kopom vieme s veľkou pravdepodobnosťou zastaviť. Na stredných a krátkych vzdialenostiach sa bránime rukami.

Mysli sa musíte pripraviť na tú skutočnosť, že útočníkovi sa pravdepodobne podarí spôsobiť vám rezné rany. Ak máte možnosť, tak si

brániacu ruku obtočte kusom oblečenia, obrusu, uterákom, tak sa chrániac pred vážnejšími zraneniami.



Odrazenie útoku so zbraňou

V žiadnom prípade nesmiete urobiť náhly pohyb, pretože tak vzniká veľké nebezpečenstvo, že útočník zle pochopí situáciu a môže vás inštinktívnym pohybom zabiť.

Pri takomto útoku je najlepšie, čo môžete urobiť, že uložíte vaše cennosti na zeme so zdvihnutými rukami a pomalými, komótnymi krokmi sa pokúsite odísť z miesta útoku.

Ak vám útočník nedovolí odísť, potom to bude ťažšie... Musíte sa k útočníkovi dostať čo najbližšie a keď sa ocitnete na dosah, potom použitím techník, zaútočíte na útočníka a odzbrojíte ho.



Útočník pod vplyvom drog

Ak osud privedie k zdrogovanému útočníkovi na nejakom odľahlom mieste, potom mu nikdy neodporujte! Skúste s ním spolupracovať a musíte zostať kludný, nesmiete podľahnúť panike.

V mnohých prípadoch je pôvodne neplánovaný útok lupiča práve reakciou na paniku. Ak máte šťastie, budú mu stačiť nejaké drobné alebo Vaše cennosti. Hlavným cieľom je, aby ste ochránili vlastné telesné zdravie. Bojovať proti nemu začnite len vo výnimočných prípadoch, a to vtedy, keď:

**na Vás zaútočí
viete použiť bezpečnú techniku zadržania
disponujete použiteľným obranným prostriedkom, ktorý je
poruke.**

Ale berte do úvahy aj to, že vo väčšine prípadov sa prah bolesti útočníkov, ktorí sú pod vplyvom drog alebo sú duševné chorí, **ROVNÁ NULE!** Bolesť buď vôbec necítia alebo ju cítia len tlmene. Voči nim je použitie väčšiny techník neúčinné!

Napadnite ho len vtedy, ak poznáte takú techniku, pomocou ktorej viete dostať svojho útočníka na zem. Tak, aby sa tam nevedel pohnúť!



Obranné techniky s predmetmi každodennej potreby

stôl, vyplývajúc z jeho rozmeru môžeme jeho prevrátením vytvoriť prekážku proti útoku, ktorý na nás smeruje. V prípade davovej paniky, či bitky môže slúžiť ako dobrá skrýša.

stolička, držiac ju pred sebou môžeme prekaziť a znížiť silu útoku. Jej pomocou môžeme útočníka pritlačiť ku stene a jednoduchým technickým chmatom ho vychýliť z rovnováhy.

príbory ponúkajú veľa technických možností. V prvom rade ich používame na zvýšenie sily úderu, pri tlakových technikách.

mobilný telefón, útočíme ich užšou stranou, kým prednú stranu využívame v prvom rade na obranu.



špáradlo tromi prstami silne chytíme tak, ako keby sme v ruke držali ceruzku. Možno ním spôsobiť veľmi bolestivé zranenia, napríklad prepichnúť dlaň útočníka alebo nejakú inú, citlivú, mäkkú časť jeho tela.

tekutiny, jedlo, môže byť reč či už o horúcej polievke alebo o octe, pálenom, či jedle. Všetko, čo vieme vyliať na útočníka, môže zvýšiť našu šancu na víťazstvo.



obrus , v prípade útoku nožom môžeme jeho obtočením okolo našej ruky zabrániť tomu, aby nás útočník porezal. A keď do stredu obrusu umiestnime záťaž, napr. väzu, potom ho môžeme využiť ako prak.

sol'nička a korenička ak máme čas pripraviť sa na útok, tak si pod stolom nenápadne nasypme obsah sol'ničky a koreničky do dlane. Keď sa postavíme, zblízka ho hodíme do očí útočníka. Takto si už s útočníkom, ktorý je na krátku dobu zneškodnený, ľahko poradíme. Alebo utečieme.

fľaša s vodou , s fľašou plnou vody vieme útočníkovi nadeliť ťažké údery. V prvom rade ňou útočíme na hlavu, krk, chrbát ruky.



pero, ceruzka , použitie písacích potrieb je podobné, ako použitie kobutanu a špáradla.



nožnice, skrutkovač , sú vhodné na odplašenie nezbrojeného útočníka. V prípade potreby nimi útočíme hlavne na ruky.

povraz, šnúrky do topánok , pri zviazaní útočníka nám môžu veľmi dobre poslúžiť šnúrky do topánok. A povraz, čím je hrubší, tým je vhodnejší na

zvyšovanie našej obrany. S vlhkým povrazom, na konci ktorého sú uviazané uzle, máme veľkú šancu, že sa úspešne ubránime.

sprej ,nemusíme si kupovať špeciálny paprikový sprej, rovnako vyhovuje akýkoľvek dezodorant. Len musíme mať čas ho vybrať a vedieť ho aj používať. Ak z neho fúkame z príliš veľkej diaľky, nie je účinný a v prípade protivetra ním oslepíme len seba. Ak je použitie spreja úspešné, potom si už s útočníkom ľahko poradíme.



piesok, cukor, múka, prach, popol, zemina ,počas obrany sa voči útočníkovi môžeme účinne brániť akýmkoľvek drobnozrnným materiálom. Jednoducho mu ho hodíme do očí a utečieme.

banková karta ,ak tenkú a ostrú bankovú kartu držíme v ruke vhodným spôsobom, tak ňou môžeme zaútočiť na citlivé miesta na tele, napr. veľmi citlivá je časť pod nosom

opasok , kravata ,obtočíme si ho okolo päste tak, aby sa spona opasku dostala na jej vonkajšiu stranu. Takto vieme útočníkovi boxerským spôsobom nadeliť ohromujúci úder. Na udržanie si útočníka v dostatočnej vzdialenosti ho môžeme použiť aj ako bič. A keď sa nám podarí útočníka dostať na zem, tak ho opaskom vieme zviazať.



noviny, časopisy, pomôcť nám môžu aj hrubé časopisy stočené do valca. Dobre smerovaným úderom (do nosa, na krk) útočníka odplašíme.

kniha, útočíme ich užšou stranou, kým prednú stranu využívame v prvom rade na obranu.



Boj proti ozajstným bitkárom, zberateľom skalpov

Väčšina majstrov trénerov, učiteľov sebaobrany, ktorí sú zbehlí v bojových umeniach má málo skúseností s ozajstnou pouličnou bitkou. Uzavreté technické znalosti môžeme získať v telocvični. A otvorené technické znalosti za tréningom v realistickom prostredí.

Vykonávatelia pouličných útokov väčšinou nie sú bojovníci, ani odborníci na sebaobranu, ale jedinci s priemernou postavou. Viac než polovicu z nich tvoria tí, ktorí sú pod vplyvom drog alebo iných látok. Nepodceňujte útočníka len preto, že má chudšiu postavu alebo nie je celkom triezvy! Toto zdanie nás nesmie pomýliť! Väčšina z nich vyrastá na ulici už od detstva. V bojoch o prežitie získali seriózne bitkárске skúsenosti. Takto osvojené prvky využívajú na olúpenie svojich obetí. Čím častejšie sú úspešní, tým viac sú nebezpeční!



Bitkár, zberateľ skalpov má oveľa väčšiu praktickú skúsenosť so šarvátkami, ako väčšina trénerov. Má jednu-dve dokonalé, viackrát vyskúšané **VÍTAZNÉ TECHNIKY**.

Začať bojovať s takýmto bitkárom sa dá len vtedy, ako proti nemu použijeme preventívny útok. Ak začne on svojou **VÍTAZNOU TECHNIKOU**, potom proti nemu nemáme žiadnu šancu.!

Môžete vyhrať len v tom prípade, ak proti nemu nasadíte vašu najúčinnjšiu **ÚSPEŠNÚ TECHNIKU PREŽITIA**. Preventívny útok musí byť veľmi tvrdý.

Máte šancu na realizáciu jedného, maximálne dvoch zdvojených kombinovaných útokov. Ak ním útočníka neknokautujete, tak vzniká veľké nebezpečenstvo, že sa vám dostane veľkej bitky.

Niekoľko zásad, ktoré je v prípade útoku potrebné dodržať:

Tvrdými časťami tela / lakeť, päta, predlaktie, koleno / **útočíme na mäkké, hlavne svalmi pokryté časti tela útočníka** / prsia, brucho, stehná, lýtka/

Mäkkými časťami tela / dlaň, bočná časť päste, spodná časť dlane/ **útočíme na tvrdé, časti tela útočníka.** /čel'usť, lebka, záhlavie, koleno, holenná kosť/

Ak počas boja stratíte rovnováhu a padnete na zem, nie je vôbec jedno, ako sa vám ten dopad podarí! Ak sa nenaučíte dokonalú techniku pádu, potom je takmer isté, že sa zraníte.

zachovajte si rozvážnosť a buďte predvídavý
pri použití techník buďte presný a rozhodný

sledujte pohyb útočníka a nalad'te sa naň
dbajte na vhodné načasovanie
nepreceňujte vlastné schopnosti a hlavne nepodceňujte súpera
s obranou začnite podľa možnosti mimo zorného poľa útočníka
k obrane využite každý nástroj, ktorý je k dispozícii
osvojte si a používajte tie TECHNIKY, ktoré Vám vyhovujú
sledujte dianie naokolo, ľudí, priestor, ktorý Vás obklopuje
naplánujte si svoju útočnú obranu
svoj plán vždy dokončite, aj vtedy, keď útočník kričí od bolesti
vedzte, kedy treba prestať bojovať, neprezdobujte techniku
ušetríte telesné zdravie útočníka, nespôsobíte mu trvalé zranenia



Život po boji



Z boja, aj keď z neho vyjdete ako víťazi, môžu vzniknúť veľmi vážne psychologické dozvuky. Často sa rany na tele zahoja oveľa skôr, ako tie, ktoré vám útok spôsobil na duši.

Mozog začína pracovať na plné obrátky, hlavne, ak ste útočníkovi spôsobili trvalé zranenia. Objavia sa pochybnosti, výčitky svedomia, môže vás ovládnuť depresia. V tomto stave v žiadnom prípade nesmiete pripustiť, aby vás orgány činné v trestnom konaní vypočúvali.

Musíte sa ukludniť alebo prerokovať ďalší postup s vaším obhajcom. Aj keď boj trval len pár minút, ťaženie, ktoré po ňom nasleduje môže trvať aj roky. Šikovný právnik vie urobiť obeť aj z útočníka, hlavne, ak vaša použitá obranná technika bola prehnaná.

V horšom prípade sa vec dostane pred súd, kde Vás môžu aj odsúdiť. Na pojednávanie choďte určite len s obhajcom. Aj vtedy, ak máte pocit, že máte pravdu. Ak nastane najhoršie a odsúdia Vás na väzenie, potom nech Vás utešuje myšlienka, že ste ostali nažive.



Skutočné príbehy

Predstieraný infarkt

Starší pán napadnutý pred svojou garážou jednoducho predstierajúc infarkt klesol na zem. Útočníci ho samozrejme olúpili a potom rýchlo ušli z miesta činu. Pravdepodobne tomuto triku mohol ujo ďakovať, že ostal nažive.



Úsmev Jokera

Jednu pani zvalil útočník na zem v ľudoprázdnom cintoríne. Pani si zachovala duchapřítomnosť a malým rýľom, ktorý mala po ruke vyčarila na tvári útočníka úsmev Jokera! Jednoducho mu svoj ľavý ukazovák a rýľ, ktorý mala v pravej ruke strčila do úst a pretrhla mu ústa! Zachránila sa.



Obrana pri pokuse o sexuálne motivovaný útok

Pekná 16 ročná dievčina sa v sobotu večer spolu s kamarátmi bavila v centre mesta. Bola zvodne oblečená a počas skvelej zábavy sa správala veľmi uvoľnene.

Na koniec zábavy sa jej kamaráti tak opili, že musela ísť domov sama. Pripadalo jej vhodnejšie ísť pešo, veriac, že kým dorazí domov, vytriezvie. Takto sa môže vyhnúť hádkam s rodičmi.

Avšak na pohľad úplne náhodou sa v rovnakom čase pohol aj v susednom činžiaku bývajúcí chalan. Trošku zavalitého chlapca už z videnia poznala, preto neodmietla jeho ponuku, že ju odprevadí domov. Cestou šli cez ľudoprázdnny, tmavý park. Chlapec si už dopredu naplánoval, že sa dievčinu, do ktorej bol tajne zamilovaný, pokúsi cestou zviest'.

Bol presvedčený, že opitá dievčina nebude odporovať. Avšak na jeho najväčšie prekvapenie, keď sa s dievčaťom pokúšal zblížiť, ona ho rezolútne odmietla. Navyše mu hrubo odvrkla, poukazujúc na jeho zavalitejšiu postavu. Urazený a plný testosterónu sa na svoju obeť vrhol ako rozzúrené divé zviera.

Jeho obeť sa márne snažila dostať sa z jeho zovretia, nepodarilo sa jej to. Ani napriek tomu, že sa dlhé roky učila bojové umenia. A vtedy sa v nej prebudil pud sebazáchovy a zmenila taktiku. Tvárila sa, že to, čo sa deje sa jej veľmi páči, vášnivo pobožkala chlapca a... **VYHRYZLA MU JAZYK!!!**



Chlapec revúc od bolesti dievčinu pustil. Nechýbalo veľa a bol by vykrvácal. Aké je z uvedeného ponaučenie? Bud' me vždy obozretní a ostrážiti!

Záver

Milý Čitateľ,

dúfam, dúfam, že vám táto kniha pomohla. A že si popri teoretickej časti prezriete aj náš video kurz sebaobrany tak získate znalosti, pomocou ktorých budete môcť zvyšovať Vašu osobnú bezpečnosť. Bolo by pre mňa veľkou radosťou, ak by ste sa s nami o svoje skúsenosti takéhoto charakteru podelili.

Dajte nám prosím vedieť aj to, ak ste Vy alebo Váš známy úspešne použili naše techniky. Napíšte nám svoj vlastný príbeh. Tie najlepšie by sme chceli zverejniť. Ak chcete byť informovaný o každej novinke v oblasti sebaobrany, tak sa zaregistrujte cez sociálne siete.

Ak vďaka vedomostiam ktoré ste získali z tejto knihy bude možné hocikde na svete zachrániť ľudský život, tak už malo význam napísať ju.

„Ten, kto zachráni jeden ľudský život, zachráni jeden celý svet“ (Talmud)

Prajem vám ako aj vašim rodinným príslušníkom bezpečný život!

Tibor Sklut

Čo vám ponúkame:

Bezpečnostná príprava organizátorov spoločenských podujatí – nepredvídané udalosti, stresové situácie, stavy všeobecného ohrozenia, teroristické útoky a pod.

Vystúpenia počas obecných osláv, festivalov a jarmokov

Kurzy sebaobranu pre dospelých –súvhodné hlavne pre ženy a seniorov, pričom dôraz kladieme hlavne na prevenciu a na osvojenie tzv. únikových techník. Kurzy organizujeme na celom území Slovenska.

Letné tábory sebaobranu pre deti –ovládanie umenia sebaobranu môže vášmu dieťaťu zachrániť život. Výuka prebieha hravou formou, deti sa príjemne zabavia a osvoja si základné techniky.

Kurzy sebaobranu pre školy –nedajte šancu detskej šikane. Naučíme deti brániť sa voči agresorom, zvýšime ich samostatnosť a zdravé sebavedomie.



Špeciálne kurzy –sú rozdelené podľa profesií. Ideálne najmä pre taxikárov, čašníkov, poštových doručovateľov, učiteľov a všetkých, ktorí pri výkone svojho povolania čelia náročným situáciám.

Výroba a predaj SOS produktov –magnetky a etikety, ktoré v krízových situáciách môžu zachrániť zdravie alebo život.

Kobutan –malé, ale účinné zbrane na sebaobranu. Vyrábame na Slovensku!

Workshopy, teambuildingy – vhodné pre firmy, inštitúcie, obce i mestá.

Osobný alarm –predaj za výborné ceny pre obce a školy