

Teorie sebeobraný



Struktura předmětu

- Definice sebeobrany
 - Kategorizace sebeobrany, složky sebeobrany, mezioborové vztahy
- Pojetí sebeobrany v úpolových sportech a bojových uměních
 - Především japonská bojová umění (se kterými máte zkušenost)
- Vývoj teorie sebeobrany v Česku
 - Ve 20. století: od džúdzucu, přes branu, sindefendologii...
- Aktuální teorie sebeobrany
 - Teorie vybraných systémů: RBSD, S.P.E.A.R., KFM, ...

Patří vzdělávání sebeobrany na vysokou školu?

- Co očekáváme?
- Co můžeme očekávat
- Co chceme dělat?
- Co můžeme dělat?

Od výcviku založeném na víře
přes zkušenost k důkazům

Úvod prezentace a její cíle

- Je zde velké množství různých systémů výcviku, odlišují se
 - Pohybovými vzorci
 - Taktikou
 - Technickými prostředky
 - ...
- Zajímá nás obecný přístup systému k informacím, širší filozofický rámec výcviku a interakce systému, instruktora a studentů

Interakce systém – instruktor – student



system

- Jednotlivé prvky
- Vztahy mezi prvky

instruktor

- Vzdělání v systému
- Zvnitřnění systému
- Osobnostní předpoklady
- Podmínky organizace

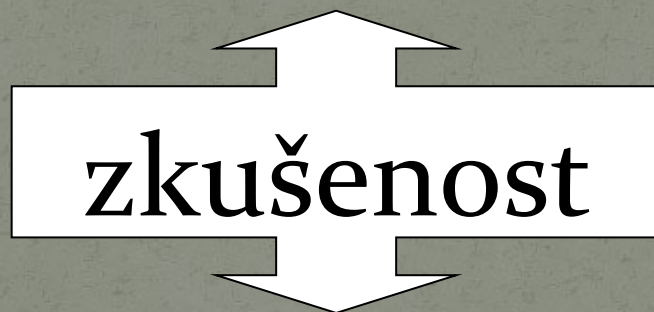
student

- Možnost přijmout informaci
- Schopnost přijmout informaci
- Příležitost k uplatnění informace

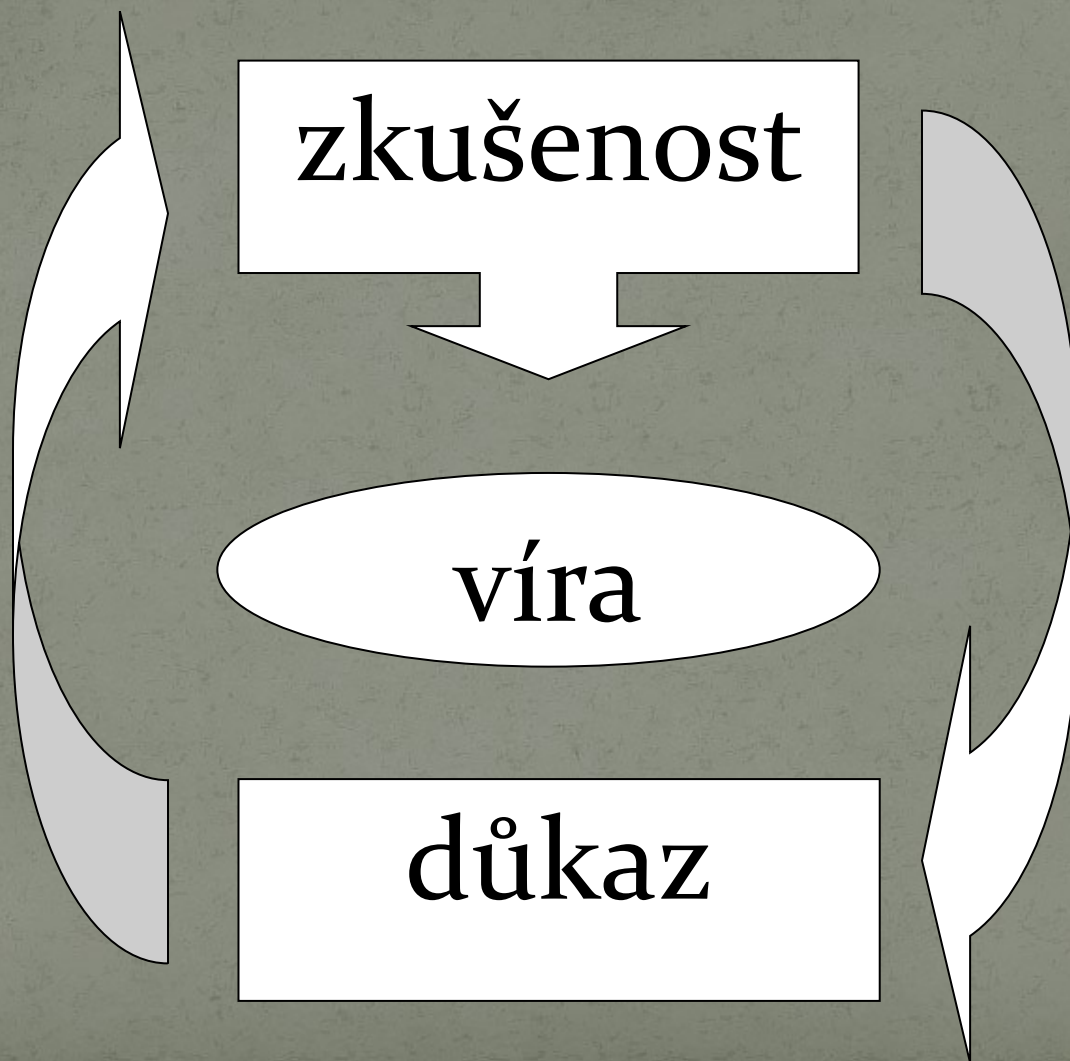
Evolutione filozofického rámce výcviku

- V prehistorii nepřemýšlíme o výcviku. Přežití bylo založené na osobní zkušenosti (i náhodě)
- Výcvik založený na víře
 - zejména v kulturách s vertikální sociální strukturou. Informace předává formálně stanovená osoba, dědic.
- Výcvik založený na zkušenosti
 - v otevřenějších kulturách, informace předává nejzkušenější osoba bez ohledu na původ
- Výcvik založený na důkazech
 - Současný trend a potřeba v demokratické společnosti

Výcvik založený na víře



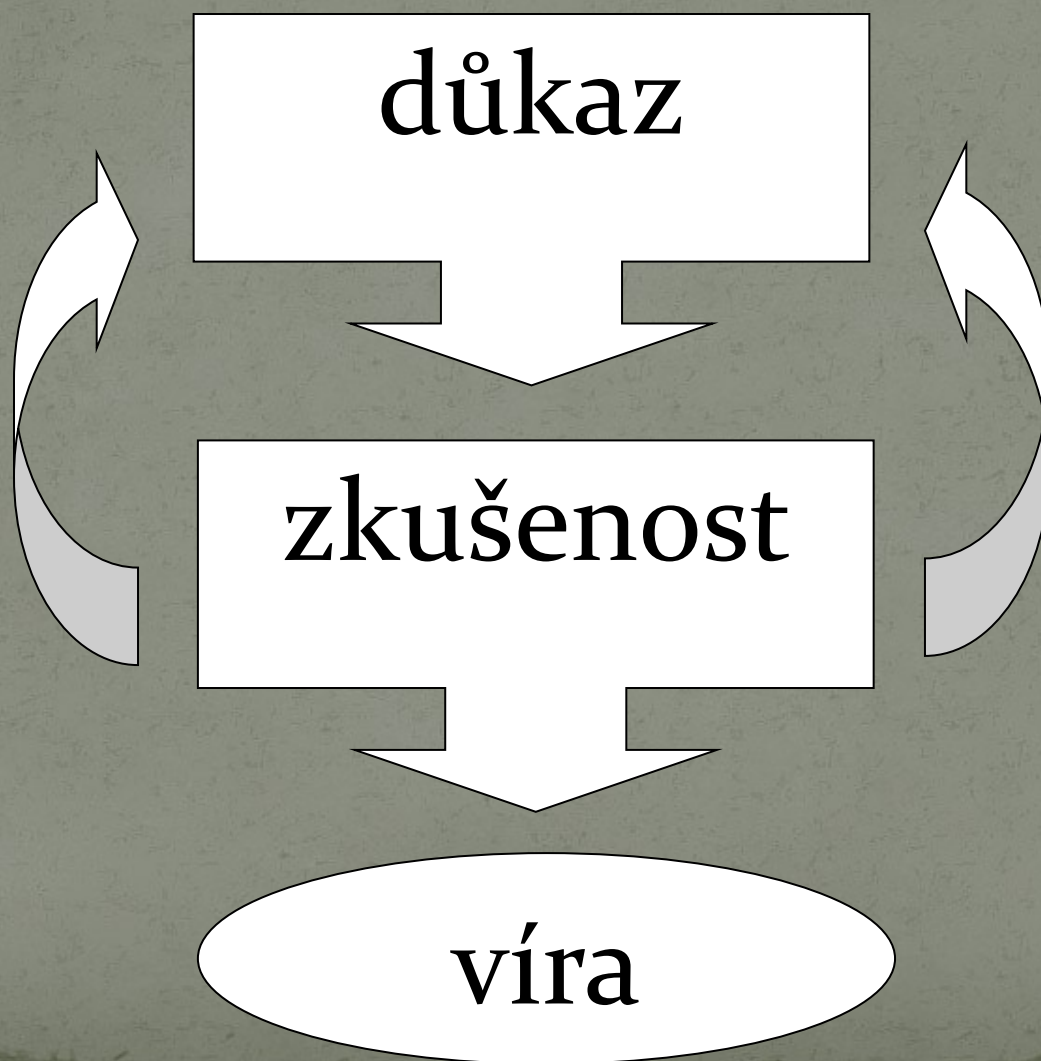
Výcvik založený na zkušenosti



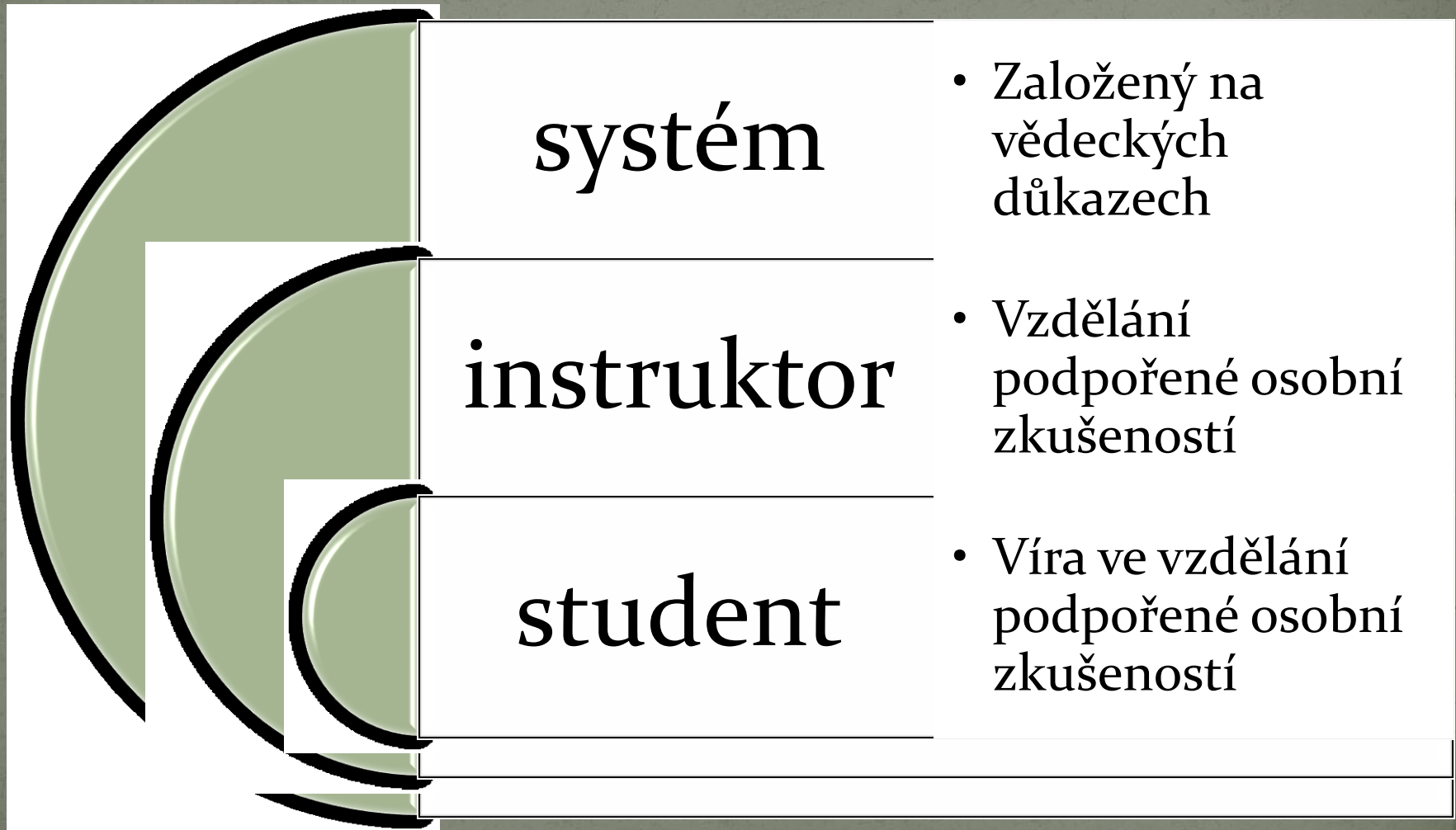
Komponenty výcviku

- Teoretická příprava
- Kondiční příprava
- Technická příprava
- Praktická aplikace
- Řešení modelových situací
 - hraní rolí, přehrávání scénářů zasazených v širším kontextu
 - rozvoj řízení stresu
 - možnost mnoha alternativních řešení
 - rozvíjení schopnosti pozorovat, orientovat se, rozhodnout se a konat

Výcvik založený na vědeckých důkazech



Interakční schéma systém – instruktor – student z pohledu filozofie výcviku



Vývoj teorie sebeobrany v Česku do 2. sv.v.

- Sokolský zápas a šerm – byli blízko k sebeobraně, ne však sebeobranou
- 1907-1910 – džúdžucu/džúdó (F. Smotlacha, Vysokoškolský sport Praha)
- 1936 - Československý svaz Jiu-Jitsu

- VARY, E. *Jiu-jitsu. Umění japonské sebeobrany a tělesného zocelení*. Praha : SFINX, 1919.
- VARY, E., JAHELKA, J. *Jiu – jitsu. Umění japonské sebeobrany a tělesného zocelení. Box*. Praha : SFINX, 1921.
- MIKOLÁŠEK, V. *Jiu – jitsu. Khiha pro ty, kdož se chtějí státí nepřemožitelnými*. Brno : Moravské nakladatelství, 1932.
- ZÁBOJ, O. *Úpoly. Tělesná výchova mládeže*. 1937, ročník 8, č. 2.
- MNO *Boj zblízka. Sebeobrana*. Praha : Ministerstvo národní obrany, 1938.

Vývoj teorie sebeobran v Česku

po 2. SV.V.

- V poválečných letech počátek rozlišování džúdžucu (=sebeobrana) a džúdó (=sportovní zápas)
- Šíma a Krákora – teorie tří stupňů bolesti
- Vyčlenění sebeobran jako samostatné třídy v sokolské soustavě:
 - **Úpoly**
 - Odpory, přetlaky, přetahy
 - Zvedání a nošení břemen
 - Potyky a zápas
 - Rohování
 - Sebeobrana
 - **Šerm**
 - Končířem
 - Šavlí
 - Kordem

- ŠÍMA, F., KRÁKORA, B. *Džiu – džitsu*. Praha : Jaroslav Tožička, 1944
- SLÍPKA, H., J. *Umíte se bránit? Zápas jiu – jitsu*. Praha : YMCA, 1947
- MRÁČEK, V. *Jiu – jitsu : Sebeobrana. Část I. Plzeň : Západočeská oblast Junáka, 1947*
- JIRSÁK, Z., KUKLA, J., ŠERÝ, V. *Cvičení úpolnická a šerm. Příručka pro cvičitele 7. díl. Praha : Tělocvičná jednota Sokol, 1948*

Vývoj teorie sebeobranu v Česku

po 2. sv.v.

- Publikace podle zaměření na specifickou cílovou skupinu:
 - populárně naučné – určené pro laickou veřejnost
 - odborně profesní – určené pro odborníky v různých oblastech (policie, armáda aj.)
 - pedagogické – určené pro vzdělávání učitelů škol různých stupňů
-
- Publikace podle prostředků, kterými byly cíle výcviku sebeobranu naplňovány:
 - aplikace konkrétního úpolového sportu do sebeobranu
 - kombinace různých úpolových sportů do sebeobranu
 - vytváření vlastního sebeobranného systému

Vývoj teorie sebeobranu v Česku

po 2. sv.v.

- Aplikace konkrétního úpolového sportu do sebeobranu
 - Pojem sebeobrana byl i díky této literatuře chápan širokou veřejností jako soustava džudistických chvatů nebo triků
 - Zrůbek (1946), Mráček (1947), Matras (1956, 1957a, 1957b, 1957c, 1958, 1959, 1965, 1968), Šíma, Krákora (1957), Lebeda (1961, 1979, 1984), Lorenz, Kitayama (1963), Mašín, Zrůbek (1966), Mašín, Tůma (1969)

Vývoj teorie sebeobranu v Česku

po 2. sv.v.

- Kombinace různých úpolových sportů do sebeobranu
- Levský (1966, 1968, 1969, 1970) – džúdó, sambo, karate
- Náchodský a Honzík (1987), Z. Náchodský (1992, 1993, 2006) – osobní i profesní sebeobrana, právní, taktické, technické a psychologické stránky sebeobranu
- I. Fojtík (1984, 1990, 1994,...) – kompilace, zaměření pro TV
- Zelenaj (1992, 1993), Konečný (2000), Mádl (2000), Polák (1995, 2005), Novák (2007), Vágner, (2008), Havel (1995), Cibulka a Schovanec (1999, 2000)

Vývoj teorie sebeobranu v Česku

po 2. sv.v.

- vytváření vlastního sebeobranného systému
 - Novák, Špička, 1966, 1973, Špička, Novák, 1969, 1971, Müller, Belšán, Špička, Novák, 1973, Jindřich, Müller, 1980
 - „úpolové sporty jsou pro přípravu k sebeobraně nevhodné a to z taktických i technických důvodů“
- Československá škola karate (české karate)
- 1971 – brana
- 1980 alogodika
 - teoretická i praktická nauka o řešení úkorných situací. Úkorná situace je přechodný anebo trvalý stav, ve kterém vzniká nebo trvá nějaká újma bytí

Vývoj teorie sebeobraný v Česku po 2. sv.v. (Špička, Novák)

- Úkorné situace
 - Kolizní (interakce cílů jednoho subjektu)
 - Konfliktní (interakce cílů dvou, nebo více subjektů)
- Alogodika
 - sopnologie
 - technodika
 - magiologie
- sindefendologie – nauka o sebeobraně
- batalagologie – nauka o bojových akcích
- sinprotektologie – nauka o sebeochraně

Vývoj teorie sebeobranu v Česku po 2. sv.v. (Špička, Novák)

- Pokud v interakci jednotlivce s ostatními lidmi nemohou být cíle jednotlivců splněny současně, vytvářejí:
- **situace konfliktní**
 - **situace disputativní**, při řešení není nutné použít násilí,
 - **situace, při jejichž řešení je nutné použít násilí :**
 - **situace sebeochranné** - nevyžadují použití krajních forem násilí)
 - **situace sebeobranné** - u nichž jsou cíle jedince - obránce - natolik eticky a společensky závažné, že to ospravedlňuje použití krajních forem násilí

Vývoj teorie sebeobranany v Česku po 2. sv.v. (Špička, Novák)

- **Principy obrany v sindefendologii**
 - **Princip práva na obranu**
 - **Princip spolehlivosti obrany**
 - **Princip odpovědnosti útočníka**
- **teorie boje** každý bojový (úpolový) systém používá jednu ze čtyřech teorií obrany:
 - **kvazisignální**
 - **multisignální** (<http://www.skola-sebeobranany.cz>)
 - **monosignální**
 - **antisignální** (Antisignální bojovník vítězí ne spočínutím na technických a taktických prostředcích sebeobranany, nýbrž naprostou disformací sebe: když je naprosto nezávislý na nebytí smrti a bytí života, v mžiku totální antisignální identifikace antisignálního subjektu a antisignální emerse soupeře, v mžiku frikce nebrzděného výtrysku (naprosto sonomní) antisignální energie.)

Vývoj teorie sebeobraný v Česku po 2. sv.v. (Špička, Novák)

- Sebeobranné situace:
 - Střetný boj (oba bojující považují situaci za sebeobrannou)
 - Přepad
 - přepad ze zálohy (soupeř neví o obráncově přítomnosti)
 - situační přepad (soupeř ví o obráncově přítomnosti, situaci však nepovažuje za sebeobrannou)
- Výcvik v sebeobraně
 - **minimalistický** (získání převahy nad laikem)
 - **maximalistický** (získání převahy nad odborníkem)

Vývoj teorie sebeobranu v Česku po 2. sv.v. (Špička, Novák)

- Výhrady
 - Nedostatečná zkušenostní východiska
 - Nedostatečný (žádný) výzkum jiných teorií sebeobranu, nebo teorií bojových umění
 - Složitý systém i terminologie
 - Systém není životaschopný, v současnosti již není živý
 - **Gendrový determinismus** („Je třeba vědět, že Brana je extrémně tvrdá škola sebeobranu, a tudíž jakožto cesta k sebeobraně pro ženy nemožná. Pro účinné a spolehlivé řešení sebeobraných situací žena nemá postačující odolnost tělesnou, a už vůbec ne psychickou, a z její přirozenosti plyne, že ji ani nemůže získat.“)
 - Vykazují některé znaky sektářství (klub Alogodos)

Teorie sebeobrany: džúdó

- Vzniklo jako eklektický systém reagující na aktuální požadavky v Japonsku na konci 19. století
- Cíle
 - **renšindó** – tělesná výchova, fyzický rozvoj
 - **šušinhó** – mravní výchova, psychický rozvoj
 - **šóbuho** – branná výchova, sebeobrana

Teorie sebeobranu: džúdó

- Technická východiska
 - Pečlivý výběr a vývoj efektivních technik
 - Údery, hody, znehybnění
- Každý fyzický trénink má být užitární
 - Údery a kopy jako „zdravotní gymnastika“ v Seirjoku zenjó kjokumin taiku no kata
- Preference boje v postoji (ne na zemi)
 - První džudisté na zemi prohrávali, stejné preference jsou i v současných pravidlech džúdó
- Návuk musí probíhat prostřednictvím volného boje
 - Randori vs kata
- Úprava cvičebního úboru směrem k západní módě
 - Úprava (prodloužení) kalhot a rukávů

Teorie sebeobranu: džúdó

- Seirjoku zenjó kjokumin taiku no kata
 - tandoku renšú, samostatná cvičení bez partnera
 - sotai renšú, cvičení s partnerem
 - kime šiki, rychlost a rozhodnost pohybu
 - džú šiki, uvolněnost a přizpůsobivost pohybu

Teorie sebeobrany: džúdó

- Šinken šobu no kata
 - **Kime no kata** (obrana proti úchopům, úderům, kopům, noži a meči)
 - Idori
 - Tači dori
 - **Gošin džucu no kata** (1956, obrana proti úchopům, úderům, kopům, noži, tyči, pistoli)
 - Tóšu no bu
 - Buki no bu
 - Z didaktického hlediska se pracuje ve tří vzdálenostech:
 - Kontaktní (úchopy)
 - Krátká (úderý, kopy)
 - Dlouhá (zbraně)

Teorie sebeobranu: karate

- Nemá samostatně rozvinutou teorii sebeobranu, historicky nemělo jiný cíl
- V současnosti je známých mnoho různých škol, které se i v teorii liší
- Z historických důvodů se preferuje vítězství jediným úderem (tj. technikou)
- Části těla jsou zbraní

Teorie sebeobraný: aikidó

- Aikidó nevzniklo jako sebeobranný systém
- Principy pohybu a taktiky je možné aplikovat v sebeobraně, je však těžké vyčlenit je od jiných principů:
 - Centralizace (sebe sama i vzhledem k partnerovi)
 - Aktivita (neustálý pohyb, nečeká se na útok)
 - Práce s principy kjó a džicu (především pomocí atemi)
 - Práce s jednotlivcem, jako se skupinou útočníků
 - Orenai te – princip neohnutelné paže
 - ...

Taktické principy v japonských bojových uměních

- Súki
- Šikaku
- Bojové umění jako heihó
- Omote/ura
- Sen (iniciativa)
 - Sen no sen: obrana (útok je již dokonán) - protiútok
 - Go no sen: protiútok (obrana v průběhu útoku)
 - Sen sen no sen: útok (obrana v době iniciace útoku)

Definice sebeobrany

- Nemáme ustálenou definici sebeobrany
- V různých kulturách může být chápána rozdílně
 - Sebeobrana, sebeochrana, nutná obrana
 - Self-defense, Self-protection, Self-preservation
- Není známá žádná syntetická teorie sebeobrany, můžeme sledovat různé systémy, metody

Některé z vlivných systémů sebeobraný

- Faktory získání vlivu:
 - Efektivita, funkčnost systémů a všech (většiny) jeho prvků
 - Marketing
 - Marketing produktu samotného
 - Marketing instruktora, zakladatele
 - Marketing následných produktů
 - Politické rozhodnutí
 - Atd.

Evoluční princip systémů sebeobran

- Systémy sebeobran se chovají jako živé organizmy, sledujeme jejich:
 - Vznik a raný vývoj
 - Rozmnožování (vznik nových klubů, poboček, ...)
 - Expanze
 - Vytlačování jiných systémů (druhov
 - Přizpůsobování novým podmínkám (např. v jiných kulturách)
 - Mutace (vznik nových forem)
 - Zánik některých mutací (nebo i všech)
 - Míchání systémů (tj. „mezidruhov
 - Atd.

Některé z vlivných systémů a osobností sebeobrany

- Reality Based (Personal Protection) System – Jim Wagner
- S.P.E.A.R. system – Tony Blauer
- Keysi fighting method – Justo Diegues Serrano, Andy Norman
- Krav maga – Imi Sde-Or
- ISR Matrix – Luis Gutierrez
- C.S.P.T. – Demi Barbito
- T.C.S. Knife Concept, S.D.S. Selfdefense - Peter Weckauf
- Suarez International – Gabe Suarez
- Dynamic Combat – Richard Ryan
- Seshido – Richard Dimitri
- Shivworks
- Urban Combatives – Lee Morrison
- FAST Defense – Bill Kipp
- Geoff Thompson
- Bruce K. Siddle
- Jeff Cooper
- Dave Grossman (Killology Research Group, Warrior Science Group)

Reality Based (Personal Protection) System – Jim Wagner

- Jim Wagner působil v různých státních, municipalitních i sokromých bezpečnostních složkách
- Rozděluje bojová umění na
 - Založené na tradici
 - Založené na sportu
 - Založené na realitě
- <http://www.jimwagnertraining.com/>



Reality Based (Personal Protection) System

– Jim Wagner

- WAGNER, J. Defensive tactics for professionals and civilians : reality-based personal protection. Madrid : Budo International, 2006. ISBN 84-96492-12-5
- WAGNER, J. Defensive tactics for special operations. Santa Clarita : Ohara Publications, 2008. ISBN 978-0-89750-164-4
- WAGNER, J. Reality-based personal protection. Santa Clarita : Ohara Publications, 2007. ISBN 978-0-89750-149-1
- Výběrový, eklektický systém, pracuje s mnoha obecně uzávanými teoriemi
- Teoretická báze:
- Teorie O.O.D.A.
 - Observe
 - Oriernt
 - Decide
 - Act

Reality Based (Personal Protection) System

– Jim Wagner

- Cyklus konfliktu
- **Prekonflikt**
 - **Vzdělání** – znalostní doména (příprava pro konflikt)
 - **Iniciace** – podnět, který je příčinou konfliktu
 - **Eskalace** – zvyšování nebezpečí
- **Konflikt**
 - **Konfrontace** - použití síly (tzv. žebřík použití síly)
- **Postkonflikt**
 - **Stabilizace** – únik/zadržení útočníka/první pomoc/kontakt s policií
 - **Normalizace** – hospitalizace, kontemplace, trestní řízení
 - **Evaluace** – poučení se ze zkušeností, pokrok v tréninku

Reality Based (Personal Protection) System – Jim Wagner

- Cyklus konfliktu



- Fáze: pre-konflikt konflikt post-konflikt

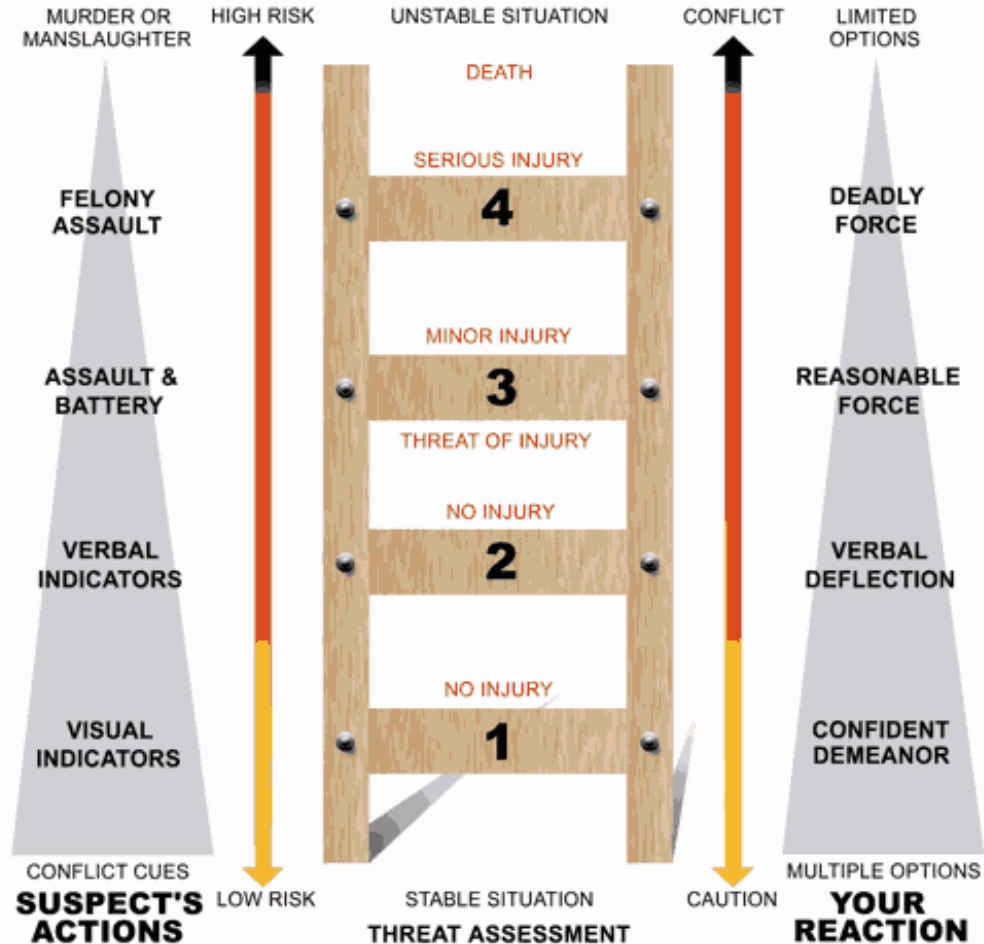
Prekonflikt

- Preventivní jednání
 - Být psychicky i tělesně připraven
 - Vytvořit podmínky pro případnou obranu
 - Prostor
 - Čas
 - Lidé
- Komunikace
 - Asertivní
 - Přiměřená situaci
- Vnímání možného nebezpečí a jeho eskalace

Konflikt



JIM WAGNER REALITY-BASED PERSONAL PROTECTION™ **USE-OF-FORCE LADDER™** FOR CIVILIAN SELF-DEFENSE



DEADLY FORCE: Any force that is likely to cause death or serious bodily injury.
REASONABLE FORCE: The level of force that a reasonable person would use in a similar situation.
VERBAL DEFLECTION: Words, or silence, used to diffuse a situation rather than to incite.
CONFIDENT DEMEANOR: Physical appearance of self-confidence and determination.
THREAT ASSESSMENT: Anticipating likely conflict paths before they occur (at all levels).

Postkonflikt

- **Stabilizace**

- Co považujeme za fyzické vyřešení konfliktu?
 - Únik
 - Zadržení útočníka
- První pomoc (obránce i útočník)
- Kontakt s policií a/nebo dalšími institucemi a jednotlivci (učitel)

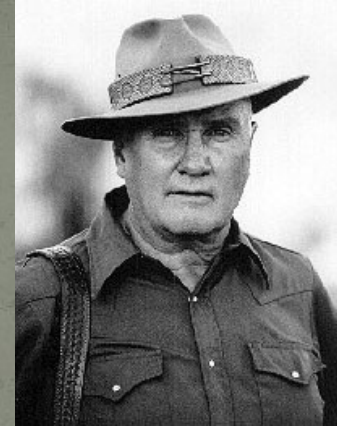
- **Normalizace**

- Hospitalizace (nepodceňovat i malá/skrytá zranění, i vzhledem k další trestně-právní odpovědnosti)
- Kontemplace (vyrovnání se s situací, pomoc psychologa, Bílý kruh bezpečí apod.)
- Trestní řízení (výpověď, svědci, důkazný materiál (foto, video))

- **Evaluace** – poučení se ze zkušeností, pokrok v tréninku

- Zpětná vazba pro další trénink
- Uvědomění si všech podmínek vedoucích k úspěchu/neúspěchu
- Uvědomění si možných chyb v prekonfliktní fázi: co dělat, aby se příště ve stejných podmínkách nestala konfliktní

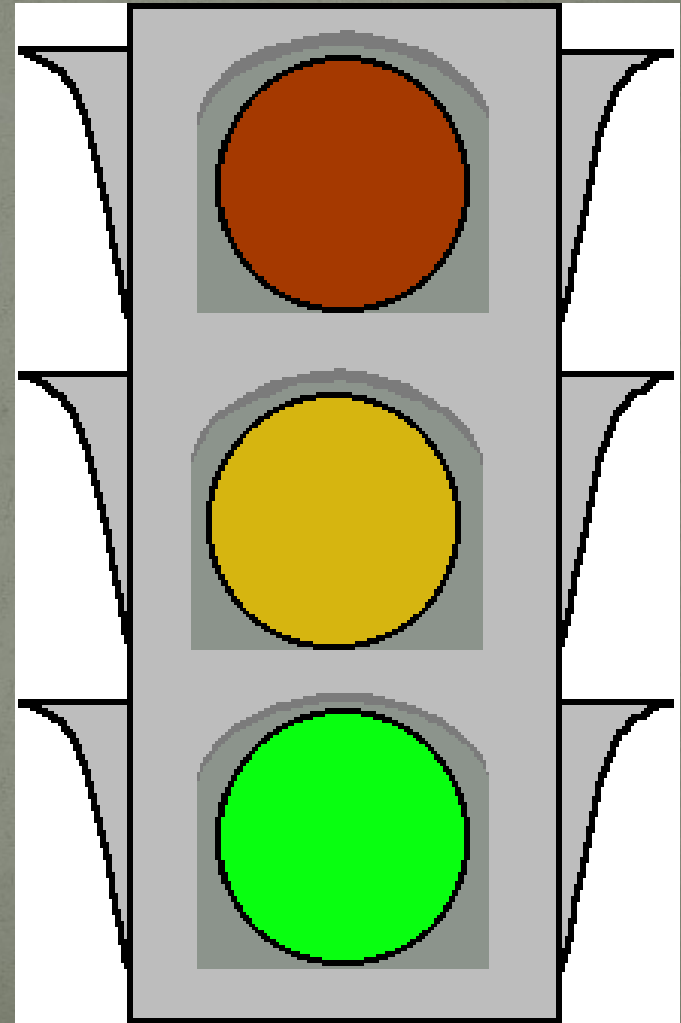
Reality Based (Personal Protection) System – Jim Wagner



- Jeff Cooper (<http://jeffcooperfoundation.org/news/>)
 - Cooper, Jeff, Principles of Personal Defense, Paladin Press, ISBN 978-0873644976
- **Bojové stavy – Cooprova barevná škála (color code, states of awareness)**
- **White** - Unaware and unprepared. If attacked in Condition White, the only thing that may save you is the inadequacy or ineptitude of your attacker. When confronted by something nasty, your reaction will probably be "Oh my God! This can't be happening to me."
- **Yellow** - Relaxed alert. No specific threat situation. Your mindset is that "today could be the day I may have to defend myself." You are simply aware that the world is a potentially unfriendly place and that you are prepared to defend yourself, if necessary. You use your eyes and ears, and realize that "I may have to SHOOT today." You don't have to be armed in this state, but if you are armed you should be in Condition Yellow. You should always be in Yellow whenever you are in unfamiliar surroundings or among people you don't know. You can remain in Yellow for long periods, as long as you are able to "Watch your six." (In aviation 12 o'clock refers to the direction in front of the aircraft's nose. Six o'clock is the blind spot behind the pilot.) In Yellow, you are "taking in" surrounding information in a relaxed but alert manner, like a continuous 360 degree radar sweep. As Cooper put it, "I might have to shoot."
- **Orange** - Specific alert. Something is not quite right and has gotten your attention. Your radar has picked up a specific alert. You shift your primary focus to determine if there is a threat (but you do not drop your six). Your mindset shifts to "I may have to shoot HIM today," focusing on the specific target which has caused the escalation in alert status. In Condition Orange, you set a mental trigger: "If that goblin does 'x', I will need to stop him." Your pistol usually remains holstered in this state. Staying in Orange can be a bit of a mental strain, but you can stay in it for as long as you need to. If the threat proves to be nothing, you shift back to Condition Yellow.
- **Red** - Condition Red is fight. Your mental trigger (established back in Condition Orange) has been tripped. If "X" happens I will shoot that person.

Postup řešení sebeobránné situace – princip semaforu (neplést si s Cooprovou škálou)

- STOP – NEBEZPEČÍ
- PŘIPRAV SE – BRAŇ SE
- BĚŽ - UTEČ



Reality Based (Personal Protection) System – Jim Wagner

- Podmínky tréninku (nikdy nemůžeme uvažovat o zobecnění útočníka)
 - Prekonfliktní fáze – verbální faktor, nonverbální faktor
 - Fáze cvičení – realistický začátek, provedení techniky, smysluplný výsledek
 - Ponoření (immerse) do konfliktu
 - Využití scénářů (modelové situace)
 - Prostor výcviku, vybavení
 - Instruktor a osoby (herci) podílející se na výcviku

S.P.E.A.R. system – Tony Blauer

- Tony Blauer Tactical Systems (formální název)
- S.P.E.A.R. (kopí)
 - Spontaneous (spontánní)
 - Protection (ochrana/krytí)
 - Enabling (umožňující)
 - Accelerated (zrychlenou)
 - Response (odpověď)
- <http://www.tonyblauer.com/>



S.P.E.A.R. system – Tony Blauer

- **Blauer Tactical Confrontation Management Systems[®]**
 - zkoumá únikové/útěkové reakce
 - Využívá je v systému S.P.E.A.R.
 - Systém není v rozporu s dosavadními pohybovými dovednostmi
 - Je možné použít jej jako prostředek k využití komplexních motorických dovedností

S.P.E.A.R. system – Tony Blauer

- High gear
 - Ochranný tréninkový protiúderový oblek



S.P.E.A.R. system – Tony Blauer

- Personal Defense Readiness
- Zásada – kde a jak bojujeme musí odpovídat kde a jak trénujeme
- 3-dimenzionální princip, tj. koncept:
 - Psychologický
 - Emocionální
 - Biomechanický
- 3-D model
 - Detect (zjistit)
 - Defuse (zneškodnit) / Defend (bránit)
- Využití scénářů
- Využití HighGear
- Systém různých úrovní a kurzů (i certifikovaných a instruktorských)
- Kondiční trénink založen na CrossFit (<http://www.crossfit.com/>)

CrossFit

- Silovo – vytrvalostní trénink
- Vychází z principu funkcionality
- Trénink má být inovativní, vycházet z přirozeného pohybu a přirozených potřeb
- Respektuje domácí/přírodní podmínky cvičení
- Je také sociální sítí (součástí životního stylu)
 - Workout of the Day (WOD)
 - Crossfit Games
- CrossFit Kids
- CrossFit Journal (<http://journal.crossfit.com/>)

Další systémy kondiční přípravy

- Čerpají z cvičení vlastním tělem, na různém nářadí a s různým náčiním, čerpají také z tradičních metod kondičního tréninku (před Joem a Benem Weiderem), a z metod bojových umění (zejména pehlwani):
 - Matt Furey (Combat Conditioning)
 - Eddie Baran (Animal Kingdom Conditionin)
 - Scott Sonnon
 - Ivan Ivanov (Bulgarian Bag)
 - Steve Maxwell (KombatClinic, FightWorks, Kettlebell Warrior Workout)
 - Pavel Tsatsouline
 - Steve Cotter (FullKOntact Kettlebells and Full KOntact Fitness)
 - Chad Waterbury

Keysi Fighting Method (KFM)

Justo Diegues Serrano, Andy Norman

- Deklaruje se jako přirozeně zrozené v ulicích španělských Cikánů
- Vychází ze sledování možností v pouličním přežití (street survival)
- Je v procesu (kontinuálního) vývoje
- <http://www.keysikfm.com/>



Keysi Fighting Method (KFM)

- Vychází z obranné pozice pensador
- Z technických prostředků jsou používány údery
 - Lokty
 - Hlavou
 - Pěstma
 - Koleny
- Pracuje v extrémně krátké vzdálenosti
- Zakládá si na schopnosti obrany a kontroly prostoru v 360°

Krav maga

- Krav maga (, kontaktní boj)
- Imi Sde Or (Imrich Lichtenfeld)
- Eklektický izraelský systém boje

- Rychlé protiútoky
- Preventivní protiútok
- Rychlé série protiútoků až do úplné eliminace soupeře
- Spojení střeleckého výcviku a fyzické sebeobrany
- Kontrola prostoru
- Psychologická kontrola

ISR Matrix

- Luis Gutierrez
- Intercept (vnímat, zachytit)
 - **Dive:** útok s otevřením a vychýlením soupeře
 - **Helmet:** vstup do soupeře s použitím uzavřeného obranného postavení
 - **Arm Drag:** vychýlení soupeře stranou a vzad z původního postavení
- Stabilize (stabilizovat)
 - **Underhook & Pike:** získání bezpečné vzdálenosti, protažení a kontrola soupeřovy paže se současným odtlačováním jeho šíje, vychylování stranou
 - **Harness:** přemístění za soupeře, jeho vychylování šikmo vzad
- Resolve (vyřešit)
 - **Triple Threat:** svedení soupeře na zem z polohy Underhook & Pike tlakem přes paži, podražením nohou soupeře a vlastním přemístěním
 - **S-Position:** zajištění soupeře v lehu na zádech, s kontrolou jeho paže a dokleknutím na jeho krk a hrud'

C.S.P.T. – Demi Barbito (původně JKD)

- The Center for Self Preservation Training
- Člověk se nemá spoléhat na nic jiného, pouze na sebe
- C.S.P.T. je otázkou přežití
- „You are the weapon“
- Nemá se trénovat bojování, ale postup k ukončení násilného jednání
- Koncept:
 - Threat Recognition - Movement - Striking - Close Quarters/Clinch - Groundfighting - Impact/Bladed Weapons - Unarmed Weapon Defense - OC Spray - Tactical Firearms - Fight Psychology - Combat Athletics

T.C.S. Knife Concept, S.D.S. Selfdefense - Peter Weckauf

- Součást S.A.M.I (Self Defense and Martial Art Institute)
- Založeno na systémech krav maga, panantukan, eskrima
- Rozvoj schopnosti bránit se je v souladu s pohybovým a psychickým rozvojem
- Nácvik musí být postupný tak, aby nedošlo k bloku a zafixování strachu

Dynamic Combat

- Richard Ryan
- Koncept Killing Zone
 - Vzdálenost, ze které může útočník obránce ohrozit bez přemístění
 - Je to vzdálenost, ze které prakticky není možné ubránit se
- Možnosti obrany
 - Udržet útočníka mimo Killing Zone
 - Zastavení útoku předtím, než začne
 - Obranná poloha Shield (štít, je to pasivní blok)