

**MASARYKOVA UNIVERZITA BRNO  
FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ**



**SEMINÁRNÍ PRÁCE**

**R.A.D. systems – Larry Nadeau**

**Vypracoval:**

Bc. Tomáš Zika

**ASEBS II.semestr 2012**

## **1/ ANOTACE**

Rape Aggression Defens Systems – R.A.D. Systems /Systém obrany proti znásilnění a agresí RAD/ je program reálné sebeobrané taktiky a technik pro ženy. Systém RAD je komplexní kurz určen pouze pro ženy. Začíná se s uvědoměním si rizik, jejich prevencí, snižování rizik a vyvarování se rizika, přičemž se postupuje na základě praktické přípravy na obranu. RAD není program bojových umění.

## **2/ HISTORIE**

V roce 1998 Larry Nadeau založil systém RAD (Obrana proti znásilnění a agresí) a pracoval jako výkonný ředitel této organizace do června 1998, kdy předal organizační řízení čtyřem zkušeným instruktorkám.

Dnes je RAD národně uznávaná aliance instruktorů sebeobrany určená pro zvyšování obranných možností žen a dětí, která zároveň rozvíjí jejich schopnosti zvládnout agresivní a násilné chování. RAD je největší organizace svého druhu a je jedinou organizací, jejíž program byl schválený Mezinárodní asociací bezpečnostních složek v univerzitních kampusech(IACLEA). Larry nyní pracuje ve výkonné radě RAD jako ředitel pro instruktážní rozvoj a pokračuje ve vedení a supervizi všech instruktorů, trenérů instruktorů a aktivních instruktorů. Systém RAD sebeobrany je vyučován na více než tisícovce vysokých škol a univerzit v mnoha městech a na policejních odděleních v USA a Kanadě. RAD je rovněž vyučována v mnoha centrech pro oběti sexuálního násilí.

Systém RAD není v ČR nikým vyučován ani znám. V Evropě je tento systém vyučován ve Velké Británii.

## **3/ ZAKLADATEL**

**Lawrence N. Nadeau**



Lawrence N. Nadeau pracoval jako důstojník vojenské policie od 4. července 1980 do 4. července 1984, kdy byl se ctí propuštěn z United States Marine. Poté, co opustil námořnictvo, vstoupil do civilní profese v oblasti vymáhání práva – pracoval pět let v bezpečnostní složce státní univerzity ve Virginii a pak sloužil mnoho let jako policejní důstojník ve městě Poquoson ve Virginii do března 1998. Když pracoval na policejním oddělení města Poquoson, sloužil jako školicí důstojník a koordinátor pro trénink mimo své služební povinnosti.

V roce 1998 Larry založil systém RAD (Obrana proti znásilnění a agresi) a pracoval jako výkonný ředitel organizace do června 1998, kdy předal organizační řízení čtyřem zkušeným instruktorkám. Dnes je RAD národně uznávaná aliance instruktorů sebeobranu určená pro zvyšování obranných možností žen a dětí, která zároveň rozvíjí jejich schopnosti zvládnout agresivní a násilné chování. RAD je největší organizace svého druhu a je jedinou organizací, jejíž program byl schválený Mezinárodní asociací bezpečnostních složek v univerzitních kampuzech (IACLEA). Larry nyní pracuje ve výkonné radě RAD jako ředitel pro instruktážní rozvoj a pokračuje ve vedení a supervizi všech instruktorů, trenérů instruktorů a aktivních instruktorů. Larryho filozofie sebeobranu byla vyučována na více než tisícovce vysokých škol a univerzit, v mnoha městech a na policejních odděleních po celých USA a v Kanadě. Rovněž byla vyučována v mnoha centrech pro oběti sexuálního násilí. Jako výkonný ředitel RAD Larry vytvořil panel expertů, aby mu pomáhali v rozvoji systému sebeobranu pro děti – RAD Kids. Tento program už certifikoval stovky instruktorů v USA a Kanadě, učí děti ve věku 5 – 10 let a jejich rodiče strategiím bezpečnosti a uvědomování si rizik.

Larry byl první mužský člen Výkonné rady Americké asociace ženské sebeobranu v letech 1992 – 1995 a nyní pracuje jako člen poradního orgánu Národního institutu sebeobranu na Floridě. Je také ředitel školení pro NSDI, což je nezisková organizace, jejímž cílem je šířit povědomí a informace o osobní bezpečnosti a sebeobraně.

Larry má černý pás 3. stupně, který získal od mezinárodní asociace Hapkido Karate. Tento mu udělil mistr, držitel 9. stupně Lee Jung Bai ze Soulu v Koreji, který ho osobně v oblasti bojového umění Hapkido trénoval.

Larry je národně uznávaný instruktor policejní obranné taktiky a byl jedním z mála instruktorů, kteří vyučovali v kurzech pro certifikované instruktory ve státě Virginia v letech 1989 – 2001. Byl také instruktor mezinárodní tréninkové divize Heckler a Koch se sídlem ve Sterlingu, Virginia v letech 1996 – 2001. Larry také navrhl a vyučoval simulační certifikované programy RedMan pro Heckler a Koch a RedMan v letech 1996 – 2001.

Larry byl také členem poradního orgánu RedMan (1995-2001) a zůstává konzultantem pro Macho Products, firmu která vyrábí tréninkovou policejní výzbroj RedMan a tréninkové vybavení pro bojové sporty. Jeho vklad v oblasti designu a vylepšení při testování vyústily v první oblek pro trénink sebeobranu, který byl nazván RAD systems agresor. Tento oděv se bez úprav stal vylepšeným oděvem RedMan pro nácvik policejních defenzivních taktik zaměřených na přežití.

Americká společnost pro trenéry bezpečnostních skupin(ASLET) jmenovala Larryho v roce 1993 regionálním ředitelem, kde byl vůdčí osobností v prosazování kvalitního tréninku v této oblasti v regionu středního Atlantiku a na národní úrovni do roku 2000. Larry byl instruktorem ASLET v letech 1994 – 2000, vyučoval na konferencích a seminářích po celé zemi. Psalo se o něm v mnoha časopisech o bezpečnosti, a rovněž v časopise SWAT. Často prezentuje na státních, národních i mezinárodních tréninkových fórech a často vystupoval jako čestný řečník.

V důsledku zefektivnění svého profesionální úsilí v letech 2000-2001, Larry mohl představit tolik očekávaný Program RAD FOR MEN v březnu roku 2001, který byl vyvrcholením mnohaletého výzkumu a vylepšování. Tento program je příbuzný se systémem obrany pro ženy, s tím rozdílem, že je určen výhradně mužům.

Larry v současnosti vyučuje sebeobranu a policejní taktiku na žádost jako konzultant, přes Národní akademii výuky obrany (dříve Tidewater akademie sebeobranu), která se v současné době nachází v Poquoson, Virginie. Je autorem mnoha výcvikových manuálů, které jsou stručným shrnutím defenzivní taktiky policie a filozofie sebeobranu kterou se naučil, rozvíjel a zdokonaloval v posledních 21 letech (1980-2001).

#### **4/ STRUKTURA KURZU**

Jednotlivé kurzy systému RAD jsou:

##### **R.A.D. Základní fyzická obrana**

Základním kamenem systému RAD je vzdělávání a uvědomování si. Kurz zahrnuje teorii, diskusi a techniky sebeobranu, vhodné pro ženy jakéhokoli věku a schopností. Kurzy trvají 9 – 12 hodin, záleží na instruktorech. Pro dosažení certifikace na instruktora jsou potřebné 3 dny.

## **R.A.D. Pokročilá fyzická obrana**

Staví na technikách a strategiích ze základního kurzu a je rozšířen o sebeobranu proti střelným a bodným zbraním. Tento program také pokrývá složitější strategie, vypořádání se s více útočníky a také cvičení při simulovaných zhoršených světelných podmínkách. Minimum je 12 hodin, maximum 15 hodin se simulací a to pro absolventy Základního kurzu. Pro dosažení certifikace na instruktora jsou třeba 2 dny za předpokladu absolvování Základního instruktorského kurzu.

## **Možnosti obrany sprejem**

Naučíte se realistické metody jak používat spreje pro obranu. A pokud selžou, což se stává, naučíte se osvědčené záložní strategie, které jsou nutné pro úspěšný útěk. RAD realizovalo přes 300 testů, které jsou natočené na video a týkají se různých sprejových produktů. Doba trvání pro účastníky kurzu nejméně 2 hodiny. Pro získání certifikace instruktora nejméně 1 den k Základnímu kurzu.

## **Možnosti obrany pomocí Kubotanu**

Tento program je určen instruktorům, kteří chtějí do rukou svých studentů vložit účinnou zbraň. Tento kurz je jeden z mála realistických a před soudem obhajitelných účinných programů s použitím zbraně, který je dostupný široké veřejnosti. Kombinuje vyzkoušené strategie fyzické obrany RAD za použití Kubotanu ve spojení s fyzickými schopnostmi. Délka kurzu nejméně 3 hodiny pro účastníky, 4 hodiny se simulací. Pro získání certifikace pro instruktora nejméně 1 den k Základnímu kurzu.

## **5/ TEORETICKÁ VÝCHODISKA**

Základní systém fyzické obrany RAD začíná základem v uvědomění si rizika, strategiemi snižování rizika a vyhýbání se mu, tuto část RAD považuje za 90% tréninku sebeobranu.

Základní kurz je defenzivní taktický program vytvořený tak, aby instruoval ženy, které absolvovaly málo tréninku nebo žádný trénink sebeobranu. Nadeau udělal následující – vzal hodně technik z různých bojových umění a pohybů z defenzivní taktiky a to všechno zredukoval na několik základních efektivních technik, které se lze snadno naučit.

Vedle vytvořených sebeobránných technik Nadeau také zařadil do programu celou řadu jiných důležitých aspektů sebeobrány. Mentální příprava je rovněž zahrnuta, je důležitá pro rozvoj vnitřního nastavení pro přežití. Jednoduché koncepty jako např. udržování stálé úrovně obezřetnosti co se týče prostředí, v němž se pohybujete a s cílem vyhnout se nebezpečným situacím a střetům je zdůrazňováno všude, kde je to možné.

Kurz využívá takové známé výukové modely jako Cooperovo barevně označené spektrum obezřetnosti a zjednodušuje je, aby pomohl studentům pochopit, jaké fyziologické změny tělo prodělává během stresu z násilného střetu.

Aby simulace agresora byla realistická, používají se při kurzech speciální tréninkový oděv pro sebeobranu RAD agresor. Instruktoři RAD vytváří chaotické prvky reálné konfrontace. Tento proces umožňuje studentům otestovat si jejich schopnosti a vypilovat kritické akční plány, které byly vybrány a rozvíjeny v rámci kurzu.

## **6/ METODIKA**

RAD systém je program realistických sebeobránných taktik a technik. Kurz nejprve směřuje k důkladné diskusi o konfrontační dynamice, základním principům fyzické obrany, držení těla při konfliktu, možnostem využít tělo jako zbraň a věnuje se vybraným cílovým oblastem, které jsou určeny k omráčení nebo šokování agresora, aby mohl student utéci. Jakmile je tohle všechno probráno a prodiskutováno, začíná fyzický trénink. Začíná pomalu a systematicky pokrývá základy držení těla (postojů), křiku, pohybu, blokování, úderů a kopání. Metodicky je nejprve vyučována taktika, je samozřejmě intenzivnější jakmile studenti získají fyzické dovednosti. Fyzické možnosti pokračují obranou proti chytání za zápěstí, uchopení zezadu a rdoušení, se zaměřením na možnosti osobních zbraní (využití těla jako zbraně), cílové oblasti agresora a následný útěk. Poté systém pokračuje tím, že učí studenty základní obranu proti chystaným útokům. Jakmile jsou dovednosti zvládnuty a osvojeny, ze strany studentů RAD začíná s tréninkovým procesem simulace, který odděluje realitu od toho co je opravdu konfrontace.

Kurz je určen pro ženy bez jakýchkoliv předchozích zkušeností. Kurzy jsou vyučovány na vnitrostátní úrovni certifikovanými instruktory RAD.

## Kurz pro instruktory

Instruktorský kurz je zaměřen na to, aby výsledkem byl kompetentní všestranný trenér, který je schopen předat specifické technické znalosti a fyzické schopnosti, které jsou součástí programu. Na kurzu získá budoucí instruktor i spoustu motivačních materiálů pro instruktory.

Při výuce je používán ochranný oblek RAD Agresor, který byl vyvinut pro tyto účely.



I

Každá studentka, která ukončí kurz, obdrží referenční manuál. Tento manuál popisuje celý program fyzické obrany pro trvalý osobní růst.

Jako dobře fungující síť škol si mohou navzájem pomáhat s programy, vybavením, referencemi, zkušenostmi. Co je ale nejdůležitější, váží si výuky těch druhých, každému účastníkovi se věnují, a každý účastník může bezplatně kdekoli navštívit trénink RAD v USA tak Kanadě.

## **7/ ZDROJ**

1. <http://www.rad-systems.com/>