



„Zdá se mi to, nebo mě fakt sleduje?!“

třemi lety večer na jednom sídlišti. Tenkrát šlo ale o opravdové přepadení, zatímco situace v podchodu je nahraná, navštěvuji totiž kurz ženské sebeobrany a skládám závěrečnou praktickou zkoušku. Útočníci jsou ve skutečnosti maskovaní instruktoři, přesto ale vše, co ten večer zažiju, rozhodně není jen hra. Domů se vracím s modřinami, kulhám a přes záda mám šrám. Zním ale odpověď na zásadní otázku: Když si ženu vyčihne útočník, je vůbec v jejích silách ubránit se? Můžete se naučit triky, které vás jednou zachrání?

Příprava na nejhorší

Sebeobránné kurzy pro ženy pořádají skoro v každém městě oddíly bojových sportů (hledejte nabídky v sokolovnách) a stojí od 80 do 200 Kč za lekci. Záleží na počtu instruktorů – čím víc, tím líp vše natrénujete. V Cosmu píšeme články s radami, jak se v noci bezpečně dostat domů, pokaždé, když kriminalisté přijdou s novými fintami. Přesto už z první lekce sebeobrany odcházím jako opařená. Kurz, který jsem si vybrala, propojuje prevenci i nácvik bojových situací. „Většina napadení neprobíhá tím způsobem, že by

na vás v noci vyskočil z křoví úchyl, ale nebezpečí přichází nejvíce mezi šestou až osmou hodinou ranní. V drtivé většině případů se s útočníkem odněkud znáte,“

„Proč jsem se dala zmlátit.“

Jak vidíte své šance? Zuládla byste se při nočním přepadení ubránit? A dá se taková obrana natrénuvat?

Veronika Kredbová to zkusila.

Padla tma, ale v tramvajovém podchodu v pražských Modřanech nesvítí žádné světlo. Nikde nikdo, jen na schodech se potácí opilec. Bohužel se tudy nutně potřebuju dostat na druhou stranu ulice, a tak nasazuju rychlou chůzi, abych odtud zmizela co nejdřív. Podezřelý týpek se vydává za mnou. Dávám se do běhu. V tu ránu se zpoza rohů vynořují další postavy! „Chyťte ji!“ slyším rvát za sebou. Zbývá mi pár metrů a budu z podchodu venku, jenže to nestihnu. Cestu mi zatarasí dva muži a já nemám šanci prokličkovat. Je to past! Stejný pocit hrůzy jsem zažila před

varuje instruktorka Zuzana Skálová.

Vzpomínáte na červnový případ vraždy devatenáctileté dívky z Hulína? Když šla venčit psa, kdosi si na ni počíhal, zatáhl ji do jejího bytu, tam ji škrtl a pak podřezal. Vypadalo to na náhodné noční přepadení, ale omyl! Vyšetřování odhalilo, že dívku promyšleně zavraždil její tajný milenec! Většina z vás už má bohužel taky zkušenost s obtěžováním či slovními útoky. Čtenářku Kristýnu dokonce napadl zloděj na chodbě vinohradské nemocnice, a když se jí snažil vyrvat kabelku z ruky, vláčel ji po schodišti, takže skončila ošklivě potlučená a v šoku. Instruktorka Zuzka slibuje, že nás naučí

poradit si i v takových situacích. Když si mám ale zkusit poučky v praxi, vidím najednou, jak je to těžké. Zapomínám je a automaticky reagují tak, jak útočníci očekávají. Kurz nás to má odnaučit.

„Nevzdávej to, bojuj!“

Ležím na zíněnce a skoro nedýchám, protože na mně leží cizí chlap a drtí mě svou váhou. Mám za úkol odvalit ho ze sebe a utéct, ale přetahuju se s ním marně. „Nevzdávej to!“ povzbuzuje mě, zatímco ze mě lije pot. Nakonec se zpod něj uvolním, ale trenér nejspíš jen povolil tlak, aby mi vyproštění ulehčil. Cvičíme dál. Teď na mně instruktor obkročmo sedí a předstírá škrčení. Sotva ucítím na hrdle prsty, jdou na mě mráčky, trenéři nás ale učí trik, jak se i z téhle situace dostat (musíte vymrštit pánev, takže chlap přes vás přeletí, vy mu vrazíte ruku vši silou do ohryzku nebo prsty do očí, odmrštíte ho a jste volná – chce to ale natrénovat!). Čím déle figl zkusíme, tím míň mi děsivá situace nahání hrůzu a opravdu jedná. „Když do obrany hned napoprvé nedáš všechnu sílu, trik selže a chlap ti omlátí hlavu o zem,“ varuje mě trenér a nutí mě postup dál opakovat. Vjede do mě takový vztek, že ho nechtěně nakopnu i do rozkroku. Rázem jsem volná.

„Kopnout chlapa do citlivých míst je sice účinné, jenže se to málokdy povede. Když bude mít silné džíny nebo kožené kalhoty, ránu skoro neucítí. A někdy je těžké vůbec se trefit. Chlapa navíc tak naštvete, že vám to tvrdě oplátí,“ vysvětluje nám vedoucí Zuzka.

Trénujeme další situace – jak přeskočit stůl, jak se bránit židlí nebo deštníkem (když ho držíte před tělem na natažené ruce, chlap na vás nemůže a získáváte čas), učíme se bezpečně obcházet rohy a vysvobodit se, když do nás někdo vrazí a snaží se nás povalit (rychle se otočíte bokem, takže chlap rukama místo do vašich prsou vrazí do prázdná a přepadne na zem). Vyprošťujeme se ze situace, kdy nás instruktoři vláčejí za ruku (sevření uvolníte silovým trhnutím proti palci ruky, kterou vás útočník svírá) nebo když nás přimáčknou ke zdi (nejvíce síly máte v nohou, takže chlapa

odstrčíte rychlým pohybem boků). Máme pak utíkat do protipohybu pronásledovatele, tedy jemu za hlavu. Chlap čeká, že vypálíte před něj – jako lovec chce mít kořist na očích –, a tohle ho zmate. Máme přitom co nejvíce rvát, ale samozřejmě automaticky křičíme: „Pomóc,“ místo „Hoří!“, jak nás učili. Co nenacvičíte, ve stresu si nevybavíte.

Vztek i ponižení

Čeká mě noční zkouška. Pokyny zní vzít si oblečení, u kterého nebude vadit, že se možná zničí, a boty, v nichž se dá utíkat. To obranu ulehčuje, jenže co když se z večírku vracíte na jehlách? „Boty chyťte do ruky. Podpatek je taky zbraň. Snažte se zahalit, ať nejste nápadná. Bílé sako svítí, tak ho třeba otočte tmavou podšívku vzhůru,“ radí Zuzka. Od první lekce nám vštěpuje, že ženskou největší zbraní je mozek. „Oblafněte chlapa a dělejte třeba, že se odněkud znáte – počká si na anonymní oběť. Nebo tvrdte, že za rohem někoho přepadli a už jste volala policii. Nebo že vám jde naproti přítel. Když vás někdo zkusí znásilnit, předstírejte spolupráci, řadu grázlů to odradí, protože chtějí holku, která klade odpor,“ hecuje nás Zuzka. Tyhle rady mi nakonec pomůžou víc než všechno to mlácení a kopání, které jsme tak trénovaly v tělocvičně. Jak jsem se vyprostila fiktivním opilcům v podchodu, vlastně nevím. Chtěli mě okrást, ale zaskočila jsem je výmluvou, že na mě za rohem čeká přítel, a křičela jsem jeho jméno. I když se útočníci smáli, že mi tu fintu nevěří, stisk povolil. V tu chvíli jsem je loktem rozrazila a utekla. Tedy spíš jsem se odbelhala. Byla jsem v takovém napětí, že jsem si zbrklým pohybem něco utrhla v tříslu a druhý den musela zrušit hodinu spinningu. Na začátku lekcí jsme si s instruktory dávali protahovací rozcvičky, protože tělo při stresu ztuhne a hrozí zranění. V životě se ale na boj takhle nepřipravíte. Těžší úkol mě ale teprve čekal: musím projít úsek tmavým pražským parkem. Nikde domy ani lidi. Zuzka nás nabádala, abychom do takhle nebezpečných míst nikdy nevyrazely bez zbraně v ruce („Alespoň seberte na

zemi kámen!“), ale při zkoušce jsou zbraně zakázané. Vydávám se na trasu, slyším v dálce volat jinou účastnici o pomoc a klepu se hrůzou. Vyrazí proti mně chlap, zkouším blufovat: „Slyšel jste to volání? Policie už je na cestě, ale vy jste takový slušný chlap, musíme jít na pomoc.“ Zabrало to. Objevuje se další muž, a tak to zkouším znovu. Zuzka radila snažit se získat spojence. Když někomu vsugerujete, že je hodný, možná tak začne opravdu jednat. Na třetího chlapa už ale moje řeči nestačí. Figurant hraje fetišáka s abstákem, kterého výmluvy, že jsem byla běhat a nemám u sebe peníze, nezajímají. Nevnímá je. Fackuje mě a já jsem tak zaskočená, že zapomínám na „spojence“ v pozadí. Ne všechny situace se dají uhrát mozkiem a já teď musím buď rychle zapojit sílu, nebo dát fetišákovu batoh a zmizet. Nezmůžu se ale na nic, selhávám! Vztekly útočník se mnou mrskne na zem, řve na mě ta nejsprostší slova a dál mě fackuje. Se staženým hrdlem ze sebe soukám: „Dám ti ten pitomej batoh, pusť mě!“ Nevím jak, ale najednou stojím okradená zase na nohou a chlápek na mě křičí, ať vypadnu. Pere se ve mně vztek s ponižením. To s tím vážně nemůžu nic dělat? „Tobě to nestačilo!“ vydává se za mnou. Teprve teď zdrhám pryč, ale nohy mě moc neposlouchají. Jde na mě pláč. Kdepak skončila moje fyzická kondice... Snad všechny účastnice skončily v cíli taky okradené a (trochu) zmlácené. A to prý trenéři zapojili jen třicet procent síly! Jako prevence kurz skvěle zafungoval, ale pokud jde o fyzickou obranu, nutný by byl další trénink v terénu. Nejlepší simuluje pocity hrůzy. Na závěr dostáváme a zkoušíme pepřové spreje. „Pojistku odtrhněte teď. Při přepadení byste byly tak nervózní, že se vám to nepodaří,“ zdůrazňuje Zuzka. Vidíme, že pepřák dostříkne na dva metry, a za chvíli už nás ochromí štiplavé látky. S touhle zbraní si hned připadám silnější. „Braňte se všemi prostředky a silou, protože i to, co vám připadá jako smrtelný úder, možná útočníka leda polechtá,“ vyzývají nás trenéři. Ano, mají bohužel pravdu. ☹