

# SPS



## SYSTÉM PRAKTICKÉ SEBEOBDRANY

Cvičení tradičních bojových stylů příznivě ovlivňuje a formuje člověka. Rozvíjí se po fyzické a psychické stránce. Zdokonaluje pohyby a techniky, dostává se hlouběji do duševna. Cvičení a meditace vede ke zdravému životnímu stylu. Takový budoka je úspěšným bojovníkem na tatami, ale i úspěšným člověkem v životě a práci.

Avšak bojové umění a sporty nejsou vždy sebeobranou a ne vždy se všechny techniky dají v sebeobraně plně využít. Dělí je od sebe mnohdy jeden velký rozdíl a to pravidla. V sebeobraně žádná pravidla neplatí, vyjma zákonu dané země. Občas, se tak může vynořit stín pochybnosti, zda-li jsem schopný se ubránit v reálném konfliktu se svým Budo.

Proto je zde SYSTÉM PRAKTICKÉ SEBEOBDRANY (SPS). Systém určený už pro zkušené bojovníky s mistrovským technickým stupněm a praxí. Systém, který přezkušuje sebeobranu na základě reálného provedení, nikoli budo, či bojový sport.

Systém nevytváří nové bojové umění! Pouze, nabízí možnost zužitkovat a prověřit své léty nabyté schopnosti a dovednosti k získání stupně technické vyspělosti v sebeobraně. A proto se v SPS nevyskytují žakovské stupně Kyu, ale pouze stupně mistrovské Dan a i těch je pouze čtyři. Proto jsou i podmínky pro možnosti provedení zkoušky tak náročné.

Systém Praktické Sebeobdrany přezkušuje zkušební komise, složená z minimálně třech členů, přitom předseda zkušební komise musí být držitel STV min. 6. Dan a držitel titulu zkušební komisař Asociace Jiu-Jitsu Česká republika.

# SPS - SYSTÉM PRAKTICKÉ SEBEOBRANY



SPS – Systém Praktické Sebeobraný přezkúšuje zkušební komise, složená z minimálně třech členu, přitom předseda zkušební komise musí být držitel STV min. 6. Dan a držitel titulu zkušební komisař AJJČR.

## 1. Dan SPS

- Trenérská praxe v oblasti Budo min. 5 let a trenér III. třídy.
- STV (stupeň technické vyspělosti) – žadatel musí být držitel STV Dan min. ve dvou stylech a min. v jednom musí být držitelem alespoň 3. Danu.
- Minimální věk 25 let.
- Část technik min. 3, odcvičit se simulací zranění jedné ruky, to znamená obranu pouze jednou rukou. Není určeno levá nebo pravá.
- Znalost § (29) nutná obrana a § (28) krajní nouze.
- Osvědčení o absolvování kurzu první pomoci, popřípadě přezkoušení z první pomoci při samotné zkoušce na 1. Dan SPS.
- Tameši-wari (přerážení) libovolné techniky, dvě desky. Síly desky u mužů 1x 2 a 1x 3 cm, u žen 1x 1 a 1x 2cm.

## 2. Dan SPS

- Trenérská praxe v oblasti Budo min. 8 let a trenér III. třídy.
- STV - žadatel musí být držitelem STV Dan min. ve dvou stylech avšak min. v jednom musí být držitelem alespoň 4. Danu.
- Minimální věk 30 let.
- Část technik min. 5, odcvičit se simulací zranění jedné ruky, to znamená obranu pouze jednou rukou. Není určeno levá nebo pravá.
- Část technik, min 5 odcvičit se zavazadlem, a sice taška přes rameno nebo batoh
- Osvědčení o absolvování kurzu první pomoci, popřípadě přezkoušení z první pomoci při samotné zkoušce na 2. Dan SPS.
- Využití oblečení protivníka k jeho ovládní. A sice manipulace za bundu, mikinu nebo GI. (libovolný počet technik)
- Tameši-wari libovolné techniky, tři desky. Síly desky u mužů 2x 2 a 1x 3 cm, u žen 2x 1 a 1x 2cm.
- Minimální čekací doba 2 roky od získání 1. Danu SPS.

## 3. Dan SPS

- Trenérská praxe v oblasti Budo min. 12 let a trenér II. třídy.
- STV – žadatel musí být mistrem min. ve třech stylech z toho alespoň v jednom stylu držitelem min. 5. Danu.
- Minimální věk 35 let.
- Část technik min. 7, odcvičit se simulací zranění jedné ruky, to znamená obranu pouze jednou rukou. Není určeno levá nebo pravá.
- Část technik, min 8 odcvičit se zavazadlem, a sice taška přes rameno nebo batoh
- Využití oblečení protivníka k jeho ovládní. A sice manipulace za bundu, mikinu nebo GI.
- Tameši-wari libovolné techniky, čtyři desky. Síly desky u mužů 2x 2 a 2x 3 cm, u žen 2x 1 a 2x 2cm.
- Minimální čekací doba 3 roky od získání 2. Danu SPS.

## 4. Dan SPS

- Trenérská praxe v oblasti Budo min. 15 let a trenér II. třídy.
- Žadatel musí být buď zakladatel školy (klubu, oddílu), nebo hlavní trenér školy se zaměřením na Budo. Popřípadě funkce ve vedení v jakékoliv asociaci (svazu, federaci) se zaměřením na Budo, nebo alespoň trenér I. třídy, popřípadě instruktor tělesné a sportovní přípravy policie, nebo armády.
- STV – žadatel musí být mistrem min. ve třech stylech z toho alespoň v jednom stylu velmistrem (tedy držitelem min. 6. Dan).
- Minimální věk 40 let.
- Část technik min. 9, odcvičit se simulací zranění jedné ruky, to znamená obranu pouze jednou rukou. Není určeno levá nebo pravá.
- Část technik, min 10 odcvičit se zavazadlem, a sice taška přes rameno nebo batoh
- Využití oblečení protivníka k jeho ovládní. A sice manipulace za bundu, mikinu nebo GI.
- Tameši-wari libovolné techniky, pět desek. Síly desky u mužů 3x 2 a 2x 3 cm, u žen 3x 1 a 2x 2cm.
- Znalost sestavení zbraně do střelbyschopného stavu. Bez sborky. Tzn. vybitá zbraň krátká kulová, zvlášť

zásobník, zvláště cvičný náboj. Test končí natažením závěru a promáčknutím spouště, které simuluje výstřel.  
- Minimální čekací doba 8 let od získání 3. Danu SPS.



## SPS – Systém Praktické Sebeobrany

Způsob útoku	technické stupně			
	1.Dan	2.Dan	3.Dan	4.Dan
<b>Sebeobranná část kdy není obránce ozbrojen</b>				
1. Úchop za zápěstí / paže	4	5	6	7
2. Škrčení / ze předu, z boku ze zadu	4	5	6	7
3. Obejmutí těla přes ruce a pod rukama / z více směrů	4	4	5	5
4. Úchop za vlasy / ze předu i ze zadu	3	4	4	5
5. Kravata / z boku, ze zadu, ze předu	4	5	5	6
6. obránce leží a útočník klečí / úder i škrčení	3	4	4	5
7. útočník kope do obránce na zemi / v leže, v kleče na čtyřech	3	4	4	5
8. Úchop za oděv	4	5	6	7
9. Útok rukou / cuk - uči	4	5	6	7
10. Útok nožem / z různých směrů, včetně přiložení nože na krk	3	4	4	5
11. Útok holí / z více směrů	3	4	4	5
12. Kop nohou	3	4	5	6
13. Ohrožování pistolí / ze předu i ze zadu	3	4	4	5
<b>Sebeobranná část kdy je obránce ozbrojen kubotanem</b>				
14. Úchop za zápěstí / paže	3	4	5	6
15. Škrčení / z více směrů	3	4	5	6
16. Úder rukou / cuki - uči	3	3	4	5
17. Kop	3	3	4	5
18. Volný boj proti více útočníkům obránce je na začátku boje - neozbrojen	30 sec.		40 sec.	

**Výjimku v případě teoretické zkoušky paragrafů:** policisté, právníci, vojáci, požárníci a podobná povolání, které mají znalost těchto zákonů přímo zakotvena ve svém povolání.

**Výjimku v případě teoretické zkoušky první pomoci:** zdravotníci (všeobecně), policisté, vojáci, požárníci a podobná povolání, které mají znalost těchto zákonů přímo zakotvena ve svém povolání.

### Možnost ocenění – udělení Dan.

Možnost ocenění - udělením STV Dan bez zkoušky, tzv. čestné udělení Danu.

#### 1. možnost

- Ocenit lze osobu, která dlouhodobě podporuje a rozvíjí bojová umění a Budo samotné. Např. zakladatelé škol, systému či stylů, nebo svazů se zaměřením na Budo, apod.

- Oceněný musí mít věk min. 55 let.

- Oceněný musí být mistrem min. dvou stylů, v tomto případě stačí pouze 1. Dan.

#### 2. možnost

- Ocenit lze instruktora speciální tělesné přípravy policie, nebo armády, který toto zaměstnání provozuje po dobu ne kratší 10-ti let.

- Oceněný musí mít věk min. 50 let.

- Oceněný musí být držitelem STV Dan min. ve dvou stylech a min. v jednom musí být držitelem alespoň 3. Danu.



Zakladatelem SPS – Systém Praktické Sebeobrana je Petr Hermann, schváleno Asociace Jiu-Jitsu Česká republika 27. 2. 2024.  
Vypracoval Petr Hermann předseda Dan-kolegia AJČR 27. 2. 2024