

Úvod	11
I. ČÁST – BOJ ZBLÍZKA	15
1. Historie výcviku boje zblízka	15
1.1 Vývoj výcviku boje zblízka na našem území ve 20. století	15
1.2 Výcvik boje zblízka v Armádě České republiky	17
2. Místo a úloha výcviku boje zblízka v systému speciální tělesné přípravy	18
2.1 Dělení výcviku	18
2.2 Organizace výcviku	21
2.3 Prostory pro výcvik a materiální zabezpečení	22
2.4 Ústroj a výstroj vojáka	22
2.5 Bezpečnostní opatření	22
2.6 Zdravotnické zabezpečení výcviku	23
3. Charakteristika boje zblízka v armádě	24
3.1 Důvody výcviku boje zblízka	25
3.2 Zásady vedení boje zblízka	26
3.3 Použití boje zblízka	26
II. ČÁST – VÝCVIK VOJÁKA	27
4. Vitální a zranitelná místa	27
4.1 Bolest	27
4.2 Účinky po zasažení vitálních a zranitelných míst	28
5. Úderové plochy	32
6. Tematické oblasti výcviku boje zblízka	35
6.1 Základní techniky	36
6.1.1 Postoje	36

6.1.2	Pády	39
6.1.3	Kryty	40
6.1.4	Údery	41
6.1.5	Kopy	42
6.1.6	Páky	44
6.1.7	Přehozy, podmetry a porazy	45
6.1.8	Škrčení a rdoušení	45
6.2	Sebeobránné techniky	46
6.2.1	Sebeobránné techniky proti neozbrojenému útočníkovi	47
6.2.2	Sebeobránné techniky proti ozbrojenému útočníkovi	47
6.2.2.1	<i>Obrana proti napadení tyčovitým předmětem a využití tyčovitého předmětu</i>	49
6.2.2.2	<i>Obrana proti napadení nožem a využití nože</i>	49
6.2.2.3	<i>Obrana při ohrožení ozbrojeným protivníkem střelnou zbraní</i>	50
6.2.3	Boj na zemi	51
6.3	Cvičný úderový boj	52
6.4	Speciální techniky	53
6.4.1	Techniky znehybnění	53
6.4.2	Techniky odvádění	54
6.4.3	Techniky likvidace	54
6.4.4	Techniky likvidace strážných	54
6.4.5	Pokročilé techniky	55
III. ČÁST – INSTRUKTOR	57	
7. Místo a úloha instruktorů v boji zblízka	57	
7.1	Úkoly instruktorů boje zblízka	58
7.2	Profil instruktora boje zblízka	58
8. Motivace	61	
8.1	Vnější motivace	61
8.2	Vnitřní motivace	62
9. Motorické učení	62	
9.1	Procesy motorického učení	63
9.2	Ovlivňující faktory motorického učení	63
9.3	Anticipace (předvídání)	64
9.4	Fáze osvojování motorických dovedností	65
9.5	Křivka motorického učení	66
9.6	Transfer	67
10. Složky výcviku	68	
10.1	Kondiční příprava	68

10.1.1	Rychlostní schopnosti	69
10.1.2	Silové schopnosti	71
10.1.3	Vytrvalostní schopnosti	72
10.2	Schopnosti vázané na řízení a regulaci pohybu	73
10.2.1	Koordinační schopnosti	73
10.2.2	Pohyblivost	76
10.3	Psychologická příprava	77
10.4	Taktická příprava	79
10.5	Technická příprava	80
11.	Didaktika ve výcviku boje zblízka	81
11.1	Didaktické zásady	81
11.2	Didaktické formy	84
11.3	Didaktické styly	86
11.4	Didaktické metody	87
12.	Metodika výcviku technik boje zblízka	88
12.1	Didaktické metody a styly při výcviku techniky boje zblízka	89
12.2	Didaktické formy při výcviku technik boje zblízka	91
12.3	Modifikace tréninku technik boje zblízka	92
13.	Struktura výcvikové hodiny	94
13.1	Přípravná část výcvikové hodiny	95
13.2	Hlavní část výcvikové hodiny	99
13.3	Závěrečná část výcvikové hodiny	100
14.	Vedení výcviku boje zblízka	101
14.1	Nácvik	102
14.2	Zdokonalovací výcvik	102
14.3	Výcvik instruktora	103
15.	Vedení skupiny při výcviku boje zblízka	107
IV.	ČÁST – VEDOUCÍ INSTRUKTOR	111
16.	Místo a úloha vedoucích instruktorů v boji zblízka	111
16.1	Úkoly vedoucích instruktorů boje zblízka	111
16.2	Profil vedoucího instruktora boje zblízka	112
17.	Kontrolní metody	114
17.1	Hodnocení pohybových schopností	115
17.2	Hodnocení pohybových dovedností	117
17.3	Kritéria a hodnocení boje zblízka v AČR	120
17.3.1	Hodnocení pro udělení instruktorského osvědčení	120
17.3.2	Hodnocení při přezkoušení vojáka z dovedností v boji zblízka	125

18. Organizace a řízení výcviku	127
19. Přístup k sestavování programů výcviku	130
V. ČÁST – DOPLŇUJÍCÍ TÉMATA	133
20. Pojednání o právních aspektech při použití boje zblízka	133
20.1 Principy obrany	134
20.2 Posuzování sebeobránných situací	134
20.3 Trestní zákony související s bojem zblízka	135
20.4 Občanské zákony související s bojem zblízka	138
21. Základy první pomoci	139
Seznam příloh	145
Plán výcviku	146
Třídni kniha	149
Bezpečnostní opatření	151
Písemná příprava	153
Popisný list	156
Didaktický list	158
Metodický list	160
Základní slovíčka pro vedení výcviku v anglickém jazyce	162
Záznamové archy pro hodnocení technik boje zblízka	166
Tabulka pro vyhodnocení získaných bodů při přezkoušení vojáka – k získání osvědčení instruktora	168
Tabulka pro vyhodnocení získaných bodů při přezkoušení vojáka – z dovedností v boji zblízka	169
Literatura	171
Používané zkratky a výkladový slovník	174