Obsah

Úvod 7

1 Teoretická východiska 8

1.1 Úpoly 8

1.2 Sebeobrana 8

1.3 Předpoklady úspěšné sebeobrany 10

1.4 Právní rámec sebeobrany 10

1.5 Sebeobrana žen 13

2 Podmínky pro nácvik sebeobrany 14

2.1 Prostory 14

2.2 Vybavení a materiál 15

2.3 Ústroj 16

2.4 Základy hygieny 17

2.5 Bezpečnost 17

3 Základní didaktické zásady 19

3.1 Rozvoj předpokladů pro úspěšnou obranu 19

3.2 Pořadí nácviku dovedností 20

3.3 Organizace cvičební jednotky 20

4 Obsah nácviku sebeobrany 22

4.1 Základní obratnost, pády 23

4.1.1 Kotoul vpřed s oporou rukou 24

4.1.2 Kotoul vpřed bez opory rukou 24

4.1.3 Kotoul vzad přes rameno – levé a pravé 25

4.1.4 Pád vzad 26

4.1.5 Pád stranou – vlevo, vpravo 27

4.1.6 Pád vpřed – přes levé, pravé rameno 28
4.2 Prvky pohybu v sebeobraně 29
4.2.1 Základní postoj 33
4.2.2 Útočný postoj 34
4.2.3 Přemisťování 34
4.3 Úchopy, vyprošťování z úchopů 35
4.3.1 Úchop za oděv – kabát, rukáv, nohavice 37
4.3.2 Úchop mimo oděv – nad zápěstí, nad loket 38
4.3.3 Úchop mimo oděv – nad kotník, nad koleno 39
4.3.4 Obrana proti úchopu odsunutím ruky 39
4.3.5 Obrana proti úchopu oběma rukama za oděv 40
4.3.6 Obrana proti úchopu za oděv jednou rukou 44
4.3.7 Obrana při nechtěném společenském podání ruky 45
4.3.8 Obrana při úchopu jednou rukou za zápěstí 45
4.3.9 Obrana proti úchopu oběma rukama za jedno zápěstí 47
4.3.10 Obrana proti úchopu zepředu za vlasy 48
4.3.11 Útočník obejme obránce zezadu pod pažemi 50
4.3.12 Útočník obejme obránce zezadu přes obě paže 51
4.4 Škrcení, obrana proti škrcení 52
4.4.1 Škrcení jednou rukou zepředu 55
4.4.2 Škrcení oběma rukama zepředu 56
4.4.3 Škrcení oběma rukama zezadu 56
4.4.4 Škrcení obejmutím krku zezadu – kravata 58
4.5 Páky, obrana proti páčení 60
4.5.1 Páka na ruku, zápěstí 62
4.5.2 Páka na prsty 63

4.5.3 Páka na loketní kloub 63
4.6 Boj na zemi 63
4.6.1 Přetočení z lehu na břiše do lehu na zádech 65
4.6.2 Držení Kesa gatame 66
4.6.3 Držení Kuzure yoko šiho gatame 67
4.6.4 Obrana v sedu proti stojícímu protivníkovi 67
4.6.5 Obrana v sedu pod stojícím protivníkem 68
4.6.6 Obrana v sedu proti klečícímu protivníkovi 69
4.6.7 Škrcení v lehu na zádech – přehození 70
4.6.8 Škrcení v lehu na zádech – odsunutí stranou 71
4.6.9 Páčení v boji na zemi 71
4.7 Údery, obrana proti úderu 71
4.7.1 Úderová technika – přímý úder pěstí 73
4.7.2 Úderová technika – přímý úder pokrčenými prsty 73
4.7.3 Úderová technika – postoj 74
4.7.4 Úderová technika – sek malíkovou hranou 75
4.7.5 Úderová technika – úder dlaní, facka 76
4.7.6 Obrana proti úderu bočním obloukem – kryt 77
4.7.7 Obrana proti přímému úderu 77
4.7.8 Obrana proti úderu spodním obloukem 78
4.7.9 Úderová technika – kop kolenem 79
4.7.10 Obrana proti kopu protažením kopající nohy 79
4.7.11 Obrana proti kopu nastavením nohy 79
4.7.12 Obrana proti kopu – úhybný manévr 80
4.8 Útok nožem, obrana při útoku nožem 81
4.8.1 Odebrání nože 82

4.8.2 Bod horním obloukem 82
4.8.3 Bod dolním, spodním obloukem 83
4.8.4 Bod přímý na tělo, krk 84
4.8.5 Přiložení nože na břicho zepředu 86
4.8.6 Přiložení nože v pravé ruce k levé straně krku 87
4.8.7 Přiložení nože v pravé ruce k pravé straně krku 88
4.9 Útok holí, obrana při útoku s holí 89
4.9.1 Úder holí horním obloukem 91
4.9.2 Úder holí horním obloukem 91
4.9.3 Úder holí z boku 92
4.9.4 Bod holí přímý na tělo, krk 93
4.9.5 Odebrání hole při krosčeku 93
4.10 Přehozy, porazy a strhy 94
4.10.1 Přehoz vpřed – ippon seoi nage 95
4.10.2 Poraz vzad – osoto gari 96
4.10.3 Strh vpřed – sumi gaeši 97
Literatura 98