

# Obsah prvního dílu

Předmluva.....	15
Úvod .....	18
Část první – řešení a produkce úkorných situací	
1.1 Situace .....	20
1.1.1 Cíl a struktura jeho dosažení .....	21
1.1.2 Podmínky pro činnost.....	22
1.1.3 Identifikace .....	24
1.1.4 Ultimální cíl.....	27
1.1.4.1 Aktivita a její vlastnosti .....	29
1.1.5 Produkce situací.....	32
1.1.6 Slovní působení.....	34
1.1.7 Druhy nerovnovážných aktivit.....	38
1.2 Instinktivní obranné reakce a dosahování cíle.....	40
1.3 Funkční struktura lidské mysli .....	42
1.3.1 Struktura FIM.....	44
1.3.2 Stav FIM a druhy signálů.....	45
1.3.3 Poruchy v činnosti FIM .....	46
1.4 Cílový prostor a jeho složky.....	48
1.4.1 Objem cílového prostoru .....	49
1.4.2 Pozadí cílového prostoru.....	50
1.4.3 Přejít mezi cílovými prostory.....	54
1.4.4 Manipulace lidmi.....	55
1.5 Situace magické a nebulární .....	58
1.5.1 Nosistické a idolatrské já.....	62
1.5.1.1 Nosistické já a homogenní skupiny .....	67
1.5.1.2 Vedení nebo vůdcovství v homogenní skupině .....	68
1.5.2 Idolatrské nebo nosistické já a kolektivní vina .....	70
Část druhá – mentální průprava	
2.1 Co je mentální průprava .....	73
2.2 Dosavadní kvazisignální a multisignální mentální průpravy .....	74

2.3	Identifikace vlastních aktivit .....	74
2.4	Zásah do vlastních aktivit .....	76
2.4.1	Kvazisignální zásah .....	77
2.4.2	Integrace cílů .....	79
2.4.3	Multisignální zásah .....	81
2.4.4	Prostředky multisignální mentální průpravy .....	84
2.4.5	Vstup do mentální průpravy .....	84
Část třetí – taktika sebeobraný MS-1		
3.1	Postuláty sebeobraný MS-1 .....	88
3.2	Čeho je v boji třeba k úspěchu .....	90
3.3	Rámec taktiky sebeobraný MS-1 .....	93
3.4	Vznik sebeobrané situace .....	95
3.4.1	Přepad a jeho druhy .....	97
3.4.2	Napadení .....	101
3.4.3	Střetný boj .....	103
3.4.3.1	Eliminační principy .....	105
3.4.3.1.1	Eliminační principy první třídy .....	107
3.4.3.1.2	Eliminační principy druhé třídy .....	108
3.4.3.1.3	Eliminační principy třetí třídy .....	110
3.4.3.1.3.1	Na co subjekt reaguje .....	111
3.4.3.1.3.1.1	Přehled eliminačních principů první třídy .....	114
3.4.3.1.3.1.2	Přehled eliminačních principů druhé třídy .....	115
3.4.3.1.3.1.3	Přehled eliminačních principů třetí třídy .....	119
3.4.3.2	Eliminační principy v situacích časově otevřených .....	120
3.4.3.3	Taktické prvky, nadprvky a jejich označení .....	121
3.4.3.4	Strategie a taktické prvky .....	125
3.4.3.4.1	Kulisa sebeobrané situace a vedení boje .....	127
3.4.3.5	Vedení a převaha v boji .....	128
3.4.3.6	Řád taktických prvků a nadprvků .....	130
3.4.4	Kooperační taktické prvky a nadprvky .....	139
3.4.4.1	Uvedení do problematiky .....	139
3.4.4.1.1	Taktické kpn-prostředky prvního řádu .....	139
3.4.4.1.2	Taktické kpn-prostředky druhého řádu .....	141
3.4.4.2	Boj dvou skupin ozbrojených palnými zbraněmi .....	146

3.5	Taktické schéma sebeobraný MS-1 pro boj jedince s jedincem .....	149
3.5.1	Taktické schéma sebeobraný MS-1 a nadání bojujících .....	150
3.6	Vztah brany a sebeobraný MS-1 .....	157
3.7	Minimalistické koncepce sebeobraný .....	157
Část čtvrtá – bojové akce, přípravné akce nebo prostředky sebeobraný MS-1		
4.1	Bojové akce sebeobraný MS-1 .....	159
4.2	Jak lze útočit .....	159
4.3	Výběr útočných akcí pro sebeobranu MS-1 .....	160
4.3.1	Úder pro řešení sebeobraných situací .....	163
4.3.2	Útoky úderem .....	166
4.4	Palné zbraně v sebeobraně MS-1 .....	167
4.4.1	Palné zbraně a jejich použití .....	168
4.4.1.1	Střelba ostendivní a mířená .....	172
4.4.1.1.1	Nechtěný výstřel .....	172
4.4.1.1.2	Střelba a její nežádoucí důsledky .....	172
4.4.2	Útok hrozbou .....	176
4.4.2.1	Defo útočí hrozbou .....	179
4.4.2.2	Ato útočí hrozbou .....	182
4.4.2.3	Úspěšnost střelby .....	194
4.4.2.3.1	Doba potřebná ke vztyku se židle .....	195
4.4.2.3.2	Pohyby na místě .....	201
4.4.2.3.3	Pohyb z místa .....	206
4.4.2.3.4	Výsledky měření a realita sebeobrané situace .....	211
4.4.2.3.5	Varovný výstřel .....	215
4.4.2.3.6	Trvání stisku spouště .....	217
4.4.2.3.7	Uchopení ležící pistole .....	218
4.4.2.4	O čarostřelci ze Střelecké revue a o newyorské policii .....	219
4.4.3	Střelba sportovní, „obraná“ a sebeobrana .....	222
4.5	Chladné zbraně a jejich použití .....	223
4.5.1	Taktika použití chladných zbraní .....	223
4.5.1.1	Boj proti Atovi ozbrojenému chladnou zbraní .....	224
4.5.1.2	„Obrany“ proti chladným zbraním .....	224
4.6	Základní úderý sebeobraný MS-1 bez použití zbraní .....	225
4.6.1	Cíle úderů .....	226

4.6.1.1	Pohybové křivky .....	230
4.6.1.2	Decelerace .....	232
4.6.1.3	Meze trvání úderů.....	234
4.6.2	Konstrukce úderů .....	236
4.6.2.1	Nápřah pro kyvadlový nebo pérový úhoz.....	243
4.6.3	Úderové plochy .....	247
4.6.4	Účinnost úderů .....	249
4.6.5	Nesprávné názory o úderech a jejich kvalitě .....	253
4.6.6	Způsob aplikace úderu v sebeobraně MS-1 .....	258
4.7	Útoky chvatem.....	259
4.8	Principy obrany v sebeobraně MS-1 .....	261
4.8.1	Kryty a sebeobrana MS-1.....	264
4.8.1.1	Druhy krytů.....	265
4.8.1.1.1	Kryty sledné nebo smykové .....	265
4.8.1.1.1.1	Přímý úhoz a kryty vnější .....	269
4.8.1.1.1.2	Obrana krytem a nůž.....	272
4.8.1.1.1.3	Úder po výpadu a kryt.....	274
4.8.1.1.2	Kryty zastavovací.....	275
4.8.1.2	Realizace krytů pažemi .....	279
4.8.1.3	Odražení letícího šípů .....	283
4.8.2	Co udržuje kryty ve školách sebeobran if-koncepce .....	288
4.8.3	Akce jevově podobné krytům .....	290
4.8.4	Kryt a odvěta .....	290
4.8.5	Zachytávání končetiny.....	292
4.9	Přípravné akce nebo prostředky sebeobran MS-1 .....	292
4.10	Pes a sebeobrana .....	293
<b>Část pátá – popis a nácvik bojových akcí sebeobran MS-1</b>		
5.1	Postoje a střehy.....	295
5.2	Přemísťování se .....	296
5.3	Údery.....	302
5.3.1	Úhozy .....	302
5.3.1.1	Přímý úhoz .....	302
5.3.1.2	Obloukový úhoz.....	309

5.3.1.3	Vnější úhoz.....	309
5.3.1.4	Vnější rotační úhoz.....	311
5.3.1.5	Úhoz stranou.....	314
5.3.1.6	Úhoz shora.....	318
5.3.2	Kopy.....	322
5.3.2.1	Přímý kop vpřed.....	322
5.3.2.2	Přímý kop stranou.....	324
5.3.2.3	Kyvný kop stranou.....	327
5.3.2.4	Kop zdola.....	328
5.3.2.5	Kop obloukový.....	330
5.3.3	Úderové okruhy.....	332
5.3.3.1	Úderový okruh přímého úhozu.....	332
5.3.3.2	Úderový okruh vnějšího úhozu.....	334
5.3.3.3	Úderový okruh (vnitřního) úhozu stranou.....	335
5.3.3.4	Úderový okruh úhozu shora.....	336
5.3.3.5	Úderový okruh přímého kopu vpřed.....	337
5.3.3.6	Úderový okruh přímého kopu stranou.....	338
5.3.3.7	Úderový okruh kopu zdola.....	338
5.3.3.8	Úderový okruh vnějšího kopu.....	339
5.4	Série úderů.....	340
5.5	Reakční doby a trvání bojových akcí.....	344
Část šestá – výcvikové metody		
6.1	Základní výcvikové postupy.....	352
6.2	Fyzická příprava a nácvik bojových akcí.....	356
6.3	Výcvikové schéma.....	357
6.4	Kontrolní metody.....	359
6.4.1	Kontrolní schéma.....	360
6.4.2	Odhled.....	362
6.5	Nácvik přímého úhozu.....	364
6.5.1	Průpravná fáze.....	364
6.5.2	Nácvik přímého úhozu do bouchadla.....	377
6.5.3	Nácvik ostatních úderů.....	383
6.6	Nácvik přemísťování se.....	384

6.7 Vnější projevy záměru .....	388
6.7.1 Vstupní identifikace .....	388
6.7.1.1 Výběrový chaos neboli zmat .....	391
6.7.2 Rušení záměru .....	395
6.7.3 Zpřípravnění .....	398
6.7.4 Ideomotorické pohyby .....	413
6.7.5 Rozpřah .....	414
6.7.6 Přepřah .....	418
6.7.7 Fázový předstih .....	418
6.7.8 Dosun .....	418
6.7.9 Identifikace stavu mysli protivníka .....	419
6.7.10 Sledování protivníka .....	423
6.8 Nácvik boje jedince proti skupině nebo skupiny proti jedinci .....	425
6.8.1 Defo ozbrojený krátkou ruční palnou zbraní se brání přesile neozbrojených Atů .....	425
6.8.2 Dva neozbrojení Defové bojují proti jednomu neozbrojenému Atovi ....	433
6.8.3 Jak v boji využít svého vedení .....	441
6.9 Výcvikové etapy a náplň stupňů vyspělosti v braně .....	457
6.10 Zkoušky na stupně brany .....	458
6.10.1 Provedení zkoušek .....	459
6.10.1.1 Prvý žákovský stupeň .....	459
6.10.1.2 Druhý žákovský stupeň .....	460
6.10.1.3 Třetí žákovský stupeň .....	460
6.10.1.4 Čtvrtý žákovský stupeň .....	461
6.10.1.5 Prvý aspirantský stupeň .....	462
6.10.1.6 Druhý aspirantský stupeň .....	463
6.10.1.7 Třetí aspirantský stupeň .....	463
6.10.1.8 Mistrovský stupeň multisignální .....	464
<b>Část sedmá – o zkažených sebeobránných situacích</b>	
7.1 Zkažené sebeobránné situace .....	466
7.1.1 Taktika řešení zkažených sebeobránných situací .....	467
7.2 Některé běžné typy zkažených sebeobránných situací .....	470
7.2.1 Ato stojí od Defa na dosah paže nebo nohy .....	471
7.2.2 Ato uchopil Defa za paži .....	472

7.2.2.1 Ato uchopil Defovu paži a útočí pákou nebo porazem .....	476
7.2.3 Ato drží obě Defovy paže zepředu .....	478
7.2.4 Ato drží Defa za šaty na hrudníku zepředu .....	479
7.2.5 Ato objal Defa oběma pažemi kolem těla .....	481
7.2.6 Ato chce Defa rdousit zepředu .....	487
7.2.7 Ato drží Defův krk shora svou paží .....	487
7.2.7.1 Zařazení studia zkažených sebeobraných situací do výcvikového procesu .....	490

#### Část osmá – občan v sebeobraně a zákon

8.1 Nutná obrana v kontextu boje s násilnou kriminalitou .....	492
8.2 Občan v sebeobraně a státní orgány .....	494
8.3 Důvody špatného stavu .....	496

#### Část devátá – různé

9.1 Žena a sebeobrana .....	498
9.2 Televize a sebeobrana .....	499
9.3 Sebeobrana MS-1, klasické nebo nové bojové soustavy a úpolové sporty .....	501
9.3.1 Katy v karate a jejich význam pro sebeobranu .....	504
9.3.2 Katy v bojových soustavách Dálného východu .....	505
9.3.3 Údery se záměrně opožděným účinkem .....	509
9.3.4 Vzájemná vzdálenost bojujících ve sportu a v sebeobraně .....	510
9.4 Koncepce sebeobrany Miyamoto Musashiho .....	513
9.5 Úroveň výuky sebeobrany na některých českých vysokých školách .....	515

#### Část desátá – ohlédnutí se za sebeobranou MS-1

10.1 Uzavřená pojmová multisignalita a strukturálně-mezní myšlení .....	521
10.2 Aktivitní klec nerovnovážných aktivit .....	529
10.3 Multisignální náhled do situace .....	533
10.4 Co dál .....	536

# Obsah druhého dílu

## Část jedenáctá – přílohy

Několik slov úvodem.....	537
11.1 Dodatky z knihy Příručka sebeochrany MC-1 .....	537
11.1.1 Časová odlehlost signálů a reakční doba .....	538
11.1.2 Sledování cíle v zorném poli a trvání prosté reakce .....	539
11.1.3 Alkohol a reakční doby .....	540
11.1.4 Složitost situace a výsledky reagování .....	541
11.1.5 Reakční doba s volbou na standardní vizuální signál .....	544
11.1.6 Měření času pádovou metodou .....	546
11.1.7 Teorie FIM .....	549
11.1.8 Jednočlenná FIM .....	553
11.1.9 FIM pro prostou reakci na vizuální signál .....	553
11.1.10 Vliv únavy na výsledky měření prosté reakční doby .....	554
11.1.11 Vliv délky čekání na signál a trvání prosté reakční doby .....	555
11.1.12 Subjektivní pocit připravenosti reagovat a realita .....	558
11.1.13 Signál a pozadí .....	560
11.1.14 Dvojčlenné FIM .....	560
11.1.15 Dvojčlenná FIM a vliv pozadí při expozici signálu na trvání reakční doby.....	562
11.1.16 Vliv vzdálenosti zdrojů signálů od sebe na reakční dobu.....	563
11.1.17 Odtlumení a prostá reakční doba .....	564
11.1.18 Usnutí mysli při měření a v boji.....	566
11.2 Neúspěšný policejní zásah v pražském metru .....	569
11.3 Nutná obrana a její počátek .....	576
11.4 Kdy sebeobranná situace končí? .....	581
11.5 Činí následný výstřel z obránce vraha?.....	587
11.5.1 O hodnotě svědectví .....	595
11.6 Deset mýtů o palných zbraních v sebeobraně .....	599
11.7 Preskripce a predikce počtu palných zbraní a kriminality v České republice.....	608



11.8	Geneze zločinu a zločinců.....	616
	Úvod .....	616
	1. Jak lze čelit stávající kriminalitě .....	616
	2. Poslední mez .....	618
	3. Druhy identifikací a chování subjektů.....	619
	4. Subjekt převážně kvazisignální.....	619
	5. Subjekt multisignální .....	621
	6. Svoboda lidského jednání .....	622
	7. Struktura působení na kvazisignální nebo multisignální subjekt.....	625
	8. Kultura, civilizace a jejich udržování .....	627
	9. Struktura vedení.....	627
	10. Chyby ve výchově dětí a jejich důsledky.....	628
	11. Chyby ve vzdělávání mladých lidí a jejich důsledky.....	631
	12. Vnitřní rozměr boje proti zločincům a zločinům.....	634
11.9	Společenství v boji se zločinem .....	638
11.10	Sindefendologie a zákon .....	657
11.11	Střelba ostendivní .....	683
11.12	Příběh důchodkyně a možnosti jeho řešení ze sindefendologického hlediska .....	698
11.13	Sindefendologie a antropometrická měření .....	710
11.13.1	Srovnávání doby potřebné k realizaci různých událostí.....	711
11.13.2	Jak měříme .....	711
11.13.3	Začátek pohybu nebo bojové akce.....	712
11.13.4	Konec pohybu nebo bojové akce .....	714
11.13.5	Přesnost měření a jeho cíl.....	714
11.13.6	Nevědomá decelerace .....	716
11.13.7	Pohyb prováděný finitně nebo průběhově .....	716
11.13.8	Pokusné osoby a měření.....	718
11.13.9	Co plyne z videozáznamů, pohybových křivek a traceogramů.....	719
11.13.9.1	Rozdíl stínovaného a tvrdého úderu .....	719
11.13.10	Chyby v tvaru provádění akce.....	720
11.13.11	Signalizace úderů.....	720
11.13.12	Metoda P při studiu interakce Defo – Ato.....	724

11.13.13	Problematika měření reakčních dob.....	726
11.13.13.1	Reakční doba a její měření.....	726
11.13.13.2	Reakční doba na nestandardní signál .....	727
11.13.13.3	Prodloužení reakční doby .....	728
11.13.13.4	Poslední změna zpřípravení a reakční doba.....	728
11.14	Produkce a řešení konfliktních situací .....	738
	Úvod .....	739
	Část 1. – Základní pojmy .....	744
	A. Situace a její cíl.....	744
	B. Účastník situace .....	745
	C. Kladné a záporné vlivy při dosahování cíle .....	751
	D. Prostředky zásahu do situace.....	752
	E. Typy cílů .....	754
	F. Identifikace.....	756
	G. Typy situací .....	758
	H. Dosahování cílů.....	759
	Část 2. – Produkce situací .....	760
	J. Principy produkce a řešení konfliktních situací .....	760
11.15	Poznámky k významu § 13 tr. zák. ....	771
11.16	Výměna aktivit a aktivitní řetězce .....	778
	Úvod .....	778
	1. Situace kooperační .....	779
	2. Struktura aktivit a jejich výměna.....	782
	3. Vznik a předávání informací.....	783
	4. Aktivitní řetězce.....	784
	5. Vztah mezi aktivitními řetězci stejné funkce.....	787
	6. Vznik aktivitních řetězců.....	787
	7. Některé důsledky existence aktivitních řetězců.....	790
	8. Nerovnoměrný vývoj aktivitních řetězců.....	791
	9. Křehkost aktivitních řetězců .....	792
	10. Shrnutí .....	792
11.17	Boj zblízka .....	798
11.18	Výňatky z knih Tvrdý úder I a Tvrdý úder II .....	843
11.18.1 (1.12.)	Složky úderu a jeho účinek .....	843

11.18.2 (2.0.2.) Úhoz stranou .....	846
11.18.3 (2.0.3.) Přímý kop stranou .....	850
11.18.4 (2.1.0.) Dodatková cvičení pro rozvoj pružnosti .....	857
11.18.5 (2.2.0.) Zpevňování úderových ploch.....	859
11.18.5.1 (2.2.1.) Zvyšování odolnosti dlaně .....	860
11.18.5.2 (2.2.2.) Zvyšování odolnosti pěstnice .....	861
11.18.5.3 (2.2.3.) Zvyšování odolnosti paty .....	861
11.18.5.4 (2.2.4.) Zvyšování odolnosti bříška chodidla.....	862
11.18.6 (2.2.5.) Zvyšování odolnosti úderových ploch a celková fyzická příprava .....	862
11.19 Žena, nebo mentální průprava?.....	864
11.20 Délka retenčního intervalu a úspěšnost útočné akce .....	874
11.21 Meditace bezpředmětová .....	931
Bibliografie prací Ivana Špičky nebo Jindřicha Nováka ze sindefendologie nebo mentální průpravy .....	949
Poznámky z textu této knihy .....	965
Význam některých odborných termínů.....	1184
Literatura.....	1232
Epilog.....	1239