

# ÚVOD DO SEBEOBDRANY

## OBSAH

ÚVOD DO SEBEOBDRANY	7
Dělení sebeobdrany	10
EMOCE V SEBEOBDRANĚ	13
Mozek	13
Emoce vs. myšlení	14
Rychlost reakce	15
STRES V SEBEOBDRANĚ	18
Konflikt	19
Co se děje během konfliktu	21
Faktory stresu v sebeobdranné situaci	23
PSYCHOLOGIE A TAKTIKA	26
Temperament	27
Aktivační úroveň	28
Zásady konfliktu	29
Principy sebeobdrany	31
SEBEOBDRANA JAKO PROCES ADAPTACE	35
Vnitřní faktory	35
Vnější faktory	36
OBĚŤ A PACHATEL	38
Pachatel	39
Jak poznat potenciálního agresora	39
PREVENCE	41
Rozeznáte nebezpečí?	45
CYKLUS KONFLIKTU	47
PREKONFLIKTNÍ FÁZE SEBEOBDRANY	48
Verbální sebeobdrana	49
Neverbální komunikace	50

<b>KONFLIKTNÍ FÁZE SEBEOBRANY</b>	52
Způsoby baje	52
Zbraně v sebeobraně	61
<b>TECHNICKÉ PROSTŘEDKY SEBEOBRANY</b>	66
Úderové plochy	67
Zásahová místa	70
<b>TECHNIKY SEBEOBRANY</b>	74
Facka	74
Úchop za oděv zepředu	76
Úchop za oděv zezadu	78
Obejmutí zezadu	80
Rdoušení vestoje	82
Kravata	83
Držení za vlasy zepředu	85
Držení za vlasy zezadu	87
Využití mikiny	89
Pokus o rdoušení	90
Rdoušení na zemi	92
Pokus o znásilnění	94
<b>POSTKONFLIKTNÍ FÁZE SEBEOBRANY</b>	96
Způsoby vyřešení konfliktu	96
Následky konfliktu	97
<b>SEBEOBRANA ŽEN A DÍVEK</b>	99
Útoky na ženy	100
Sexuální nátlak a znásilnění	100
Sexuálně motivované zločiny	105
<b>OKOLNOSTI VYLUČUJÍCÍ PROTIPRÁVNOST</b>	107
<b>BIBLIOGRAFIE</b>	111