

## **O B S A H:**

<b>Úvod</b> .....	<b>15</b>
<b>Očima oběti</b> .....	<b>17</b>
(Dozvíte se, proč je sebeobrana nerovný boj a co všechno v reálné situaci hraje proti vám)	
<b>Ideální oběť</b> .....	<b>21</b>
(Řekneme si, proč je právě žena ideální obětí a jaké zastaralé rady obvykle dostává)	
<b>Účel světí prostředky</b> .....	<b>25</b>
(Naučíte se vyrovnat nepoměr sil pomocí tlaků na nervová zakončení a neférových technik. Řekneme si, kam nasměrovat své útoky, pokud potřebujeme okamžitý účinek, a jak rozevírat útočnickovy úchopy vylomením prstových kloubů)	
<b>Jak se bojuje rozumem</b> .....	<b>43</b>
(Dozvíte se, kde je slepý úhel útoku, jak využívat kinetiku a biomechaniku těla, podle čeho spojit své techniky a jak dosáhnout univerzálního systému sebeobrany)	
<b>Kolik technik potřebujeme umět</b> .....	<b>53</b>
(Uvedeme si různé typy a vzdálenosti fyzického střetu v sebeobraně. Vysvětlíme si, jaké druhy technik potřebujeme ovládat a kde tyto znalosti získáme)	

## **Jednoduché, ale nepostradatelné.....59**

(Naučíte se zaujmout vhodný postoj, aktivně i pasivně se krýt a používat pestrou škálu stop-technik. Nevynecháme ani způsoby, jakými můžeme útočníka dostat k zemi anebo ho omezovat v pohybu. Projdeme si arzenál použitelných technik od úderů, kopů, pák a hodů až po škrceň)

### **Úderové techniky..... 75**

### **Techniky kopů..... 81**

### **Imobilizační techniky ..... 89**

### **Techniky útoků na dýchací systém ..... 98**

### **Techniky hodů ..... 102**

## **Když se ocitneme na zemi .....108**

(Dozvíte se, proč se techniky sebeobrany na zemi odlišují od technik zápasnických stylů a proč nevyhovují ani pády úpolových sportů. Zároveň se naučíte přeměrovávat útočnickovu sílu z nevýhodné pozice a uplatňovat dynamiku pohybu při práci s těžištěm protivníka)

## **Jak se nenechat shodit ..... 117**

(Vyjmenujeme si situace ve kterých není možné zabránit pádu, rozdělíme si způsoby hodů a naučíme se pracovat se svým těžištěm tak, aby ho soupeř nemohl ovládnout)

**Jak se vyprostit ze soupeřových úchopů .....127**

(Vysvětlíme si, které způsoby úchopů nejsou reálným útokem, řekneme si co je to poměr sil 50:50; naučíme se stabilizovat svou polohu při pokusu zvednout nás a také způsob, jakým se opět dostaneme na zem, pokud se to už protivníkovi podaří. Ukážeme si, jak se vyprostit z držení objetím a jak se vyvléci z různých škrcení)

**Zpět do reality .....151**

(Podíváme se na čísla statistik, řekneme si pár vět o sexuálních útocích na ženy a dáme si pár rad, jak snížit nebezpečí, že se staneme obětí násilného činu)

**Když se to semele .....157**

(Přiblížíme si, co všechno se s námi děje ve stresové situaci, jak v ní reagujeme a co na to říká zákon o nutné obraně)

**Doslov .....163**

**Prameny / doporučená literatura .....165**

**Doporučené výukové dvd / videokazety .....171**