

Obsah

1. Úvod	8
1.1 O autorovi	10
2. CO JE KRAV MAGA SURVIVAL?	14
3. TRÉNINK A ZDATNOST	18
3.1 Trénink blízky realitě.	20
3.2 Trénink pro tělo a ducha	21
3.3 Program pro základní tělesnou zdatnost	21
3.4 Utužování paží a holení.	27
4. ZÁKLADNÍ TECHNIKY.	28
4.1 Koncentrace na účinnost techniky v praktickém použití	30
4.2 Postoje	32
4.2.1 Neutrální postoj	33
4.2.2 Postoj Krav Maga	34
4.2.3 Čelní postoj.	35
4.2.4 Zadní postoj	36
4.2.5 Bojový postoj	37
4.3 Údery	38
4.3.1 Přímý úder (direkt)	38
4.3.2 Loket	40
4.3.3 Hák	48
4.3.4 Uppercut (zvedák)	49
4.3.5 Haymaker („capák“ ze zadní ruky).	50
4.3.6 Kladivo.	51
4.4 Kopy (Kicks)	53
4.4.1 Frontkick (čelní kop)	54
4.4.2 Kop do genitálií	55
4.4.3 Lowkick/Roundhousekick (obloukový kop do stehna/vnější kop obloukem)	56
4.4.4 Kop kolenem.	57
4.4.5 Sidekick (kop do strany).	58
4.4.6 Backkick (kop dozadu).	60
4.5 Bloky	61
4.5.1 Horní.	63
4.5.2 Spodní.	64
4.5.3 Vnitřní	65

4.5.4 Vnější66
4.5.5 Rhino block67
4.5.6 Full side block68
4.6 Krav Maga pozice69
4.6.1 Pozice 171
4.6.2 Pozice 271
4.6.3 Pozice 372
4.6.4 Pozice 473
4.6.5 Pozice 574
4.6.6 Pozice 675
4.7 Páky a škrťící chvaty (škrčení)77
4.7.1 Perfect lock – Forearm hammerlock (Pozice 6)78
4.7.2 Police lock – Outside armlock80
4.7.3 Security lock – Tank lock83
4.7.4 Neck chocke (v Pozici 2)86
4.7.5 Perfect choke88
4.7.6 Triangle choke (trojúhelníkové škrčení)92
4.7.7 Neck breaker (Pozice 1)94
4.8 Takedowns (porazy)97
4.8.1 Single leg takedown97
4.8.2 Double leg takedown99
4.8.3 Wrist twist takedown101
4.8.4 Osotogari102
4.8.5 Perfect takedown104
4.8.6 Controlled takedown (z Pozice 2 do Pozice 3)108
4.8.7 Bodyguard takedown109
4.9 Kontrola protivníka na zemi111
4.9.1 Kontrola protivníka na zemi v Pozici 3111
4.9.1.1 Cooling na hlavě111
4.9.1.2 Cooling na hrudním koši112
4.9.1.3 Wrist flex (ohýbání zápěstí)112
4.9.1.4 Armbar (páka na loket natažené ruky) vestoje, cooler na krku113
4.9.1.5 Překročení, armbar114
4.9.1.6 Poloha na břicho se stoupnutím na protivníkův bok114
4.9.2 Kontrola protivníka v Pozici 5116
4.9.2.1 Kontrované překročení (útok stranou)116
4.9.2.2 Heel hook (držení soupeřova kotníku a kroucení kolene) vestoje117
4.9.2.3 Leg turn117
4.9.2.4 Back breaker118
4.9.2.5 Standing turn118
4.9.2.6 Perfect ground control118

4.10 Cooler osobě na zemi	119
4.10.1 Chest cooler	119
4.10.2 Back cooler	120
4.11 Jak vstanete	120
5. CÍLE ÚDERŮ A ÚTOKY	122
5.1 Snadné cíle na těle – „simple six“	124
5.1.1 Oči	124
5.1.2 Nos	124
5.1.3 Šíje/krk.	125
5.1.4 Genitálie	125
5.1.5 Koleno	125
5.1.6 Holenní kost (holeň)	125
5.2 Zbraně těla.	126
5.2.1 Ruka	126
5.2.2 Kladivo (Hammerfist).	126
5.2.3 Loket.	127
5.2.4 Kicks (kopy).	127
5.2.5 Koleno.	127
5.2.6 Head-Butt (hlavička)	127
5.3 Ostatní zbraně	128
5.3.1 Zem	128
5.3.2 Zdi	128
5.3.3 Křik	128
5.3.4 Pohyb	129
6. ZÁKLADY SEBEOBRANY.	130
6.1 Baby grappling	133
6.2 Collar grip/Straight choke (držení za límec/škrčení)	138
6.3 Hair pull (tahání za vlasy) zepředu/zezadu.	140
6.4 Bear hug (medvědí objetí/sevření) zepředu/zezadu	142
6.5 Side headlock (škrčení/kravata z boku)	145
6.6 Front headlock (škrčení/kravata zepředu)/Guillotine	147
6.7 Rear headlock/Rear neck choke (škrčení/kravata zezadu)	149
7. TAKTIKY	152
7.1 Postoje	154
7.2 Distance	154
7.3 Poloviční distance	155
7.4 Pozice 1.	155

7.5 Pozice 2.	156
7.6 Pozice 3.	156
7.7 Pozice 4.	157
7.8 Pozice 5.	157
7.9 Pozice 6.	158
7.10 Obrana proti útokům sevřením	158
8. BOJ	160
8.1 Trénink boje	162
8.2 Box.	164
8.3 Knock-down karate	164
8.4 Skutečný boj.	165
8.5 Jak trénovat techniky	166
9. „DESATERO“	170
Desatero	172
10. OCHRANA TŘETÍ OSOBY	178
11. NESMRTÍCÍ ZBRANĚ.	182
12. JE DŮLEŽITÉ VĚDĚT	186
12.1 Zákon	188
12.2 První pomoc	189
12.3 Další nebezpečí	189
12.4 Pravidla dódžó	190