

---

# OBSAH

---

Úvod . . . . .	3
Rozhodnutí – první psychický zlom . . . . .	4
Výzbroj a výstroj . . . . .	4
Postoj . . . . .	5
Přemísťování . . . . .	6
Obranné techniky . . . . .	10
Kryty . . . . .	10
Bloky . . . . .	16
Útočné techniky . . . . .	16
Údery . . . . .	16
Kopy . . . . .	28
Umění udeřit a inkasovat – druhý psychický zlom . .	36
Výcvik boje . . . . .	37
Závěr . . . . .	42