

■ **Obsah**

Úvod	5
Kde všude číhá nebezpečí?	9
Malý výlet do anatomie	10
Jak a čím se bránit?	17
Páky – důležitá součást sebeobran	20
Dobrá obranná zbraň – skládací deštník	21
Stačí i obyčejný deštník	35
Svazek klíčů proti násilníkovi	37
Nosíte u sebe kapesní svítilnu?	47
A co kabelka nebo nákupní taška?	50
Jehlové podpatky nejen pro ozdobu	53
Vyproštění z uchopení za ruce	57
Uvolnění z uchopení v pase zepředu	67
Vyproštění z uchopení za krk zepředu	71
Obrana proti uchopení za prsa	79
Vyproštění z uchopení za ústa zepředu	85
Uvolnění při uchopení ze strany	89
Vyproštění z uchopení za ústa zezadu	93
Vyproštění z uchopení za krk zezadu	98
Obrana proti uchopení v pase zezadu	101
Jak se bránit při pokusu o znásilnění	105
Obrana proti kopu	110
Obrana proti bodné zbrani	113
Obrana proti střelné zbrani	119
Zajišťovací a odváděcí chvaty	123
Poutání	133
Jak sebeobranu nacvičovat	136
Sebeobrana a paragrafy	137
Použitá literatura	142