

OBSAH

Úvod	9
Část první — Úvodní poznámky	11
1.1. Dva programy	13
1.2. Co je a co není sebeobrana	14
1.3. Čeho je třeba k řešení sebeobránných situací?	15
1.4. Kdy budeme bojovat?	17
1.5. Jak se vyhnout boji?	19
1.6. Příležitostné prostředky	20
1.7. Použití přepadu	22
1.8. Meze rychlosti	23
1.9. Na co lze reagovat?	24
1.10. Klasické bojové soustavy a zkrácený výcvik	27
Část druhá — Bojová technika	31
2.1. Bojová technika	33
2.2. Fyzická příprava	34
2.3. Přemístování a střehy	44
2.4. Úderová technika	48
2.4.1. Přímý úhoz	50
2.4.2. Vnější úhoz	63
2.4.2.1. Vnější rotační úhoz	63
2.4.2.2. Vodorovný vnější úhoz	67
2.4.3. Sek (úhoz) stranou	67
2.4.4. Sek shora	72
2.4.5. Kop vpřed (pérový)	75

2.4.6. Kop vpřed (kyvadlový)	78
2.4.7. Kop stranou (pérový)	79
2.4.8. Házení nožem	79
Část třetí — Použití bojové techniky	85
3.1. Kdy lze použít úderů	87
3.2. Kdy útočíme	88
3.3. Metody zabezpečení	91
3.4. Typy boje podle postoje bojujících	106
3.4.1. Mimopostojový boj	107
3.5. Kulisa sebeobranné situace	127
3.5.1. Boj ve vodě	130
3.5.2. Boj v noci	132
3.6. Boj se skupinou	133
3.7. Použití pistole	135
3.8. Být připraven jest vše ...	142
3.9. Zadržení útočníka	144
3.10. Čemu je třeba se vyhnout	149
Část čtvrtá — Poznámky na závěr a shrnutí	153
4.1. Vztah sportu a sebeobrany	155
4.2. Četnost sebeobranných situací	157
4.3. Mentální průprava	158
4.4. Shrnutí	160
4.5. Závěr	163
Seznam použité a doporučené literatury	165