

OBSAH

Úvod	6
------------	---

1 Sebeobrana a právo 7

1.1 Nutná obrana	8
1.2 Krajní nouze	9
1.3 Oprávněné použití zbraně	10

2 Technická část 11

2.1 Postoje	14
2.2 Pády	16
Pád vpřed	18
Pád stranou	20
Pád vzad	22
2.3 Údery	26
Přímý úder pěstí (různostranný)	26
Přímý úder pěstí (jednostranný)	28
2.4 Kryty	30
Vnitřní blokovací kryt	30
Vnější blokovací kryt	32
Horní blokovací kryt	34
2.5 Kopy	36
Kop vpřed	36
Kop stranou	38
Kop vzad	40
2.6 Technika sebeobrany	42
Sebeobrana proti úchopu za ruce	42
Sebeobrana s využitím krytů	66
Sebeobrana proti obejmutí	92
Sebeobrana proti kopům	106
Sebeobrana proti škrcení	118
Sebeobrana u zdi	134
Sebeobrana proti útoku holi	148
Sebeobrana proti útoku nožem	172
Sebeobrana proti ohrožování krátkou střelnou zbraní	184