

OBSAH

Předmluva	5
ČÁST PRVÁ — Úvod do problematiky	9
Úvod	11
1. 1. Vznik sebeobrany na vědeckém základě	13
1. 2. Vstup do problematiky	16
1. 3. Charakter řešení sebeobránných situací	16
1. 4. Sebeobránná situace a její účastníci	17
1. 5. Podmínky řešení sebeobránných situací	18
1. 6. Boj jedince proti jedinci	19
1. 6. 1. Předběžné poznámky	19
1. 6. 2. Reagování v boji	20
1. 6. 3. Typy reagování	23
1. 6. 4. Dosavadní soustavy sebeobrany	25
1. 6. 5. Vztah sportu a sebeobrany	27
1. 6. 6. Jak dál?	31
1. 6. 7. Jak bojujeme?	32
1. 6. 8. Metody zabezpečení	35
1. 6. 9. Technická stránka řešení sebeobránných situací	45
1. 6. 10. Terén a jeho význam	49
1. 6. 11. Boj denní a noční	50
1. 6. 12. Situace mimopostojového boje	52
1. 6. 13. Psychický stav bojujících a řešení sebeobránné situace	53
1. 7. Skupinový boj	54
1. 7. 1. Boj jedince (obránce) se skupinou	54
1. 7. 2. Instinktivní obranné reakce v boji	58
1. 7. 3. Boj skupiny s jedincem (útočníkem)	61
1. 7. 4. Boj skupiny se skupinou	62
1. 7. 5. Taktické schéma sebeobrany QS-1 (bez použití střelných zbraní)	64

ČÁST DRUHÁ — Výklad k taktickému schématu 69

2. 1. Vyloučení přepadu	71
2. 2. Boj jedince s jedincem	71
2. 3. Terén a počátek boje	76
2. 4. Boj jedince (obránce) se skupinou	81
2. 5. Použití přepadu	82
2. 6. Střetný boj	83
2. 7. Čeho je třeba se vyvarovat	83

ČÁST TŘETÍ — Bojové prostředky sebeobrany 87

3. 1. Klasifikace technických prostředků sebeobrany	89
3. 2. Druhy přípravných prostředků	90
3. 3. Přemístování	91
3. 3. 1. Přisunná chůze	95
3. 4. Střehy	95
3. 5. Druhy vlastních bojových prostředků	96
3. 6. Vlastní bojové prostředky	99
3. 6. 1. Mechanismus úderů	99
3. 6. 2. Názvy úderů	106
3. 6. 3. Údery bez použití zbraní	110
3. 6. 3. 1. Úhozy	110
Nápřahové provedení úhozů	110
Beznápřahové provedení úhozů	120
3. 6. 3. 2. Kopy	132
Kopy kyvadlové	132
Kopy jednoduché	134
Kopy složené	136
Kopy pérové	138
Kopy pérové stranou	140
3. 6. 4. Úhozy za použití chladných zbraní	143
3. 6. 4. 1. Pérové úhozy	144
Přímé úhozy	144
3. 6. 4. 2. Kyvadlové úhozy	149
Vnější úhozy	149
Úhozy stranou	153
Úhozy shora	157
Úhozy holí (seky holí) obouruč	157

3. 6. 5. Škrčení	159
Škrčení šátkem	160
Škrčení předloktím	162
3. 6. 6. Porazy	163
3. 6. 7. Blokování úchopem	163
3. 7. Speciální dovednosti	164
Úplné spoutání	166
Částečné spoutání	166

ČÁST ČTVRTÁ — Výcvikové metody 169

4. 1. Výcvikové programy	171
4. 2. Zkrácený výcvik sebeobrany QS-1	178
4. 3. Výcvikové metody nezkráceného výcviku sebeobrany QS-1	179
4. 3. 1. Všeobecná fyzická příprava	179
Cvičení pružnosti	180
Cvičení síly	185
Cvičení relaxační	196
Správné držení těla	197
Cvičení rychlosti	200
Cvičení rychlostně vytrvalostní	201
4. 4. Základy metodiky nácviku úderů	202
4. 5. Fáze nácviku úderů	204
4. 6. Provedení kontroly	205
4. 7. Postup nácviku	207
4. 8. Fáze nácviku přímého úhozu	208
4. 8. 1. Stínovaný přímý úhoz z místa	211
Správný postoj	211
Čelný střeh	212
Činnost pravé paže při úhozu	212
Pomocné metody nácviku tlukoucí (pravé) paže a držení těla	216
Činnost stahující se paže u přímého úhozu	224
Spojení činnosti obou paží	225
Přímý úhoz z útočného střehu	226
4. 8. 2. Nácvik úhozu stranou	231
4. 8. 3. Nácvik vnějšího rotačního úhozu	238
4. 8. 4. Ostatní úhozy a jejich nácvik	240

4. 8. 5. Nácvik přímého kopu	241
4. 8. 6. Pérové kopy stranou	244
4. 8. 6. 1. Nácvik přímého kopu stranou	245
4. 8. 6. 2. Nácvik kyvného kopu stranou	248
4. 8. 7. Nácvik kyvadlových kopů	248
4. 9. Beznáprahové provedení úhozů	249
4. 10. Způsoby používání úderů	250
4. 11. Spojení úderů s přemístěním	251
4. 12. Kombinace úderů v boji	266
4. 13. Citlivá místa na lidském těle	267
4. 14. Nácvik tvrdého úderu	270
4. 15. Spojování bojové akce se signálem	275
4. 16. Údery a prvá část signálu	276
4. 17. Základní vzájemné polohy a úder	277
4. 17. 1. Standardní polohy první třídy	279
Beznáprahové provedení úhozů	279
Náprahové provedení úhozů	282
4. 17. 2. Standardní polohy druhé třídy	282
Beznáprahové provedení úhozů	282
Náprahové provedení úhozů	283
4. 18. Nácvik spojování úderu se signálem	285
4. 19. Nácvik střetného boje	286
4. 19. 1. Sledování útočnicka	286
4. 19. 2. Nácvik přemístování s partnerem	289
4. 19. 3. Nácvik metod zabezpečení	289
4. 19. 4. Použití taktického schématu	295
4. 20. Nácvik škrčení, poutání a porazů	295
 ČÁST PÁTÁ — Řešení některých situací	 297
5. 1. Přepady	299
5. 1. 1. Přepady úderem	299
5. 1. 2. Škrčení a porazy jako součást přepadů	300
5. 1. 3. Přepady blokováním útočnicka	303
5. 2. Odvádění zajatců	303
5. 3. Odzbrojování útočnicka	304
5. 4. Křížení	309
5. 5. Střelba z pistole a samopalu	310

ČÁST ŠESTÁ — Základy vyšších forem výcviku	313
6.1. Monosignální výstavba situace	315
6.2. Produkce situací, v nichž je obrátce zvýhodněn	316
6.3. Figury	318
6.4. Multisignální výstavba situace	321
6.5. Produkce hyperekvivalentních situací s multisig- nální identifikací	322
6.6. Taktické prvky	324
6.7. Taktické prvky a podobné prostředky	326