

OBSAH

Úvod 3

SEBEOBRAÑA V PARAGRAFECH 6

Okolnosti vylučující protiprávnost a jejich vymezení ve stávající právní úpravě 8

Krajní nouze 8

Nutná obrana 9

Oprávněné použití zbraně 15

Vztah okolností vylučujících protiprávnost a sebeobrany 18

Vybočení sebeobrany z mezí okolností krajní nouze 19

Vybočení sebeobrany z mezí okolností nutné obrany 20

Ublížení na zdraví 20

HISTORIE NĚKTERÝCH BOJOVÝCH SYSTÉMŮ 23

Hwarangdo 24

Hwarangdo a jeho vztah k vedení boje 25

Dynamické techniky hwarangdo 26

Teorie síly KI v bojovém umění hwarangdo 28

Judo - karate - aikido 30

Judo 32

Karate 33

Aikido 34

Kendo 34

Zápas kendo 35

Sumo 37

Kung - Fu (Chuan - Fa) 38

Sambo (samozaščita bez oružija) 44

Thajský box (MUAY THAY) 45

SEBEOBRANA A PSYCHOLOGIE 47

- Osobnost a její vztah k zátěžově působícím situacím 57
- Střetný boj a úprava psychického stavu s ohledem na taktiku vedení boje 60
- Ovlivnění psychického stavu a jednání protivníka ve střetném boji 60**
1. Odvedení pozornosti protivníka a jeho dezorientace 60
 2. Vyprovokování protivníka k akci výhodné pro vlastní vedení střetného boje 60
 3. Vnucování vlastního pojetí boje soupeři 61
 4. Příprava momentu překvapení 61
 5. Soustavné ohrožování protivníka 62
 6. Působení na fyzický, psychický a morální stav protivníka 64
- Usměrnění vlastního jednání ve střetném boji 64**
1. Vyhodnocení bojové situace a poznávání protivníka 64
 2. Zvažování rizika 66
 3. Anticipační forma myšlení 66
 4. Získávání výhod z těžkostí protivníka 67
 5. Maskování vlastních záměrů a akcí 67
 6. Převzetí iniciativy a zajištění variability boje 68
 7. Udržení psychické stability 68
- Střetný boj a taktické postupy 71**
1. Obrana 71
 2. Útok v první intenci 71
 3. Útok ve druhé intenci - protiútok 72
 4. Předstírané útoky (finty) 72
 5. Lsti, pasti, výzvy 73
 6. Taktický plán vedení střetného boje a jeho stavba 73
- Tabulky k části Sebeobrana a psychologie 75**
- Slovník některých psychologických termínů a cizích slov 79**

SEBEOBRANA, JEJÍ PODSTATA A JEJÍ SROVNÁNÍ S BOJOVÝMI SPORTY 81

1. Taktická příprava a taktické vedení střetného boje 82
2. Zahájení boje 83
3. Řešení sebeobrané situace za použití prvků psychologické přípravy, taktických zásad, prvků pohybu a taktických prvků 65

4. Bolest a citlivá místa na lidském těle 88
5. Úderové plochy na lidském těle 90
6. Rozdělení pák a úderů 90

TECHNICKÁ ČÁST 91

Technika pádů - jednoho z prostředků úrazové zábrany 91

Technika a metodická řada nácviku pádů 91

ZÁKLADNÍ NACVIČOVANÉ TECHNIKY 96

A. Prvky pohybu v sebeobraně situaci 96

1. Základní postoj 96
2. Odsun 96
3. Odkrok 97

B. Využití příležitostného předmětu 102

1. Bod židlí - varianta I 102
2. Bod židlí - varianta II 102

C. Kopy 102

1. Kop dopředu 104
2. Kop stranou - brzdový 104

D. Údery 111

1. Přímý úder pěstí (různostranný) 111
2. Přímý úder dlaní 111
3. Sek malíkovou hranou - varianta I 112
4. Sek malíkovou hranou - varianta II 116
5. Úder loktem 116

E. Páčení 118

1. Páka na ruku (lámání zápěstí) 120
2. Páka na ruku (lámání zápěstí) nasazovaná zepředu 121
3. Páka na ruku (lámání zápěstí) zasazovaná ze strany 124
4. Páka na loket 129
5. Páka v rameni 130
6. Páka na nohu 133

Sebeobraně situace bez trvalého kontaktu 135

Taktika vedení boje 135

1. Obecné taktické zásady 135
2. Taktické zásady pro vyloučení přepadu ze strany útočníka 136
3. Zrušení útočné akce protivníka 136

OBRANNÉ TECHNIKY PROTI MĚNĚ NEBEZPEČNÝM ZPŮSOBŮM NAPADENÍ - PROTI NEOZBROJENÉMU ÚTOČNÍKOVÍ 139

1. Taktické zásady pro vedení boje s neozbrojeným útočníkem 139
2. Obrana proti úderu rukou 139
3. Obrana proti obloukovému úderu protiúderem 141
4. Obrana proti obloukovému úderu porazovou technikou 141
5. Obrana proti kopu 141
6. Obrana proti postupujícímu útočníkovi 148
7. Obrana s využitím pomocného prostředku 151

Obrana proti útočníkovi ozbrojenému krátkou bodnou zbraní 151

1. Taktické zásady pro vedení boje s útočníkem ozbrojeným krátkou bodnou zbraní 151
2. Obrana proti krátké bodné zbraní pomocí židle - varianta I 153
3. Obrana proti krátké bodné zbraní pomocí židle - varianta II 153
4. Obrana proti krátké bodné zbraní pomocí kopu a úderu 153
5. Obrana proti krátké bodné zbraní krytem a pákou 153

Obrana proti útočníkovi ozbrojenému sečnou zbraní 168

1. Taktické zásady pro boj s útočníkem ozbrojeným sečnou zbraní 168
2. Obrana proti holi 168

Obrana proti ohrožování krátkou střelnou zbraní 168

1. Taktické zásady pro vedení boje s útočníkem ozbrojeným krátkou střelnou zbraní 170
2. Obrana proti ohrožování krátkou střelnou zbraní zepředu proti připravovanému útoku 170
3. Obrana proti ohrožování krátkou střelnou zbraní zepředu - proti bezprostřednímu ohrožení 175
4. Obrana proti ohrožování krátkou střelnou zbraní zezadu 175
5. Obrana proti vedení pod zbraní porazem 177
6. Obrana proti vedení pod zbraní dlouhou pákou v rameni v kombinaci s rdoušením 177

Boj jednotlivce proti skupině 177

1. Taktické zásady pro boj jednotlivce proti skupině 179
2. Úhel ohrožení 180
3. Útok na křídlo skupiny 182
4. Odpoutání a likvidace předsunutého útočníka 182
5. Prorážení z obklopení 182

Sebeobranné situace s trvalým kontaktem 186

Úchop za oděv 186

1. Obrana při úchopu za oděv jednou rukou 186
2. Úchop za oděv oběma rukama 186
3. Obrana proti úchopu za oděv oběma rukama pákou 186
4. Obrana proti úchopu za oděv (prsa) pákou na prsty 188

Uchopení za paži 188

Úchop za vlasy 188

1. Úchop za vlasy - varianta I 188
2. Úchop za vlasy - varianta II 188

Obejmutí 188

1. Obejmutí zepředu pod pažemi (obdobně v sebeobraně ženy) 188
2. Obejmutí zepředu přes paže (obdobně v sebeobraně ženy) 191
3. Obejmutí pod pažemi zezadu (obdobně v sebeobraně ženy) 191
4. Obejmutí zezadu přes paže - varianta I obdobně v sebeobraně ženy 192
5. Obejmutí zezadu přes paže - varianta II 198

Rdoušení 198

1. Obrana proti rdoušení zepředu 199
2. Obrana proti rdoušení zezadu 199
3. Obrana proti rdoušení zezadu prováděná bicepsovým shybem 199

Mimopostojový boj 204

Taktické zásady pro vedení mimopostojového boje 204

Situační přepad 205

Taktické zásady 205

Taktické zásady situačního přepadu 205

Situační přepad s vyřazením protivníka z boje 207

1. Vyřazení protivníka kopem - varianta I 207
2. Vyřazení protivníka kopem - varianta II 207
3. Přímý úder dlaní nebo pěstí 207

Situační přepad s blokováním protivníka 207

PROFESNÍ SEBEOBRANA 213

Donucovací techniky 213

1. Zrušení pasivního odporu 213
2. Donucení k opuštění vozidla použitím páky na ruku 216

3. Blokování v kombinaci s prohledáváním a odebráním zbraně 216
4. Vyvedení a předvedení 223

VYCHÁZKOVÁ HŮL - ÚČELOVÁ ORTOPEDICKÁ POMŮCKA A JEJÍ VYUŽITÍ V SEBEOBRANĚ 238

NUNCHAKU 254

1. Vířivé (pohyblivé) bicí zbraně 254
2. Konstrukce nunchaku 255
3. Typy nunchaku a její údržba 255
4. Popis nunchaku 257
5. Údržba nunchaku 257
6. Některé techniky boje s nunchaku 258
7. Postoje 258
8. Úchopové pozice 258
9. Blokování 270
10. Údery 273
11. Škrčení 276
12. Základní švihové techniky 278

NĚKTERÉ ZÁKEŘNÉ RUČNÍ ZBRANĚ 296

1. Vznik, vývoj, stručná charakteristika zákeřných ručních zbraní 296
2. Současné typy některých zákeřných ručních zbraní 297
3. Způsoby obrany proti zákeřným ručním zbraním obecně 303

ŽENA, SEBEOBRANA A PRÁVNÍ VZTAHY 306

Žena, sebeobrana a právní vztahy 320

Model výcviku sebeobranu ženy v trvání deseti a dvaceti hodin 323

Model desetihodinového výcviku sebeobranu ženy (např. 5 dnů po 2 hodinách) 324

Model dvacetihodinového výcviku v sebeobraně ženy 340

Závěr 349

Seznam použité literatury 351