

# OBSAH

Předmluva	5
Úvod	6
Sebeobrana ženy	7
Sebeobrana a právo	9
Situace napadení	11
Motivy útoku	13
Místo útoku, terén	15
Charakteristika útočníka	17
Typy násilníků	18
Formy a průběh útoku	19
Reakce žen při napadení	20
Mimoslovní komunikace	21
Formy sebeobrany žen	22
Zhodnocení možností	24
Nebezpečné situace	26
Bojové techniky	30
Cíle protiútoků	33
Úderové plochy	34
Údery, kopy a tlaky	36
Kdy a jak zasáhnout	38
Jakých lze užít zbraní?	39
Technické faktory obrany	41
Nejčastější druhy útoků	42
Fyzické techniky sebeobrany	44
Několik poznámek na závěr	82
Literatura	84