

Obsah

Poděkování

Úvod.....	7
1 Žena a sebeobrana	9
1.1 Osobní sebeobrana	11
1.2 Typy útočníků	12
1.3 Jak zneškodnit útočníka.....	13
2 Obrana proti úchopům a obejmutím.....	15
3 Obrana proti škrncení	101
4 Obrana s využitím předmětů denní potřeby	126
5 Obrana proti krádeži kabelky.....	140
6 Obrana proti útoku nožem.....	161
Literatura	190

