

# OBSAH

<b>ZÁKLADY STUPNICE SÍLY .....</b>	<b>15</b>
<b>PŘEDPOKLADY .....</b>	<b>21</b>
Úvod do násilí .....	22
Boj versus sport .....	24
Sociální násilí .....	27
Opičí tanec .....	28
Skupinový opičí tanec .....	29
Nakládačka za vyučenou .....	29
Show v boji o postavení .....	29
Obrana teritoria .....	30
Násilí predátorů .....	30
Zdrojové predátoři .....	31
Procesové predátoři .....	31
Situační uvědomění .....	31
Pohovor s obětí .....	35
Čtyři D .....	36
Povědomí o zbraních .....	37
Situační uvědomění během boje .....	39
Jak rozpoznat útočnickovy „signály“ .....	42
Zákonné vymezení násilí .....	43
Afirmativní obrana .....	44
Princip I.M.O.P. ....	45
Záměr .....	46
Prostředky .....	46
Příležitost .....	47
Nevyhnutelnost .....	47
Přiměřená síla .....	48
Nerovnost síly .....	49
Úměrná síla .....	50
Artikulační cvičení .....	50
Rozhodnutí zasáhnout .....	51
Bojujte, abyste dosáhli cíle .....	52
Jednání s útočníkem v pozměněném stavu vědomí .....	54
Podmanění bolestí a mechanické podmanění .....	55
Nikdy nepřestávejte .....	56

Vysvětlení adrenalinu .....	58
NENÍ to kontinuum .....	61
<b>ÚROVEŇ 1 – SEBEPREZENTACE .....</b>	<b>63</b>
Nejnižší úroveň síly .....	64
To neuchopitelné .....	67
Síla autority .....	68
Kondice .....	69
Držení těla .....	72
Vzhled a vystupování .....	74
Oblečení .....	76
Chování .....	78
Postavení v prostoru a proxemika .....	80
Náznak možné síly .....	85
Úroveň 1 – shrnutí .....	88
<b>ÚROVEŇ 2 – HLAS .....</b>	<b>91</b>
Rozsah a styl .....	92
Účastníci .....	94
Tempo, tón, výška a hlasitost .....	96
Naslouchání .....	98
Verbální deeskalace .....	102
Změna emoce .....	102
Změna sociálního kontextu .....	109
Změna rovnice .....	112
Zvýšení sázek .....	117
Triky a taktiky všeho druhu .....	119
Všechno funguje oběma směry .....	120
Vynucené spojenectví .....	120
Závazek .....	120
Kooptace .....	121
Shoda .....	121
Neshoda .....	122
Nesouvislosti .....	122
Stanovení hranic .....	123
Žádost, rada, příkaz a shrnutí .....	125
Pozměněné stavy mysli .....	125
Nácvik spontánní konverzace .....	131

<b>ÚROVEŇ 3 – DOTYK .....</b>	<b>133</b>
Uklidňující dotyk .....	135
Usměrňující dotyk .....	136
Rozptylující dotyk .....	136
Vychylující dotyk .....	137
 <b>VSUVKA – JSTE PŘIPRAVENI NA ÚROVEŇ 4? .....</b>	<b>143</b>
 <b>ÚROVEŇ 4 – PODMANĚNÍ / FYZICKÁ KONTROLA .....</b>	<b>147</b>
Páky na klouby .....	148
Příležitost .....	149
Zapření .....	149
Pákový efekt .....	150
Akce dvěma směry .....	150
Nasazení páky .....	150
Válcové klouby .....	151
Kulovité klouby .....	152
Ploché klouby .....	153
Páky na prsty .....	155
Nácvik páčení kloubů .....	156
Znehybnění .....	157
Strkání a vrážení (a přidržení) .....	160
Zatlačte ve směru, kde soupeř nemá zapření .....	160
Zatlačte směrem nahoru .....	161
Využijte jeho setrvačnost .....	161
Bolest .....	161
Vlasy .....	164
Obecně o tlakových bodech .....	165
Konkrétní body .....	166
Philtrum .....	166
Mastoid .....	167
Kloub čelisti .....	167
Lymfatické uzliny .....	167
Krční jamka .....	168
Interkostální svaly .....	168
Axila .....	168
Tříslo .....	168
Šlacha tricepsu .....	169

Vnitřní loket .....	169
Vnitřní stehno .....	169
Strana kolene .....	170
Takedowny .....	170
Rovnováha .....	171
Takedowny v setrvačnosti .....	172
Takedowny s pákou .....	172
Podmety .....	173
Opravdové přehozy .....	174
Prolomení kolene .....	177
Takedown z páky .....	178
Využití technik z úrovně 4 pro vyšší úrovně síly .....	178

## **VSUVKA - PŘECHOD MEZI 4. A 5. ÚROVNÍ ..... 181**

## **ÚROVEŇ 5 - MÉNĚ SMRTÍCÍ SÍLA ..... 185**

Bijte tvrdě .....	187
Spojený řetězec .....	187
Využijte střed těla .....	188
Zrychlení .....	188
Trénink .....	188
Techniky rukama .....	189
Techniky nohama .....	190
Úderové plochy .....	191
Co dělat, když prohráváte .....	192
Způsobení újmy .....	193
Načasování .....	195
Jak vyvinout sílu, když už je nejhůř .....	197
Využití předmětu .....	198
Využití prostředí .....	199
Využití točivého momentu .....	200
Využití gravitace .....	201
Využití setrvačnosti .....	202
Využití agresivního tlaku vpřed .....	203
Míření úderů .....	204
Šok .....	205
Podlitiny a poranění orgánů .....	207
Zlomené kosti .....	207

Klouby a vymknutí .....	208
Noha .....	209
Kotník .....	210
Koleno .....	211
Žebra .....	213
Ledviny .....	214
Klíční kost .....	215
Solar plexus .....	215
Rozkrok .....	216
Čelist .....	218
Nos .....	219
Uši .....	220
Oči .....	221
Pepřový sprej .....	224
Tasery® .....	226
Shrnutí úrovně 5 .....	227

## **VSUVKA - ZABÍJENÍ ..... 231**

## **ÚROVEŇ 6 - SMRTÍCÍ SÍLA ..... 235**

Myšlení .....	239
Nácvik „vše dovoleno“ .....	240
Objevujte své hranice .....	242
Porážka zvířat .....	243
Překonání ztuhnutí .....	246
Principy přežití .....	247
Budte připravení .....	247
Nenechte se zasáhnout .....	248
Přijměte bolest .....	249
Pozor na zbraně .....	250
Podvádějte .....	251
Čekejte nečekané .....	253
Volejte o pomoc .....	254
Zvládání následků .....	255
Zasazení do kontextu .....	256
Kam mířit .....	257
Hlava .....	258
Hrdlo .....	259

Krční páteř .....	261
Cíle, které jsme nezmínili .....	262
Obranné prostředky .....	265
Přístup ke zbraní .....	266
Improvizované zbraně .....	268
Tasení zbraně .....	270
Použití zbraně .....	271
Nože .....	272
Projektily .....	275
Zranění .....	275
Palné zbraně .....	277
Střelba .....	279
Úpravy zbraně, kvalita a spolehlivost .....	280
Co musíte vědět .....	282
Shrnutí úrovně 6 .....	282
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>285</b>
<b>O AUTORECH .....</b>	<b>287</b>