

Obsah

Namísto obvyklého úvodu	5
Kdo je Vanda?	7
Tak a teď tedy obvyklý úvod	8
Obrana proti facce I.	10
Vidím kolem sebe	12
Obrana proti sevření zezadu přes ruce	16
Obrana proti nežádoucímu polibku	20
Obrana proti sevření v pase zepředu	24
Nešahej na mě, nech mě... Pomoc!	27
Obrana s tužkou při sevření přes ruce	28
Obrana proti nakopnutí	30
Utěrka nebo zlatíčko?	33
Obrana proti bodnutí nožem	35
Obrana proti obtěžování	40
Obrana proti facce II.	44
Vrahem je... dítě!	48
Obrana proti škrčení	50
Dám dělovou ránu... bum, bum, bum!	60
Co je v domě, není pro mě!!!	65
Obrana proti znásilnění na zemi zezadu	70
Obrana proti znásilnění na zemi zepředu	72
Au, to bolí, mami	76
Obrana proti fackování na zemi	77
Obrana proti pokusu o znásilnění u zdi zezadu	79
Už pijí i desetiletí... Bože!	81
Obrana proti obtěžování a libání – přitisknutí ke zdi	84
Obrana proti škrčení krku zezadu	86
„Brčko“, „Lajna“, „Joint“, „Hukot“	89
Obrana proti škrčení zepředu	90
Obrana proti sevření přes ruce zepředu	93
Stopuji, stopuješ, stopujeme	96
Obrana proti sevření v pase	97
Obrana proti sevření zezadu přes ruce	99
Obrana proti sevření zezadu v pase	103
Chceš si pohrát s mou dcerkou? Kup si ji! AIDS? To neřeš!	108
Obrana proti držení za ruce zezadu	109
Obrana proti držení rukou zepředu I.	111
Obrana proti držení rukou zepředu II.	115
Citlivá místa pro protiútok v rámci dívčí sebeobrany	117
Obrana s tyčí (deštníkem, trubkou, nohou od židle...) proti bodnutí nožem ze strany do žeber	121
Obrana s tyčí proti držení za oděv	123
Jasnej tutáč na vítěze!!! Dem si vsadit	126
Obrana s tyčí proti chycení pod krkem	127
„Je pryč... co teď?“	129
Obrana s tyčí proti chycení a úderu pěsti	130
Obrana s tyčí proti škrčení	132
Proč chci být ta nejlepší?	138
Obrana proti úchopu za vlasy	140
Obrana proti pokusu o políbení	142
Obrana proti kopu do hlavy ležící dívky	144
Obrana proti útoku nožem ze strany	146
Obrana proti bodnutí zdola na břicho	148
Obrana proti úchopu za ruku zezadu	150
Obrana proti facce III.	154
Obrana proti úderu tyčí	156
Závěrem	161