

# Obsah

## PŘEDMLUVA

Proč je sebeobrana pro ženy tak důležitá – nestává se to jen těm druhým	6
--	---

## SEBEOBRANA PRO ŽENY S KRAV MAGA 11

Proč sebeobrana pro ženy?	12
Proč sebeobrana s Krav Maga? Co je Krav Maga?	15
Historie Krav Maga	20
Různé oblasti Krav Maga	21
Krav Maga není nutně Krav Maga	23
Mezinárodní federace Krav Maga (IKMF)	25
Program sebeobrany pro ženy – Stay Away Program IKMF	26

## SEBEJISTOTA A SEBEVĚDOMÍ 29

Co vlastně znamená sebejistota a sebedůvěra?	30
Řeč těla	31
Trénink pod stresem	35
Strach je zdravý aneb Strach je dar	36
Agresivně, výbušně a důsledně	37
Jednat versus nejednat	38
Mindsetting (nastavení mysli)	40

## PREVENCE 43

Intuice	45
Komunikace a způsoby chování mužů a žen	49
Způsoby chování a způsoby myšlení	54
Emocionální manipulace a vydírání	59
Předcházení nebezpečí	62
Cvičit své vnímání a pozorně jít světem	63

Znásilňovací drogy	65
Pepřové spreje, píšťalky a spol.	66
Otázky k tématu nutné obrany	68
<b>PROSTŘEDKY A TECHNIKY</b>	77
Údery, vymanění se, agrese – cíle, principy a výchozí postoje v Krav Maga	78
Prostředky	82
Techniky	98
Nácvik agrese	132
Fitness	138
Poděkování	146
Rejstřík	148
Seznam všech prostředků a technik	151

## **POZNÁMKA K ČESKÉMU VYDÁNÍ**

S laskavým svolením autorky Gabriele Feld byl německý originál přizpůsoben českému čtenáři, tak aby mu poskytl co nejvíce potřebných informací. V několika případech tak byly statistické údaje a doporučení platné v Německu nahrazeny adekvátními informacemi z České republiky, jako zdroj byly využity především statistiky Ministerstva vnitra České republiky. Kapitulu Otázky k tématu nutné obrany přepracoval doc. JUDr. Pavel Vantuch, CSc., odborník na české trestní právo. Korekturu českého pojmenování prostředků a technik Krav Maga provedl Jiří Nádvorník, certifikovaný instruktor IKMF Krav Maga ([www.kravmaga.cz](http://www.kravmaga.cz)).

Nakladatelství ANAG děkuje Pavlu Vantuchovi i Jiřímu Nádvorníkovi za jejich pomoc na přípravě českého vydání.