
OBSAH

ÚVOD	5
1. ZÁKON A SEBEOBRANA	8
2. PROFESNÍ SEBEOBRANA A ZÁKON	18
3. TEORIE SEBEOBRANY	21
3.1. Rozdíl mezi sportovním zápasem, skutečným bojem a sebeobranou	21
3.2. Zahájení boje	23
3.3. Podněty k zahájení boje	24
3.4. Vývoj bojové (sebeobrané) situace	26
3.5. Prostředky k řešení bojové (sebeobrané) situace	28
3.5.1. Prvky psychologické přípravy	30
3.5.2. Taktické zásady	31
3.5.2.1. Obecně platné taktické zásady	31
3.5.2.2. Taktické zásady pro vyloučení přepadu	33
3.5.2.3. Ostatní taktické zásady	34
3.5.3. Prvky pohybu v bojové (sebeobrané) situaci	34
3.5.4. Taktické prvky	35
3.5.4.1. Použití výhodnější zbraně, prostředku nebo prvku	35
3.5.4.2. Blokování zrakových vjemů	36
3.5.4.3. Odvedení pozornosti	36
3.5.4.4. Zrušení útočné akce protivníka s využitím útlumu po nezdařeném útoku	37
3.5.4.5. Využití terénu	37
3.5.4.6. Využití prodlevy v útočnickové akci	37
3.5.5. Technické prvky (pohybové techniky)	38
3.6. Rozdělení sebeobrany	38
3.7. Bolest — její vyvolání a stupně	39
4. CITLIVÁ MÍSTA	41
5. NACVIČOVANÉ TECHNICKÉ PRVKY A POHYBOVÉ TECHNIKY	42
5.1. Prvky pohybu v sebeobrané situaci	43
5.1.1. Postoje (střehy)	43
5.1.1.1. Základní postoj	43
5.1.1.2. Bojový postoj	44
5.1.2. Přemísťování	45
5.1.2.1. Odsun	45
5.1.2.2. Odkrok	47
5.1.3. Kryty	48

5.1.3.1.	Kryt vnější pro horní pásmo	49
5.1.3.2.	Kryt vnější pro dolní pásmo	50
5.1.3.3.	Kryt vnitřní pro horní pásmo	51
5.1.4.	Vzdálenosti	53
5.2.	Technické prvky	54
5.2.1.	Úhozy beze zbraně	57
5.2.1.1.	Úhoz dlaní přímý	57
5.2.1.2.	Úhoz dlaní vnějším obloukem	60
5.2.1.3.	Úhoz loktem	62
5.2.1.4.	Sek malíkovou hranou	64
5.2.2.	Kopy	66
5.2.2.1.	Kop obloukem vpřed	67
5.2.2.2.	Kop kolenem	69
5.2.2.3.	Kop stranou	69
5.2.3.	Páčení	72
5.2.3.1.	Páka na prsty	72
5.2.3.2.	Páka na zápěstí	73
5.2.4.	Úhozy se zbraní	78
5.2.4.1.	Bod holí (tyčf)	79
5.2.4.2.	Bod židlí	80
5.2.4.3.	Úhoz tyčí vnější (sek tyčí) držením obouruč	82
5.2.4.4.	Úhoz tyčí vnější (sek tyčí) držením jednoruč	84
5.2.4.5.	Úhoz tyčí vnitřní (sek tyčí) držením obouruč	86
5.2.5.	Úhozy obuškem (pro profesní sebeobranu)	87
5.2.5.1.	Úhoz obuškem vnějším obloukem	89
5.2.5.2.	Úhoz obuškem vnitřním obloukem	91
5.2.5.3.	Kryt obuškem	94
6.	OBRANA	95
6.1.	Obrana proti útokům beze zbraně (úhozům, kopům a pokusům o úchop)	95
6.1.1.	Univerzální obrana proti útokům beze zbraně (úhozům, kopům a pokusům o úchop)	96
6.1.1.1.	Obrana pomocí vycházkové hole	97
6.1.1.2.	Obrana s využitím blokování zrakových vjemů	99
6.1.1.3.	Obrana pomocí kopu vpřed	103
6.1.2.	Obrana proti úhozům	105
6.1.2.1.	Obrana proti přímému úhozu	105
6.1.2.2.	Obrana proti obloukovému úhozu	108
6.1.3.	Obrana proti kopům	108
6.1.3.1.	Obrana proti obloukovému kopu krytem	108
6.1.3.2.	Obrana brzdným kopem	110
6.1.4.	Obrana proti pokusům o úchop	112
6.1.4.1.	Páka na prsty	112
6.1.4.2.	Páka na zápěstí	114
6.2.	Obrana proti ohrožování krátkou a dlouhou ruční stělnou zbraní	116