

OBSAH

Část první – Teoretické základy multisignálních bojových systémů	9
1.1. Úvod	10
1.2. Sebeobránná situace	10
1.3. Napadení	11
1.4. Typy střetnutí	12
1.5. Metody řešení sebeobránných situací	12
1.6. Teorie multisignálních bojových akcí	14
1.7. Role instinktivních obranných reakcí	18
1.8. Taktika střetného boje	20
1.8.1. Útok ve střetném boji	20
1.8.2. Obrana ve střetném boji	22
1.9. Přepad	22
Část druhá – Bojové prostředky	28
2.1.1. Údery beze zbraně a jejich použití	28
2.1.2. Mechanismus úderů a názvosloví	29
2.1.3. Účinek úderu	30
2.1.4. Postoj při úderu	31
2.1.5. Rychlost a tvrdost úderu	32
2.1.6. Obrana proti úderům	33
2.1.7. Úplný systém akcí a taktika	35
2.1.8. Sledování soupeře	41
2.1.9. Citlivá místa na lidském těle	41
2.1.10. Popis úderové techniky	43
2.1.10.1. Postoje a střehy	43
2.1.10.2. Přemístování	46
2.1.10.3. Úhozy	49
2.1.10.4. Kopy	63
2.1.10.5. Kryty	67
2.1.11. Nácvik úderové techniky a fyzická příprava	71
2.1.12. Mentální průprava	74
2.2.1. Údery s použitím zbraní	74
2.2.2. Použití nože	75
2.2.3. Použití krátké hole	79
2.2.4. Použití hole	81
2.2.5. Základní obranné akce	82
2.3.1. Střelné zbraně	89
2.4.1. Páky a porazy – názvosloví pák	96
2.4.2. Použití pák a porazů	97
2.4.3. Mechanismus pák	98
2.4.3.1. Páčení	99
2.4.3.2. Navolnění	105
2.4.3.3. Labilizace	118
2.4.3.4. Navázání kontaktu	119
2.4.3.5. Páky	121

2.4.4. Porazy	133
2.4.5. Technické prostředky přeřadů	137

Část třetí – Aplikace vyložené látky k řešení sebeobránných situací .

3.1. Boj se skupinou	144
3.2. Klasická zadání situací a nové pojetí	145
3.3. Využití terénu	146
3.4. Několik poznámek k výcviku	148
3.5. Výcvikové programy	150
3.6. Vztah sportu a sebeobrany	152
3.7. Sebeobrana monosignální	153
Několik slov na závěr	154
Seznam použité literatury	156