

Obsah:



Předmluva	9
I. ČÁST – SEBEOBRANA VĚŽÍ HLAVNĚ V HLAVĚ	
1. Vzpomínka a skutečnost	14
Ve městě se většinou cítíte bezpečná, ale velmi se mýlíte.	
2. Násilníci a loupežníci	16
Seznamte se s typy útočníků.	
3. Co je a není sebeobrana	18
Je to příprava na to, jak přežít život, který vám někdo nepřeje. Spočívá hlavně v psychice. Síla není podstatná.	
4. Dokážete poznat útočníka?	22
Násilníci jsou „normální“ lidé, chodí na nákupy, jezdí tramvají i autem.	
5. Nechováte se jako volavka?	25
Neprovokujte zbytečně podivná individua.	
6. Místa, kde se dobře útočí	28
Nebezpečným situacím se vyhnout nemůžete, s rizikem však lze počítat a připravit se něj.	
7. Můžete se stát bodyguardkou?	36
Nemusíte být kulturistkou, abyste se ubránila. Začít s tréninkem je možné kdykoli – ve dvaceti stejně jako v padesáti.	

- | | |
|---|-----------|
| 8. Dala jste partnerovi košem? | 40 |
| Statistiky tvrdí: většina zavražděných se s násilníkem už někdy viděla. | |
| 9. Odhadněte správně situaci | 42 |
| Naučit se předvídat je mnohem důležitější, než být mistrem bojového umění. | |
| 10. Jaká obrana je přiměřená? | 44 |
| Co říká právo? Můžete si vůbec dovolit násilníkovi ublížit? | |
| 11. Jiný kraj, jiný mrav | 48 |
| Jak jsou na tom s postihem za sebeobranu jiné země? | |
| 12. Zhodnoťte své možnosti | 51 |
| I když vás třeba nikdo nikdy nenapadne, měla byste se na takovou eventualitu připravit a být si jistá sama sebou. | |
| 13. Zbít, nebo se nechat zbít? | 55 |
| Rozhodnete-li se bojovat, pak už nesmíte ustoupit. Jinak prohrajete. | |

II. ČÁST – NAUČTE SE S JANOU BRÁNIT

- | | |
|--|-----------|
| 1. Bojujte podle svého | 58 |
| Chcete-li se naučit bránit, vyberte si styl, který vám bude nejlépe sedět. | |
| 2. Nenechte se zaslepit strachem | 64 |
| V krizi zapomeňte na nebezpečí, snažte se protivníka překvapit, rozptýlit či mystifikovat. | |
| 3. Lump bývá ve výhodě | 68 |
| Útočník je na tom vždycky lépe, proto se nemůžete zastavit u první obranné rány. | |
| 4. Nejzranitelnější místa těla | 71 |
| Lidské tělo není dokonalé – zjistěte, kde jsou opravdu zranitelné. | |
| 5. Zbraň jste hlavně vy sama | 76 |
| Poznejte a naučte se používat přirozené zbraně svého těla. | |
| 6. Braňte se třeba hřebenem! | 79 |
| Téměř vše, co běžně nosíte u sebe, může být nebezpečnou zbraní. | |
| 7. Šokujte uměním prstů | 83 |
| Naučte se tei-ki-ken, a v krizi využijte bodů bolesti na těle útočníka. | |
| 8. Útok čekejte nejčastěji zezadu | 87 |
| Jak se bránit, máte-li lumpa za zády. | |

- 9. Zepředu se také útočí** 96
Co dělat, je-li násilník před vámi.
- 10. Šance je i na zemi** 102
Dostal vás agresor na zem? Ani tady ještě nemáte prohráno.
- 11. A co dál?** 105
Ubráníte se. Máte volat policii, popřípadě sanitu, nebo raději utéct?
- 12. Udělá z vás sebeobrana bodyguardku?** 107
Nechtějte se vyrovnat osobním strážcům. Je to zbytečné.

III. ČÁST – PETR MÁ SVOU PARTU

- 1. Kde se berou dětské strachy** 112
Bát se je přirozené. Svět našich potomků je plný fantazie.
- 2. Věřit si je to hlavní** 115
Sebedůvěra vašeho potomka je křehkou nádobou a potřebuje svobodu.
- 3. Také děti mají šanci vyhrát** 119
Naučte ratolest psychické sebeobraně, je mnohem důležitější než ta fyzická.
- 4. Devět zásad bezpečí** 123
Chcete, aby se dítěti nic nestalo? Můžete v tom hodně udělat.
- 5. Dokáže se dítě bránit násilím?** 126
Nejsou tady jen neznámí lumpové, sebeobrana je dobrá i proti šikaně či týrání.
- 6. Pedofilové žijí mezi námi** 135
Jen sebejisté a vyrovnané dítě dokáže říci jasné NE.
- 7. Jak se ubránit psovi** 138
Způsob existuje a určitě nespočívá v tom odstranit všechny velké psy.
Spočívá v dobré výchově – zvířete i dítěte.
- 8. Pastí, které číhají na vaše potomky** 141
Nebezpečí není v násilí – alkohol, drogy, počítače, sekty a party jsou někdy mnohem horší. I na ně by měly být děti dobře připraveny.
- 9. Braňte své děti i sama sebe** 153
Pamatujte, že v klidu a s úsměvem jde všechno lépe.
I výchova dítěte, které se bude umět bránit.