

Obsah:

Pár slov k reedici z roku 2021	2
Předmluva	3
Úvod	6
Již staří...	8
Konstrukce běžného a vrhacího nože	10
Všeobecné požadavky na speciální vrhací nůž nebo dýku	15
Africké vrhací zbraně - exotické bojové nástroje	24
Koeficient taktické využitelnosti zbraně	28
Technika vrhu nožem obecně	32
Nácvik jednotlivých technik vrhu nožem	46
Technika vrhu vrchním obloukem s držením nože za rukojeť (klasická)	46
Technika vrhu vrchním obloukem s držením nože za čepel	56
Technika vrhu vrchním obloukem „bez rotace“ (1/4 otočky)	70
Zaměřování cíle, míření vrhacím nožem při technikách vrhu vrchním obloukem	78
Technika vrhu spodním obloukem s držením nože za rukojeť	83
Technika vrhu spodním obloukem s držením nože za čepel	89
Technika vrhu horizontálním švihem	94
Vrhání vícehrotých zbraní vertikální technikou	103
Vrhačský postgraduál	107
Některé aspekty nácviku vrhu nožem pro účely sebeobrany	111
Je ten nůž vyvážený?	114

Rychlost vrhacího nože	118
Energie vrhacího nože	121
Vrhací nůž a lidské tělo	125
Tréninkový prostor pro vrhání nožů	128
Využití nože v sebeobraně	132
Pověsti, fámy, špeky a finty...	141
Doplňující informace	151
Některé teoretické pojmy důležité pro správné pochopení této publikace	157
Paragrafy související s napadením, obranou a konfliktní situací	159
Kam za vrháním nožů	162
Použitá a doporučená literatura	163
Poděkování a dodatky co se jinam nevešly	163
Závěrečná poznámka autora ke zdraví vrhače	170
Obsah	172