

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	7
PŘEDMLUVA	8
1. KTERÝ BOJOVÝ STYL JE NEJLEPŠÍ?	10
NEJLEPŠÍ BOJOVÝ STYL NA SVĚTĚ JE...	10
<i>Který je ten „NEJ“?</i>	10
<i>Bojová umění</i>	11
<i>Bojové sporty</i>	12
<i>Systémy reálné sebeobrany</i>	12
2. HISTORIE IZRAELSKÝCH SEBEOBRAN	14
STRUČNÁ HISTORIE STÁTU IZRAEL	14
KRAV MAGA	16
<i>Podstata sebeobranných technik KRAV MAGA</i>	16
<i>Imi Lichtenfeld, zakladatel KRAV MAGA</i>	16
<i>Grandmaster Haim Zut, Lichtenfeldův následovník</i>	18
<i>Eli Akvizar, pokračovatel práce Imiho Lichtenfelda</i>	18
<i>Označení technických stupňů KRAV MAGA</i>	19
<i>KRAV MAGA ve světě</i>	20
KAPAP	21
<i>Vznik systému KAPAP</i>	21
<i>Charles Orde Wingate</i>	22
<i>Haviv Galisko</i>	23
<i>Grandmaster Moshe Galisko</i>	24
<i>Avi Nardia</i>	25
STRUČNÁ HISTORIE KRAV MAGA V ČESKÉ REPUBLICE	27
STRUČNÁ HISTORIE KAPAP V ČESKÉ REPUBLICE	28
3. PRINCIPY IZRAELSKÝCH SEBEOBRAN	30
FÁZE KONFLIKTU	30
<i>Prekonfliktní fáze</i>	30
<i>Konfliktní fáze (samotné napadení)</i>	31
<i>Postkonfliktní fáze</i>	31
PRINCIP U-S-B	31
<i>Podstata principu U-S-B</i>	32
VZDÁLENOST	33
<i>Kickingová vzdálenost</i>	33
<i>Punchingová vzdálenost</i>	33
<i>Trappingová vzdálenost</i>	33
<i>Grapplingová vzdálenost</i>	34
<i>Jaká je ideální vzdálenost pro obranu?.....</i>	34

ÚROVNĚ BOLESTI	35
<i>Bolest potlačovaná vůlí</i>	35
<i>Bolest omezující reakční schopnosti</i>	35
<i>Bolest zcela paralyzující akceschopnost</i>	35
<i>Faktory ovlivňující bolest</i>	36
PRIMÁRNÍ A SEKUNDÁRNÍ CÍLE	36
PRINCIP EFEKTIVITY	38
<i>Podoba ideální sebeobrany</i>	38
ÚTOČNÁ PÁSMA A BRÁNY	40
<i>Útočná pásma</i>	40
<i>Krycí brány</i>	40
<i>Princip 360</i>	41

4. REÁLNÁ SEBEOBRANA V PRAKTICKÉM ŽIVOTĚ42

PRAVIDLA REÁLNÉ SEBEOBRANY	42
<i>Základní pravidla</i>	42
<i>Neomezování smyslů</i>	43
<i>Stabilní bojový postoj</i>	43
<i>Ruce před sebou</i>	44
<i>Nikdy se neotáčet zády k nebezpečí</i>	44
<i>Kontrola okolí</i>	45
<i>Nikdy se při napadení nedostat na zem</i>	45
MÝTY REÁLNÉ SEBEOBRANY	46
<i>Až mě napadne ten opilý útočník</i>	46
<i>Znásilnění ženy v parku</i>	47
<i>Zbraň, která rozhodla boj</i>	48
<i>Mistr jednoho úderu</i>	49
<i>Pepřový sprej pro ženy</i>	49

CO DĚLAT PO BOJI ANEB ZVLÁDNUTÍ POSTKONFLIKTNÍ FÁZE	51
<i>Princip B–O–S</i>	51
<i>Bezpečí</i>	51
<i>Oznámení</i>	51
<i>Sdílení</i>	52

PŘÁVNÍ RÁMEC NUTNÉ OBRANY V ČR	52
<i>Co je, a co není nutná obrana</i>	52
<i>Faktor přiměřenosti</i>	54

5. PREVENCE56

PREVENCE ANEB JAK NEBÝT SNADNÝM CÍLEM	56
<i>Princip zónování</i>	56
<i>Preventivní opatření</i>	57

6. PSYCHOLOGIE BOJE60

STRACH A JEHO ŘÍZENÍ	60
<i>Zvládnutí strachu</i>	60
<i>Řízená agrese</i>	62
SEBEVĚDOMÍ VERSUS PSYCHOLOGICKÁ PŘEVAHA	63
<i>Aspekty psychologického boje</i>	64
DEESKALACE KONFLIKTU	65
<i>Předpoklady úspěšné deeskalace konfliktu</i>	65
TYPIZACE NÁSILÍ	66
<i>Domácí násilí</i>	66
<i>Loupežné přepadení</i>	66
<i>Sociální násilí</i>	67
<i>Sexuální násilí</i>	67
TYPIZACE ÚTOČNÍKŮ	68
<i>Základní dělení útočníků</i>	68
<i>Rváči alias bitkaři</i>	68
<i>Zločinci</i>	69
<i>Sexuální predátoři</i>	70
<i>Psychopati</i>	70
<i>Opakované páchání násilné trestné činnosti</i>	71
ČEHO SI VŠIMNOUT NA ÚTOČNÍKOVI	71
<i>Věk</i>	72
<i>Typ postavy</i>	72
<i>Typické znaky</i>	72
<i>Obličej</i>	72
<i>Výška</i>	73
<i>Vlasy</i>	73
<i>Chůze</i>	73
<i>Popis oblečení</i>	73

7. SYSTÉM VÝUKY IZRAELSKÝCH SEBEOBRAN74

SPECIFIKA DĚTSKÉ SEBEOBRANY	74
<i>Předškolní věk (4–6 let)</i>	75
<i>Mladší školní věk (7–10 let)</i>	75
<i>Starší školní věk (11–14 let)</i>	76
<i>Mládež/teenageři (15–18 let)</i>	77
SPECIFIKA ŽENSKÉ SEBEOBRANY	77
SPECIFIKA PROFESNÍ SEBEOBRANY	79
SPECIFIKA SEBEOBRANY SENIORŮ A HENDIKEPOVANÝCH	81
<i>Senioři</i>	81
<i>Hendikepovaní lidé</i>	81

METODIKA VÝUKY IZRAELSKÉ SEBEOBRANY	82
<i>System výuky</i>	82
<i>Obsah izraelské sebeobrany</i>	83
TRÉNINKOVÉ METODY IZRAELSKÉ SEBEOBRANY	85
<i>Efektivita tréninku a jeho metody</i>	85
<i>Flow drill</i>	85
<i>Modelové situace</i>	86
<i>Stresové situace</i>	87
<i>Vícenásobné útoky – Multiple attackers</i>	88
<i>Izraelská stezka odvahy</i>	88
8. TECHNIKY IZRAELSKÝCH SEBEOBRAN	90
ZÁKLADNÍ TECHNIKY SEBEOBRAN A JEJICH APLIKACE	90
TECHNIKA DRÁSÁNÍ	91
TECHNIKA VYCHYLOVÁNÍ	92
NASAZENÍ ODVODNÉ PÁKY	94
OBRANA PROTI ÚTOKU TYČÍ	96
OBRANA PROTI ÚTOKU NOŽEM	99
OBRANA PROTI OHROŽOVÁNÍ PISTOLÍ	102
OBRANA PROTI OHROŽOVÁNÍ SAMOPALEM	104
OBRANA TYČÍ PROTI TELESKOPICKÉMU OBUŠKU	107
9. ZÁSADY POUŽITÍ IMPROVIZOVANÝCH OCHRAN	110
KONCEPT IMPROVIZOVANÝCH ZBRANÍ	110
<i>Zbraně typu štít</i>	111
<i>Zbraně typu nůž/jehlice</i>	111
<i>Zbraně typu taktické pero (kubotan)</i>	112
<i>Zbraně typu tyč</i>	113
<i>Zbraně typu opasek/šátek</i>	114
<i>Zbraně typu světlo</i>	115
<i>Zbraně typu tekutina/prášek</i>	116
TECHNIKA OBRANY POMOCÍ BATOHU	118
TECHNIKA OBRANY NŮŽ/JEHLICE	120
OBRANA S POMOCÍ KUBOTANU I	122
OBRANA S POMOCÍ KUBOTANU II	124
OBRANA S POMOCÍ KUBOTANU III	125
OBRANA S TELESKOPICKOU TYČÍ	126
OBRANA S VYUŽITÍM OPASKU	128
OBRANA S POMOCÍ BATERKY	130
TECHNIKA OBRANY S POMOCÍ PRÁŠKU	132
ZÁVĚR	134
UŽITEČNÉ ODKAZY	135