

<u>Obsah</u>	strana
Předmluva	I
Úvod	III
 <u>Část první</u> - řešení a produkce úkorných situací	
1.1. Situace	1
1.1.1. Cíl a struktura jeho dosažení	2
1.1.2. Podmínky pro činnost	2
1.1.3. Identifikace	3
1.1.4. Ultimální cíl	5
1.1.5. Produkce situací	7
1.1.6. Slovní působení	8
1.1.7. Aktivita a její vlastnosti	9
1.2. Instinktivní obranné reakce a dosahování cíle ...	11
1.3. Funkční struktura lidské mysli	13
1.3.1. Struktura FIM	14
1.3.2. Stav FIM a druhy signálů	15
1.3.3. Poruchy v činnosti FIM	16
 <u>Část druhá</u> - mentální příprava	
2.1. Co je mentální příprava	17
2.2. Dosevední kvazisignální a multisignální mentální přípravy	18
2.3. Identifikace vlastních aktivit	19
2.4. Záseh do vlastních aktivit	20
2.4.1. Kvazisignální záseh	21
2.4.2. Integrace cílů	22
2.4.3. Multisignální záseh	23
2.4.4. Prostředky multisignální mentální přípravy	26
2.4.5. Vstup do mentální přípravy	26
 <u>Část třetí</u> - taktika sebeobrany MS-1	
3.1. Postuláty sebeobrany	29
3.2. Taktické schéma sebeobrany MS-1	31
3.3. Vznik sebeobrané situace	33
3.3.1. Přepad a jeho druhy	34
3.3.2. Střetný boj	37
3.3.2.1. Eliminační principy	39
3.3.2.1.1. Eliminační principy první třídy	40
3.3.2.1.2. Eliminační principy druhé třídy	41
3.3.2.1.2.1. Na co subjekt reaguje	43
3.3.2.1.2.2. Přehled eliminačních principů druhé třídy	45
3.3.2.1.3. Eliminační principy třetí třídy	47
3.3.2.2. Taktické prvky, nadprvky a jejich označování	47
3.3.2.3. Strategie a taktické prvky	50
3.3.2.4. Vedení a převaha v boji	51

3.3.2.5.	Řád taktických prvků a nadprvků	53
3.3.3.	Kooperační taktické prvky a nadprvky	59
3.3.3.1.	Uvedení do problematiky	59
3.3.3.1.1.	Kooperační taktické pn-prostředky prvního druhu	60
3.3.3.1.2.	Kooperační taktické pn-prostředky druhého druhu	62
3.3.3.2.	Boj dvou skupin ozbrojených střelnými zbraněmi	64
3.4.	Taktické schéma sebeobrány MS-1 pro boj jedince s je- dincem	66

Část čtvrtá - bojové akce

4.1.	Bojové akce a sebeobrána MS-1	68
4.1.1.1.	Údery pro řešení sebeobránných situací	70
4.1.1.2.	Cíle úderu	71
4.1.1.3.	Konstrukce úderů	73
4.1.1.4.	Úderové plochy	78
4.1.1.5.	Účinnost úderů	79
4.1.1.6.	Nesprávné názory o úderech a jejich kvalitě	82
4.1.1.7.	Způsob aplikace tvrdého úderu v sebeobraně MS-1	84
4.1.1.8.	Výběr úderů pro řešení sebeobránných situací	84
4.1.2.	Porazy, páky a ostatní útočné akce	86
4.2.	Bojové prostředky sebeobrány MS-1	86

Část pátá - bojové akce sebeobrány MS-1

5.1.	Přemísťování se	87
5.2.	Postoje a střehy	90
5.3.	Údery	91
5.3.1.	Úhozy	91
5.3.1.1.	Přímý úhoz	91
5.3.1.2.	Obloukový úhoz	95
5.3.1.3.	Vnější úhoz	96
5.3.1.4.	Vnější rotační úhoz	97
5.3.1.5.	Úhoz stranou	99
5.3.1.6.	Úhoz shora	101
5.3.2.	Kopy	104
5.3.2.1.	Přímý kop vpřed	104
5.3.2.2.	Přímý kop stranou	105
5.3.2.3.	Kyvný kop stranou	107
5.3.2.4.	Kop zdola	107
5.3.2.5.	Obloukový kop	109
5.3.3.	Úderové okruhy	109
5.3.3.1.	Úderový okruh přímého úhozu	110
5.3.3.2.	Úderový okruh vnějšího úhozu	111
5.3.3.3.	Úderový okruh úhozu stranou	112
5.3.3.4.	Úderový okruh úhozu shora	112
5.3.3.5.	Úderový okruh přímého kopu vpřed	113
5.3.3.6.	Úderový okruh přímého kopu stranou	113

5.3.3.7.	Úderový okruh kopu zdola	113
5.3.3.8.	Úderový okruh vnějšího kopu	114
5.3.4.	Série úderů	114
5.4.	Reakční doby, trvání bojových akcí	117

Část šestá - výcvikové metody

6.1.	Základní výcvikové postupy	121
6.2.	Fyzická příprava a nácvik bojových akcí	124
6.3.	Výcvikové schéma	125
6.4.	Kontrolní metody	126
6.4.1.	Kontrolní schéma	127
6.5.	Nácvik přímého úhozu	129
6.5.1.	Průpravná fáze	129
6.5.2.	Nácvik přímého úhozu do bouchadla	138
6.6.	Nácvik přemisťování se	143
6.7.	Identifikace stavu mysli protivníka	145
6.8.	Výcvikové etapy a náplň stupňů v braně	147
6.9.	Zkoušky na stupně brany	148
6.9.1.	Provedení zkoušek	149
6.9.1.1.	První žakovský stupeň	149
6.9.1.2.	Druhý žakovský stupeň	149
6.9.1.3.	Třetí žakovský stupeň	150
6.9.1.4.	Čtvrtý žakovský stupeň	150
6.9.1.5.	První aspirantský stupeň	151
6.10.	Program studia literatury o sebeobraně	152
6.11.	Seznam publikací	153
Obsah	156

