

Obsah

<i>Úvod</i>	5
KAPITOLA 1	
<i>Pády</i>	10
Pád vzad	11
Pád stranou	12
Pád vpřed	12
Pád s lavičky	13
KAPITOLA 2	
<i>Údery a tlaky</i>	14
Vhodnost použití určitého úderu a jeho účinek	22
KAPITOLA 3	
<i>Obrana proti úchopům rukama</i>	27
Obrana proti úchopu jedné paže jednou rukou	27
Obrana proti úchopu jedné paže oběma rukama	30
Obrana proti úchopu obou paží oběma rukama	32
Obrana proti dvěma útočníkům	34
Obrana proti jiným úchopům rukama	35
KAPITOLA 4	
<i>Obrana proti obejmutí</i>	39
Obrana proti obejmutí zepředu	39
Obrana proti obejmutí se strany	40
Obrana proti obejmutí zezadu	42
KAPITOLA 5	
<i>Obrana proti škrcení</i>	45
Obrana proti škrcení zepředu	45
Obrana proti škrcení se strany	48
Obrana proti škrcení zezadu	48
Obrana proti škrcení předloktím, ohbím lokte nebo sevřením krku ramenem	50
Obrana proti Nelsonu	53

KAPITOLA 6

<i>Obrana proti úderům a kopům</i>	54
Obrana proti úderu pravou pěstí, dlaní nebo malíkovou hranou dlaně přímo shora dolů	54
Obrana proti úderu pravou rukou, vedenému se strany na levou tvář	58
Obrana proti švihů pravou zevnitř a úderu pravou pěstí, dlaní nebo malíkovou hranou asi ve výši ramenou	59
Obrana proti úderu pravou rukou zespoda vzhůru	59
Obrana proti sotu	62
Obrana proti rohovníkovi	62
Obrana proti kopům	64

KAPITOLA 7

<i>Zatýkáací chvaty</i>	66
Zatýkáací chvaty	66
Zadržení utíkajícího útočníka	69

KAPITOLA 8

<i>Obrana proti bodnutí nožem</i>	71
Bodnutí pravou rukou shora	71
Bodnutí pravou rukou s vnější strany	74
Bodnutí pravou rukou s vnitřní strany	75
Bodnutí pravou rukou zespoda	75
Bodnutí zespoda s obratem	77
Bodnutí v ostatních polohách	77

KAPITOLA 9

<i>Obrana proti úderu holí, obuškem nebo šavlí</i>	78
Vrchní máchnutí pravou	78
Vnitřní máchnutí pravou	80
Vnější máchnutí pravou	81

KAPITOLA 10

<i>Obrana proti pistoli</i>	83
Útočník hodlá pravou rukou vytáhnout pistoli z pouzdra na pravém boku nebo ze zadní kapsy kalhot	85

Útočník hodlá pravou rukou vytáhnout pistolí z pouzdra na levém boku nebo v levém podpaží	85
Útočník míří pistolí, kterou drží v pravé ruce natažené nebo mírně pokrčené paže; obránce stojí levou nohou vpředu.	86
Útočník míří pistolí, kterou drží v pravé ruce natažené nebo mírně pokrčené paže; obránce stojí pravou nohou vpředu.	87
Útočník míří od boku pistolí, kterou drží v pravé ruce mírně pokrčené paže	88
Útočník ohrožuje obránce ze vzdálenosti větší než na dosah nohy	88
Útočník ohrožuje obránce pistolí zezadu	89

KAPITOLA 11

<i>Ochrana proti pušce a pušce s bodákem</i>	93
Útočník ohrožuje obránce zepředu puškou bez bodáku	93
Útočník ohrožuje obránce zezadu puškou bez bodáku	94
Útočník ohrožuje obránce zepředu puškou s bodákem.	96
Útočník ohrožuje obránce úderem pažby	98

KAPITOLA 12

<i>Obrana v sedu nebo lehu na zemi.</i>	100
Ledvinové nůžky	101
Překulení útočníka	102
Páka nohama na útočnickovy nohy	103
Páka rukama na útočnickovu nohu.	103
Páka na útočnickovu paži.	104