

OBSAH

Úvodem k sedmému vydání	5
Z dějin jiu-jitsu	7
Pokyny pro nácvik jiu-jitsu (sebeobranu) v pravidelných cvičebních hodinách	9
Stavba cvičební hodiny jiu-jitsu (sebeobranu).	12
ČÁST I.	
Bolestivá, lehce zranitelná a smrtelná místa	19
ČÁST II.	
Bolestivé chvaty a uchopení	23
ČÁST III.	
Padání.	35
ČÁST IV.	
Podrazy a přehozy	43
ČÁST V.	
Údery, útok a obrana proti útočníkovi beze zbraně.	53
Rohování	69
ČÁST VI.	
Kopy a obrana proti nim	78
ČÁST VII.	
Rdoušení	83
ČÁST VIII.	
Vyprošťování z úchopu za ruce, za šat, za krk a za tělo	91
ČÁST IX.	
Páky a jejich použití proti útočníkovi	119

ČÁST X.	
Žena v sebeobraně	128
ČÁST XI.	
Obrana a útok proti bodné zbraní	143
ČÁST XII.	
Obrana proti seku polní lopatkou nebo sekyrou	176
Užití polní lopatky jako zbraně.	189
ČÁST XIII.	
Útok a obrana proti útočnickovi ozbrojenému pistolí	197
ČÁST XVI.	
Útok a obrana proti útočnickovi ozbrojenému puškou	218
ČÁST XV.	
Technika správného uchopení	232
ČÁST XVI.	
Odvádění nebezpečných osob	236
Pasívní odpor	254
ČÁST XVII.	
Poutání	257
ČÁST XVIII.	
Práce s nebezpečným zločincem – prohledávání, odzbrojení a znehybnění .	268
ČÁST XIX.	
Použití zákeřných ručních zbraní v minulosti.	274
Sebeobrana a zákon	281
Ukázka písemné přípravy cvičební hodiny sebeobrany.	285