

# Obsah

1. Úvodem .....	3
2. O sebeobraně a judu .....	4
3. Metodika cvičení sebeobrany .....	9
4. Pády — základ sebeobrany .....	19
5. Obrana proti úchopům .....	26
6. Jak se bránit proti obejmutí .....	37
7. Útočník vás napadne škracením .....	42
8. Obrana proti úderům a kopům .....	50
9. Útočník je ozbrojen .....	62
10. Speciální sebeobránné chvaty .....	72
11. Jak se brání žena .....	81
12. Cvičení sebeobrany v přírodě .....	84
13. Sebeobrana v praxi .....	92
14. Závěrem .....	96