

## **O B S A H:**

<b>ÚVOD</b> .....	<b>11</b>
<b>OČIMA OBĚTI</b> .....	<b>12</b>
(Dozvíte se, proč je sebeobrana nerovný boj a co všechno v reálné situaci hraje proti vám)	
<b>ŽENA JAKO IDEÁLNÍ OBĚŤ</b> .....	<b>14</b>
(Řekneme si, proč je právě žena ideální obětí a jaké zastaralé rady obvykle dostává)	
<b>ÚČEL SVĚTÍ PROSTŘEDKY</b> .....	<b>17</b>
(Naučíte se vyrovnat nepoměr sil pomocí tlaků na nervová zakončení a neférových technik.)	
<b>JAK SE BOJUJE ROZUMEM</b> .....	<b>34</b>
(Dozvíte se, kde je slepý úhel útoku, jak využívat kinetiku a biomechaniku těla, podle čeho spojit své techniky a jak dosáhnout univerzálního systému sebeobrany)	
<b>KOLIK TECHNIK POTŘEBUJEME UMĚT</b> .....	<b>44</b>
(Uvedeme si různé typy a vzdálenosti fyzického střetu v sebeobraně. Vysvětlíme si, jaké druhy technik potřebujeme ovládat a kde tyto znalosti získáme)	
<b>JEDNODUCHÉ, ALE NEPOSTRADATELNÉ</b> .....	<b>49</b>
(Naučíte se zaujmout vhodný postoj, aktivně i pasivně se krýt a používat pestrrou škálu stop-technik. Nevynecháme ani způsoby, jakými můžeme útočníka dostat k zemi anebo ho omezovat v pohybu.	
<b>Úderové techniky</b> .....	<b>64</b>
<b>Techniky kopů</b> .....	<b>70</b>
<b>Imobilizační techniky</b> .....	<b>78</b>
<b>Techniky útoků na dýchací systém</b> .....	<b>87</b>
<b>Techniky hodů</b> .....	<b>91</b>

<b>KDYŽ SE OCITNEME NA ZEMI .....</b>	<b>97</b>
(Dozvíte se, proč se techniky sebeobrany na zemi odlišují od technik zápasnických stylů a proč nevyhovují ani pády úpolových sportů.)	
<b>JAK SE NENECHAT POVALIT .....</b>	<b>106</b>
(Vyjmenujeme si situace ve kterých není možné zabránit pádu, rozdělíme si způsoby hodů a naučíme se pracovat se svým těžištěm tak, aby ho soupeř nemohl ovládnout)	
<b>JAK SE VYPROSTIT ZE SOUPEŘOVÝCH ÚCHOPŮ .....</b>	<b>116</b>
(Vysvětlíme si, které způsoby úchopů nejsou reálným útokem, řekneme si co je to poměr sil 50:50; naučíme se stabilizovat svou polohu při pokusu zvednout nás a také způsob, jakým se opět dostaneme na zem.)	
<b>HŮL A OBUŠEK V OBRANĚ I ÚTOKU.....</b>	<b>140</b>
<b>OBRANA RUKOU PROTI NOŽI .....</b>	<b>156</b>
<b>ZPĚT DO REALITY .....</b>	<b>174</b>
(Podíváme se na čísla statistik, řekneme si pár vět o sexuálních útocích na ženy a dáme si pár rad, jak snížit nebezpečí, že se staneme obětí násilného činu)	
<b>KDYŽ SE TO SEMELE .....</b>	<b>178</b>
(Přiblížíme si, co všechno se s námi děje ve stresové situaci, jak v ní reagujeme a co na to říká zákon o nutné obraně)	
<b>SOUČASNÝ PRÁVNÍ RÁMEC NUTNÉ OBRANY V ČR.....</b>	<b>184</b>
<b>DOSLOV .....</b>	<b>183</b>
<b>Prameny / doporučená literatura .....</b>	<b>185</b>
<b>Doporučená výuková dvd / videokazety .....</b>	<b>189</b>