

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
ÚVOD	7
ZÁKLADNÍ POKYNY	9
PROSTŘEDÍ A INVENTÁŘ	17
METODIKA VÝCVIKU	19
PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ	25
PÁDY A METODIKA JEJICH NÁCVIKU	39
OBRANA A PROTIÚTOK	46
1. skupina: Úchopy za paže	47
2. skupina: Úchopy za oděv	90
3. skupina: Škrčení	111
4. skupina: Obejmutí	154
5. skupina: Údery a kopy	184
6. skupina: Útok holí	206
7. skupina: Útok židlí a obrana pomocí židle	225
8. skupina: Útok nožem	239
9. skupina: Útok pistolí	272
10. skupina: Skládání útočníka	292
11. skupina: Zneškodnění a transport útočníka	311
12. skupina: Ženská sebeobrana	349
ZÁVĚREM	377