

Úvodem	5
Nutná obrana podle trestního práva	8
Sebeobrana beze zbraně	11
Co je karate	11
Karate v dnešním pojetí	13
Střeh	17
Přemísťování (pohyb)	19
Úderové plochy	23
Správně sevřená pěst a úder pěstí	23
Nácvik úderu a otužování úderových ploch	26
Tělesná příprava	37
Co je jiu-jitsu	40
Co je SAMBO	41
Kdo může cvičit sebeobranu	41
Jak nacvičovat sebeobranu	42
Pády	45
Nácvik pádů	50
Základní pojmy a prostředky sebeobrany SAMBO	57
Velmi citlivá a zranitelná místa na lidském těle	67
Sebeobránné chvaty	93
Obrana proti uchopení za prsa	101
Sebeobrana proti uchopení pod pažemi zředu	105
Sebeobrana proti držení přes paže	110
Sebeobrana proti uchopení pod pažemi zezadu	112
Sebeobrana proti uchopení přes paže zezadu	116
Obrana proti uchopení za hlavu	120

Obrana proti škrcení	131
Škrcení zpředu	131
Obrana proti škrcení ze strany	145
Obrana proti škrcení zezadu	147
Obrana proti úderům	155
Obrana proti úderům otevřenou rukou	159
Obrana proti útoku do hlavy, nebo do tváře shora	163
Obrana proti útočníkovi-boxerovi	169
Obrana proti ozbrojenému nepříteli	174
Obrana proti bodnutí nožem	176
Obrana proti bodnutí zespodu (do břicha)	182
Obrana proti bodnutí nožem, když ležím na zemi	191
Obrana proti opilci, který nás ohrožuje nožem v uzavřené místnosti	194
Obrana proti útoku revolverem	196
Obrana proti útoku kyjem, nebo holí	196
Obrana proti útoku sekerou	201
Obrana proti úderu židlí	204
Obrana proti kopnutí	206
Obrana proti kopnutí v lehu na zemi	214
Sebeobrana na zemi	217
Obrana proti několika útočníkům	233
Odvádění útočníka	233
Odvádění několika podezřelých osob	247
Úskoky a zadržení podezřelých osob	247
Sebeobrana ženy	253
Zásady sebeobrany ženy	254
Obrana ženy proti obtěžování neznámou osobou	258
Obrana proti ohrožování revolverem zpředu	270
Obrana proti ohrožování revolverem zezadu	273
Obrana proti pokusu o znásilnění	275
Sebeobrana ženy na zemi	282
Několik pokynů pro první pomoc	300
Odnášení raněných	304
Obsah	313