

Obsah

ČÁST PRVÁ

Úvod

1.0. Páky a jejich použití v sebeobraně a sebeochraně	6
1.1. Účinek základních bojových akcí sebeochrany	7
1.2. Použitelnost základních bojových prostředků sebeochrany . . .	8

ČÁST DRUHÁ

Mechanismus pák

2.0. Principy pák	12
2.1. Použitelnost základních principů pák	18
2.2. Pákové síly	20
2.3. Koncová poloha segmentů atakované končetiny	23
2.4. Pákové principy a způsob přiložení pákových sil	25
2.5. Jak uskutečňujeme pákové síly	28
2.6. Princip páky a její název	30
2.6.1. Základní specifikace	31
2.7. Přehled nejdůležitějších pák	34

ČÁST TŘETÍ

Popis základních pák

3.0. Útok pákou	44
3.1. Popis nejdůležitějších pák	45
3.1.1. Průlom prstů (shora)	45
3.1.2. (Normální) průlom prstů zdola	48
3.1.3. Obrácený průlom prstů zdola	49
3.1.4. Stejnosměrný průlom prstů ze strany vpředu	49
3.1.5. Stejnosměrný průlom prstů ze strany vzadu	51
3.1.6. Protisměrný průlom prstů ze strany vzadu	51
3.1.7. Ohyb palce	52
3.1.8. Ohyb zápěstí	53
3.1.9. Výkrut zápěstí	57
3.1.10. Zvratka	57
3.1.11. Stejnosměrný ohyb zápěstí ze strany vpředu	58
3.1.12. Stejnosměrný ohyb zápěstí ze strany vzadu	61
3.1.13. Protisměrný ohyb zápěstí ze strany vzadu	61
3.1.14. Zkrut zápěstí	61

3.1.15. Vylamování zápěstí	62
3.1.16. Průlom lokte zdola (ramenem)	62
3.1.17. Průlom lokte zdola předloktím	64
3.1.18. Průlom lokte dlaní	66
3.1.19. Zkrut ramene	67
3.1.20. Výkrut ramene zezadu	72
3.1.21. Výkrut ramene	74

ČÁST ČTVRTÁ

Akce doplňující páky

4.0. Páka a doplňkové akce	75
4.1. Přemýk přes lýtko vzad	78
4.2. Přemýk přes lýtko vpřed	81
4.3. Zadní přídrž zezadu	83

ČÁST PÁTÁ

Taktika použití pák

5.0. Úvod do problematiky	86
5.1. Dvě aplikace taktiky	89
5.1.1. Taktika v širším slova smyslu	90
5.1.2. Taktika v užším slova smyslu	90
5.1.2.1. Zpracování informací a jeho meze	92
5.1.2.2. Uvedení programů v činnost	93
5.1.2.3. Prodlužování reakčních dob protivníka	95
5.1.2.4. Blokování pohybů protivníka	97
5.1.3. Základní taktické úlohy a jejich řešení	97
5.1.4. Nasazování páky a jeho problémy	101
5.1.4.1. K čemu dochází při labilizaci	103
5.1.4.1.1. Druhy labilizace	107
5.1.5. Uvolnění atakovaného kloubu (končetiny)	110
5.1.5.1. Odvedení pozornosti	114
5.1.5.2. Navolnění	115
5.1.5.3. Druhy navolnění	116
5.1.5.3.1. Použitelnost základních navolnění	118
5.1.5.4. Opakovaný tah (tlak)	123
5.1.5.5. Uvolnění atakované končetiny měkkým úderem	125
5.2. Pákové okruhy	125
5.2.1. Přehled hlavních pákových okruhů	127
5.2.2. Nasazení páky a volba pákového okruhu	129

ČÁST ŠESTÁ

Nácvik základních pák

6.0. Základy výcvikového procesu	132
6.1. Bezpečnost při výcviku	134
6.2. Fáze výcvikového procesu a jejich kontrola	135

6.3. Co budeme nacvičovat	135
6.4. Návík pák	136
6.4.1. Návík průlomu prstů (shora)	138
6.4.1.1. Návík páky na pasivní figuru	140
6.4.1.2. Návík páky na negativistického protivníka	141
6.4.1.3. Návík páky proti manichejskému protivníkovi	142
6.4.2. Návík zvratky a podobných pák	146
6.4.2.1. Návík pák na pasivní figuru	147
6.4.2.2. Návík pák na negativistického protivníka	147
6.4.2.2.1. Návík labilizace	148
6.4.2.2.2. Návík navolnění	155
6.4.3. Návík průlomu lokte (shora)	162
6.4.3.1. Návík rotačního navolnění lokte	165
6.4.3.2. Návík navolnění v pádu	169
6.4.3.2.1. Způsob první	170
6.4.3.2.2. Způsob druhý	171
6.5. Protiútok pákou	171
6.5.1. Zrušení úchopu protivníka a protiútok pákou	172
6.5.1.1. Základní způsoby uvolnění držené paže	172
6.5.1.2. Navolnění držící paže protivníka	187
6.5.1.3. Nasazení páky po osvobození držené paže	202
6.5.1.4. Návík protiútku pákou po osvobození se z držení	207
6.5.2. Protiútok pákou bez předchozího zrušení úchopu protivníka	211
6.6. Návík uvolnění končetiny měkkým úderem	215
6.7. Dvě pojetí v provádění pák	216
6.8. Návík zápasu	218
6.8.1. Kontakt úchopem mezi obráncem a útočníkem není dosud na- vázán	219
6.8.2. Kontakt úchopem mezi obráncem a útočníkem je navázán	227
6.9. Tlaky na citlivá místa na lidském těle a páky	231
6.9.1. Účinek tlaků na citlivá místa	231
6.9.2. Uvolnění atakované končetiny a tlak na citlivé místo	233
6.10. Páka a chladné zbraně	235
6.11. Co znemožňuje provedení pák	236
6.12. Stav útočníka a použití pák	239
6.13. Tělesná kondice a sebeochrana	240
6.13.1. Složky tělesné kondice	242
6.13.1.1. Správné držení těla	242
6.13.1.2. Rozvoj síly, vytrvalosti a obratnosti	243
6.13.1.3. Rozvoj pružnosti a její udržování	243
6.13.1.4. Otužování	244
6.13.1.4.1. Otužování proti změnám teploty	244
6.13.1.4.2. Otužování proti hladu půstem	247
6.13.1.4.3. Otužování se proti bolesti	247
6.13.1.5. Udržování tělesné kondice	248
6.14. Páky v klasických soustavách sebeobrany a sebeochrana	248

Seznam použité a doporučené literatury