Obsah

Poděkování **11**
ÚVOD **13**
ÚVAHA O SEBEOBRANĚ **16**
Vznik a význam sebeobrany **16**
Cíle sebeobrany 16
Zákonitosti sebeobrany 19
Pravděpodobnost, že bude člověk nucen využít sebeobranu **28**
DESET HLAVNÍCH DŮVODŮ NAPADENÍ **30**
Kdo je útočník, jak přemýšlí a jedná **37**
Kdo je tedy útočník? 39
Jak poznáme útok? **56**
Jak probíhá útok 58
Jak útok obvykle končí 63
Jak komunikovat v sebeobraně? **69**
Komunikační minimum 71
Co si počít s útokem? **82**
Proč postup či technika nefunguje vždycky? **98**
Hlavní příčiny, proč technika nefunguje 99
Sebeobrana žen a dětí **101**
Jak je to se sebeobranou žen? 102
Jak je to se sebeobranou dětí? 109
Kde se sebeobranu naučit? **116**
Právní aspekty sebeobrany **126**
Minimum z právní problematiky 126
Trestní zákoník, § 29 Nutná obrana 127
Kde je tedy problém s nutnou obranou? 132
Trestní řád, § 76, odstavec 2 Zadržení osoby podezřelé 2 135
Občanský zákoník, § 14 Svépomoc 137
Trestní zákoník, § 150 Neposkytnutí pomoci 139
Trestní zákoník, § 28 Krajní nouze 140
Jak řešit následky po úspěšném vyřešení sebeobranné situace? **143**
Ale co ta slova „smysluplně jednat" znamenají? 144

Jak s policejní hlídkou jednat? 149
Jak jednat s policejním vyšetřovatelem? 151
Mýty o sebeobraně 155

SEBEOBRANA BEZE ZBRANĚ 159

Čím, jak a kam? 160
Základní zásahová místa na těle 160
Úderové plochy končetin 161
Jak je to s bolestí způsobenou technikou boje? 163

Hrozba útoku beze zbraní 166
Útok beze zbraní 168
Zastavení útoku bez obranných prostředků a zbraní 169
Narušení pozornosti útočníka 172
Protiútok bez použití obranných prostředků a zbraní 174
Ukončení útoku bez použití obranných prostředků a zbraní 176
Řešení následků útoku beze zbraně 177

Základní technika sebeobrany bez obranných prostředků a zbraní ..178
Zaujetí vhodného postoje k boji bez obranných prostředků a zbraní 191
Skrytý bojový postoj 195
Obranný bojový postoj 196
Pády vhodné pro sebeobranu 198
Boj na zemi 204

Vyproštění z držení 208
Vyproštění z držení za jednu nebo za obě ruce 209
Vyproštění z držení za šaty 220
Vyproštění z vybraných způsobů škrcení 226
Příklad řešení časté sebeobranné situace 239
Důvody či příčiny napadení oběti, když útočník nepoužil zbraň 245

SEBEOBRANA S OBRANNÝMI PROSTŘEDKY 248

Úderné obranné prostředky 249
Teleskopický obušek 249
Kubotan 260
Boxer 268

Chemické obranné prostředky 271
Obranný sprej 271

Střelné obranné prostředky **283**
Expanzní zbraně – plynovky 283
Plynové prostředky na principu paintball 288
Elektrické obranné prostředky **290**
Kontaktní elektrický paralyzér 291
Distanční elektrický paralyzér TASER 297
Pes jako obranný prostředek **302**
Kombinované obranné prostředky **308**
Kombinované úderné prostředky 308
Improvizované obranné prostředky 311

SEBEOBRANA SE ZBRANĚMI **314**
Rozdělení zbraní z hlediska sebeobrany **316**
Chladné zbraně **317**
Bodné zbraně 317
Řezné zbraně 318
Sečné zbraně 319
Vrhací zbraně 320
Použití nože v sebeobraně 321
Příklad použití nože v sebeobraně 330
Střelné zbraně **332**
Mechanické zbraně 333
Plynové zbraně 343
Palné zbraně 345
Krátký vstup do sebeobrany s pistolí 361

ZÁVĚR **385**
Literatura a zdroje **388**
Knihy **388**
Část knihy **390**
Legislativní dokument **390**
Příspěvek do sborníku konference **391**
Kvalifikační práce **391**
Další zdroje **392**
Seznam obrázků 394
Seznam schémat 401
Seznam tabulek 402
Zdroje obrázků 402