

Obsah

Předmluva	9
Úvod	11
1 Výběr zbraně	13
2 Vybavení pro výcvik	17
3 Fáze I / Základní střelecké dovednosti	29
3.1 Bezpečnost	29
3.1.1 Hlavní bezpečnostní zásady	30
3.1.2 Chování na střelnici	30
3.1.3 Bezpečné skladování zbraně	31
3.1.4 Nežádoucí výstřel	32
3.2 Zbraň – ovládací prvky, rozebírání, skládání, údržba	33
3.2.1 Hlavní části zbraně	33
3.2.2 Demontážní prvky	33
3.2.3 Ovládací prvky zbraně	33
3.2.4 Čištění zbraně	35
3.3 Příprava zbraně – základní manipulace	36
3.3.1 Kontrola munice a plnění zásobníku	36
3.3.2 Zasunutí zásobníku do zbraně	37
3.3.3 Natažení závěru – nabití	37
3.3.4 Sklopení kohoutu	39
3.3.5 Ukládání zbraně do pouzdra	40
3.3.6 Vybití a kontrola zbraně	41
3.4 Úchop zbraně	43
3.4.1 Obouruční úchop	43
3.4.2 Jednoruční úchop	44
3.5 Základní postoj	46
3.5.1 Postoj při obouruční střelbě	46
3.5.2 Postoj při jednoruční střelbě	47
3.6 Základy mířené střelby	48
3.6.1 Řídící oko	49
3.6.2 Obraz mířidel	49

3.6.3	Míření na terč	50	4.11	Střelba z krytu	103
3.6.4	Spouštění	51	4.11.1	Základní rozdělení krytů	104
3.6.5	Odhled	52	4.11.2	Nácvik zaujmutí a využití krytu	107
4	Fáze II / Dynamická střelba	53	4.12	Střelba na překrytý cíl	108
4.1	Pohotovostní poloha	53	4.13	Pohyb se zbraní a střelba za pohybu	110
4.2	Zamíření v dynamické střelbě	54	4.13.1	Přesun se zbraní	110
4.2.1	Střelba ukázkám	55	4.13.2	Střelba ze zastávek	111
4.2.2	Střelba s letmou kontrolou mířidel	56	4.13.3	Střelba za pohybu	115
4.2.3	Závěry pro praxi	57	4.14	Střelba na pohybující se cíl	117
4.3	„Zapíchnutí“	58	4.15	Střelba za ztížených podmínek	119
4.4	Tasení	60	4.15.1	Rozhodovací schopnost	120
4.4.1	Tasení z bočního opaskového pouzdra	61	4.15.2	Časový stres	121
4.4.2	Tasení ze skrytého nošení pod oděvem	63	4.15.3	Tělesná zátěž	121
4.4.3	Tasení z ledvinky	66	4.15.4	Rušivé akustické vlivy	122
4.4.4	Tasení s natažením	68	4.15.5	Cvičení po bolesti	123
4.5	Závady a jejich odstraňování	71	4.16	Systém přípravy ve fázi I–II	123
4.5.1	Příčiny závad	71	4.16.1	Obecné principy tréninku	123
4.5.2	Odstraňování závad	73	4.16.2	„Sušení“ a nácvik manipulace	128
4.6	Opakovaný výstřel	76	4.16.3	Příklad tréninkové jednotky	131
4.6.1	Úskalí opakovaného výstřelu	76	4.17	Závěrečný test fáze II	133
4.6.2	Režimy opakovaného výstřelu	77	4.18	Vymezení nejnutnějších dovedností potřebných pro fázi III	135
4.7	Přenášení střelby	78	5	Fáze III / Přejít k realitě	137
4.7.1	Přenášení na cíle na střední vzdálenosti (cca 3–15 m)	79	5.1	Sport versus sebeobrana	137
4.7.2	Přenášení na blízké cíle (cca do 3 m)	80	5.2	Některá specifika pro střeleckou přípravu ve fázi III	138
4.7.3	Přenášení na cíle na delší vzdálenosti (více než 15 m)	80	5.2.1	Vybavení	138
4.7.4	Přenášení na cíle ve velkém úhlu	80	5.2.2	Doplňkové aktivity	139
4.7.5	Přenášení na cíle různě vzdálené	82	5.2.3	Hlavní zásady výcviku	139
4.7.6	Cíle různé velikosti	82	5.3	Oprávnění – odhodlání – rozhodnutí	140
4.8	Stranové změny postoje	82	5.4	Nošení zbraně	141
4.8.1	Reakce do slabé strany	82	5.5	Taktika	142
4.8.2	Reakce do silné strany	84	5.5.1	Prevence a předcházení vzniku rizikových situací	143
4.8.3	Otočka	85	5.5.2	Vytvoření co nejvýhodnějších podmínek na počátku střetnutí	152
4.9	Střelba v různých pozicích	86	5.5.3	Optimální reagování na změny vývoje	159
4.9.1	Kleky	86	5.5.4	Zajištění nutných úkonů po skončení situace	165
4.9.2	Střelba vleže	90	5.6	Zvláštní varianty situací	167
4.10	Přebíjení	95	5.6.1	Střetnutí na velmi blízkou vzdálenost a techniky v kontaktu	167
4.10.1	Rychlé (nucené) přebití	95	5.6.2	Napadení v automobilu	171
4.10.2	Taktické přebití	99	5.6.3	Prohledávání v zástavbě	174
4.10.3	Přebíjení v atypických polohách	102	5.6.4	Střetnutí za zhoršených světelných podmínek	183

5.6.5	<i>Střelba po zranění</i>	195
5.6.6	<i>Boj s více protivníky</i>	200
5.6.7	<i>Použití zbraně proti zvířeti</i>	201

6	Psychické aspekty situace po násilném střetnutí	203
----------	--	------------

7	Integrace fází I, II, III	205
----------	--	------------

7.1	Modelové situace	205
-----	------------------------	-----

7.2	Soupeřská cvičení	206
-----	-------------------------	-----

7.3	Projekční systémy	209
-----	-------------------------	-----

7.4	Schéma komplexní přípravy	210
-----	---------------------------------	-----

Slovo závěrem	211
----------------------------	------------

Použité zdroje	213
-----------------------------	------------