

# Obsah

	<b>Předmluva .....</b>	<b>8</b>
<b>1</b>	<b>Rámcové podmínky sebeobránné situace .....</b>	<b>11</b>
	1.1 Násilí – definice .....	12
	1.2 Motivy násilí .....	15
	1.3 Smysl obrany .....	17
	1.4 Morální úvahy .....	21
	1.5 Právní výklady .....	23
	1.5.1 Právní situace v Rakousku .....	23
	1.5.2 Právní situace v Německu .....	31
	1.6 Speciální kurzy pro dívky a ženy .....	34
	1.7 Učitelé sebeobrány .....	36
	1.8 Psychologický trénink .....	37
	1.9 Role intuice jako systému včasné výstrahy .....	42
<b>2</b>	<b>Praxe .....</b>	<b>45</b>
	2.1 Typické situace při obtěžování žen a dívek .....	46
	2.2 Další nepříjemné situace .....	50
	2.3 Fáze sebeobrány .....	54
	2.3.1 Fáze vyvarování .....	55
	2.3.2 Fáze odstrašení agresivitou .....	59
	2.3.3 Fáze použití strategií a bojových technik .....	68
	2.3.4 Význam odstupe/distance .....	69
	2.4 Orientace na cíl – ne na techniku .....	74
	2.5 „Zvolte si své zbraně, madam!“ .....	76
	2.5.1 Konkrétní bojové techniky .....	76
	2.5.2 Správné padání .....	80
	2.5.3 Obránkyně na zemi, útočník vestoje .....	83
	2.5.4 Obránkyně a útočník na zemi .....	86
	2.5.4.1 Oběť v poloze na zádech, útočník klečí vedle .....	87
	2.5.4.2 Oběť v poloze na zádech, útočník mezi nohama .....	89

2.5.4.3	Oběť v poloze na zádech, útočník jí sedí rozkročmo na břiše .....	92
2.5.4.4	Oběť v poloze na břiše, útočník jí sedí obkročmo na zádech .....	94
2.5.4.5	Oběť v poloze na zádech, útočník za hlavou .....	98
<b>2.5.5</b>	<b>Nástroje sebeobraný .....</b>	<b>99</b>
2.5.5.1	„Řetězová pila“ .....	99
2.5.5.2	Dlaň (pata dlaně) otevřený ruký .....	104
2.5.5.3	Použití prstových technik .....	108
2.5.5.4	Koleno .....	120
2.5.5.5	Kopy holení .....	124
2.5.5.6	Dupnutí .....	132
2.5.5.7	Loket .....	133
2.5.5.8	Úder hlavou .....	137
2.5.5.9	Malé podlosti .....	139
<b>2.6</b>	<b>Konkrétní formy výcviku .....</b>	<b>147</b>
<b>2.7</b>	<b>Více útočníků .....</b>	<b>148</b>
<b>2.8</b>	<b>Více obránkyň (pomoc v nouzi) .....</b>	<b>149</b>
<b>2.9</b>	<b>Napadení za bílého dne .....</b>	<b>153</b>
<b>2.10</b>	<b>Použití běžných předmětů jako zbraně .....</b>	<b>157</b>
<b>2.11</b>	<b>Chování po činu .....</b>	<b>172</b>
<b>Příloha: Návod k hodnocení kurzů sebeobraný pro ženy a dívky.....</b>		<b>175</b>