

Předmluva . . . . .	5
Úvod . . . . .	6
1 UŽÍVANÉ POJMY . . . . .	9
2 ÚPOLY A SEBEOBRAÑA VE ŠKOLE . . . . .	11
3 ZÁKLADY KARATEDÓ . . . . .	13
3.1 Stručná historie . . . . .	13
3.2 Principy karatedó . . . . .	14
3.3 Postoje a přemísťování . . . . .	19
3.3.1 Základní postoj . . . . .	20
3.3.2 Útočný postoj . . . . .	20
3.3.3 Změny postavení . . . . .	21
3.3.4 Pootočení trupu a kyčlí . . . . .	22
3.3.5 Vyražení kyčlí vpřed . . . . .	23
3.4 Přímý úder stejnostranný . . . . .	24
3.5 Kop vpřed . . . . .	28
3.6 Kryty . . . . .	30
3.6.1 Vnější kryt . . . . .	31
3.6.2 Horní kryt . . . . .	34
3.6.3 Spodní kryt . . . . .	35
3.7 Výběrové učivo z karatedó . . . . .	38
3.7.1 Různostranný přímý úder . . . . .	39
3.7.2 Kop obloukem . . . . .	41
3.7.3 Kop kolenem vpřed . . . . .	42
3.7.4 Údery loktem . . . . .	42
3.7.5 Úder hřbetem pěsti . . . . .	44
3.8 Didaktika karatedó . . . . .	46
3.9 Organizace nácviku techniky v karatedó . . . . .	48
4 ZÁKLADY AIKIDÓ . . . . .	50
4.1 Stručná historie . . . . .	50
4.2 Hlavní principy aikidó . . . . .	51
4.2.1 Princip koordinace . . . . .	51
4.2.2 Princip centralizace . . . . .	51
4.2.3 Princip extenze síly . . . . .	52
4.2.4 Princip komplexní relaxace a udržování pocitu tíže v dolní části břicha . . . . .	53
4.2.5 Etické zaměření aikidó . . . . .	53
4.2.6 Technická stránka aikidó . . . . .	54
4.3 Základní technika aikidó . . . . .	56
4.4 Uvolňování z úchopů . . . . .	59
4.4.1 Techniky uvolňování z úchopů . . . . .	61
4.5 Techniky znehybnění v aikidó . . . . .	64
4.5.1 Přidržení paže (udeosae) . . . . .	64
4.5.2 Výkrut zápěstí (kotegaesi) . . . . .	66
4.5.3 Vtvoření zápěstí (kotemawaši) . . . . .	68
4.6 Výběrové učivo z aikidó . . . . .	70
4.6.1 Udeosae proti stejnostrannému úchopu pravou . . . . .	70
4.6.2 Udeosae proti úchopu jednoho zápěstí oběma rukama zepředu . . . . .	70
4.6.3 Udeosae proti uchopení obou zápěstí zezadu . . . . .	72

4.6.4	Udeosae proti přímému úderu na střední pásmo . . . . .	72
4.6.5	Kotegaesi proti přímému úderu na střední pásmo . . . . .	73
4.6.6	Šihonage proti různostrannému úchopu zápěstí zepředu . . . . .	74
4.6.7	Iriminage - vstupní hod . . . . .	76
4.6.8	Další vybrané techniky z aikidó . . . . .	78
4.7	Didaktika aikidó . . . . .	85
5	ZÁKLADY SEBEOBRANY . . . . .	88
5.1	Smysl výuky sebeobran . . . . .	91
5.2	Zvláštnosti vyučování sebeobraně . . . . .	92
5.3	Technické faktory sebeobran . . . . .	94
5.4	Strategie a taktika . . . . .	100
5.5	Sebeobrana z právního hlediska . . . . .	110
5.6	Řešení konvenčních sebeobraných situací (příklady) . . . . .	113
5.6.1	Obrany proti úchopům zápěstí . . . . .	113
5.6.2	Obrany proti obejmutí . . . . .	115
5.6.3	Obrany proti škrcení . . . . .	117
5.6.4	Řešení konvenčních sebeobraných situací . . . . .	119
5.6.5	Citlivá a snadno zranitelná místa lidského těla . . . . .	121
5.6.6	Výcvik v sebeobraně . . . . .	125
5.6.7	Výcvik v technice úderů, krytů a kopů v sebeobraně . . . . .	127
5.6.8	Výcvik v technice porazů . . . . .	131
5.6.9	Výcvik v technice páčení . . . . .	133
5.6.10	Výcvik v technice škrcení . . . . .	135
5.7	Sebeobrana v neobvyklých polohách . . . . .	136
5.8	Užití terénu a situace . . . . .	138
5.9	Některé poznatky ze sebeobran žen . . . . .	139
6	PŘÍKLAD TECHNICKÉ SKLADBY PROGRAMU VÝUKY SEBEOBRANY . . . . .	144
6.1	Řešení základních sebeobraných situací (záznam pro instruktora) . . . . .	144
6.2	Řešení základních sebeobraných situací (záznam pro frekventanty) . . . . .	145
7	ZÁKLADNÍ LITERATURA . . . . .	148