

OBSAH

Úvod	5
I. Obrana proti uchopení	7
1. Obrana proti útočníkovi, který vás uchopil levou rukou zespodu za vaši pravou ruku – útočník má palec směrem nahoru.	7
2. Obrana proti útočníkovi, který vás uchopil levou rukou seshora za vaši pravou ruku – útočník má palec ruky směrem dolů.	10
3. Obrana proti útočníkovi, který vás uchopil pravou rukou seshora za vaši pravou ruku – útočník má palec ruky směrem dolů.	13
4. Obrana proti útočníkovi, který vás uchopil ze strany svojí levou rukou seshora za vaši pravou ruku – útočník má palec ruky směrem dolů.	16
5. Obrana proti útočníkovi, který vás uchopil oběma rukama za vaše obě ruce – útočník má palce rukou směrem dolů.	19
6. Obrana proti útočníkovi, který vás uchopil oběma rukama zespodu za vaše obě ruce – útočník má palce rukou směrem k vám.	21
7. Obrana proti útočníkovi, který vás uchopil oběma rukama seshora za vaši pravou ruku – útočník má palce směrem dolů.	24
8. Obrana proti útočníkovi, který vás uchopil oběma rukama zespodu za vaši pravou ruku – útočník má palce směrem k vám.	27
9. Obrana proti útočníkovi, který vás uchopil oběma rukama seshora za vaši pravou ruku – útočník má palce vedle sebe směrem dolů.	30
II. Obrana proti úderu	33
1. Obranný postoj proti úderu vedenému zepředu	33
2. Obrana proti úderu vedenému pravou rukou	36
3. Obrana proti úderu svrchu – japonský klíč	39
4. Obrana proti úderu pravou rukou z levé strany	42

III. Obrana proti kopnutí	44
1. Obrana proti kopnutí	45
IV. Obrana proti škrcení	48
1. Obrana proti škrcení zepředu	48
2. Obrana proti škrcení zezadu	51
3. Obrana proti škrcení zepředu oběma pokrčenýma rukama	53
4. Obrana proti škrcení oběma rukama z pravé strany	56
V. Obrana proti odejmutí	59
1. Obrana proti uchopení okolo krku, tzv. kravatě	59
2. Obrana proti obejmutí trupu zezadu	62
VI. Ohrožení nožem – obrana proti noži	65
1. Obrana proti útoku vedenému nožem seshora	65
2. Obrana proti útoku vedenému nožem seshora, jiná technika	68
3. Obrana proti útoku vedenému nožem zespodu, tzv. japonský klíč prováděný zespodu	71
4. Obrana proti útoku nožem zespodu, jiná technika	74
Závěr	77