

OBSAH

| | |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| PODĚKOVÁNÍ | 7 |
| PŘEDMLUVA | 8 |
| 1. KTERÝ BOJOVÝ STYL JE NEJLEPŠÍ? | 10 |
| NEJLEPŠÍ BOJOVÝ STYL NA SVĚTĚ JE... | 10 |
| <i>Který je ten „NEJ“?</i> | 10 |
| <i>Bojová umění</i> | 11 |
| <i>Bojové sporty</i> | 12 |
| <i>Systémy reálné sebeobrany</i> | 12 |
| 2. HISTORIE IZRAELSKÝCH SEBEOBRAN | 14 |
| STRUČNÁ HISTORIE STÁTU IZRAEL | 14 |
| KRAV MAGA | 16 |
| <i>Podstata sebeobranných technik KRAV MAGA</i> | 16 |
| <i>Imi Lichtenfeld, zakladatel KRAV MAGA</i> | 16 |
| <i>Grandmaster Haim Zut, Lichtenfeldův následovník</i> | 18 |
| <i>Eli Akvizar, pokračovatel práce Imiho Lichtenfelda</i> | 18 |
| <i>Označení technických stupňů KRAV MAGA</i> | 19 |
| <i>KRAV MAGA ve světě</i> | 20 |
| KAPAP | 21 |
| <i>Vznik systému KAPAP</i> | 21 |
| <i>Charles Orde Wingate</i> | 22 |
| <i>Haviv Galisko</i> | 23 |
| <i>Grandmaster Moshe Galisko</i> | 24 |
| <i>Avi Nardia</i> | 25 |
| STRUČNÁ HISTORIE KRAV MAGA V ČESKÉ REPUBLICE | 27 |
| STRUČNÁ HISTORIE KAPAP V ČESKÉ REPUBLICE | 28 |
| 3. PRINCIPY IZRAELSKÝCH SEBEOBRAN | 30 |
| FÁZE KONFLIKTU | 30 |
| <i>Prekonfliktní fáze</i> | 30 |
| <i>Konfliktní fáze (samotné napadení)</i> | 31 |
| <i>Postkonfliktní fáze</i> | 31 |
| PRINCIP U-S-B | 31 |
| <i>Podstata principu U-S-B</i> | 32 |
| VZDÁLENOST | 33 |
| <i>Kickingová vzdálenost</i> | 33 |
| <i>Punchingová vzdálenost</i> | 33 |
| <i>Trappingová vzdálenost</i> | 33 |
| <i>Grappingová vzdálenost</i> | 34 |
| <i>Jaká je ideální vzdálenost pro obranu?.....</i> | 34 |

| | |
|------------------------------------------------------|----|
| ÚROVNĚ BOLESTI | 35 |
| <i>Bolest potlačovaná vůlí</i> | 35 |
| <i>Bolest omezující reakční schopnosti</i> | 35 |
| <i>Bolest zcela paralyzující akceschopnost</i> | 35 |
| <i>Faktory ovlivňující bolest</i> | 36 |
| PRIMÁRNÍ A SEKUNDÁRNÍ CÍLE | 36 |
| PRINCIP EFEKTIVITY | 38 |
| <i>Podoba ideální sebeobrany</i> | 38 |
| ÚTOČNÁ PÁSMA A BRÁNY | 40 |
| <i>Útočná pásma</i> | 40 |
| <i>Krycí brány</i> | 40 |
| <i>Princip 360</i> | 41 |

4. REÁLNÁ SEBEOBRANA V PRAKTICKÉM ŽIVOTĚ42

| | |
|----------------------------------------------------|----|
| PRAVIDLA REÁLNÉ SEBEOBRANY | 42 |
| <i>Základní pravidla</i> | 42 |
| <i>Neomezování smyslů</i> | 43 |
| <i>Stabilní bojový postoj</i> | 43 |
| <i>Ruce před sebou</i> | 44 |
| <i>Nikdy se neotáčet zády k nebezpečí</i> | 44 |
| <i>Kontrola okolí</i> | 45 |
| <i>Nikdy se při napadení nedostat na zem</i> | 45 |
| MÝTY REÁLNÉ SEBEOBRANY | 46 |
| <i>Až mě napadne ten opilý útočník</i> | 46 |
| <i>Znásilnění ženy v parku</i> | 47 |
| <i>Zbraň, která rozhodla boj</i> | 48 |
| <i>Mistr jednoho úderu</i> | 49 |
| <i>Pepřový sprej pro ženy</i> | 49 |

| | |
|-----------------------------------------------------------|----|
| CO DĚLAT PO BOJI ANEB ZVLÁDNUTÍ POSTKONFLIKTNÍ FÁZE | 51 |
| <i>Princip B–O–S</i> | 51 |
| <i>Bezpečí</i> | 51 |
| <i>Oznámení</i> | 51 |
| <i>Sdílení</i> | 52 |

| | |
|-------------------------------------------|----|
| PŘÁVNÍ RÁMEC NUTNÉ OBRANY V ČR | 52 |
| <i>Co je, a co není nutná obrana.....</i> | 52 |
| <i>Faktor přiměřenosti</i> | 54 |

5. PREVENCE56

| | |
|---------------------------------------------|----|
| PREVENCE ANEB JAK NEBÝT SNADNÝM CÍLEM | 56 |
| <i>Princip zónování.....</i> | 56 |
| <i>Preventivní opatření</i> | 57 |

6. PSYCHOLOGIE BOJE60

| | |
|---------------------------------------------------------|----|
| STRACH A JEHO ŘÍZENÍ | 60 |
| <i>Zvládnutí strachu</i> | 60 |
| <i>Řízená agrese</i> | 62 |
| SEBEVĚDOMÍ VERSUS PSYCHOLOGICKÁ PŘEVAHA | 63 |
| <i>Aspekty psychologického boje</i> | 64 |
| DEESKALACE KONFLIKTU | 65 |
| <i>Předpoklady úspěšné deeskalace konfliktu</i> | 65 |
| TYPIZACE NÁSILÍ | 66 |
| <i>Domácí násilí</i> | 66 |
| <i>Loupežné přepadení</i> | 66 |
| <i>Sociální násilí</i> | 67 |
| <i>Sexuální násilí</i> | 67 |
| TYPIZACE ÚTOČNÍKŮ | 68 |
| <i>Základní dělení útočníků</i> | 68 |
| <i>Rváči alias bitkaři</i> | 68 |
| <i>Zločinci</i> | 69 |
| <i>Sexuální predátoři</i> | 70 |
| <i>Psychopati</i> | 70 |
| <i>Opakované páchání násilné trestné činnosti</i> | 71 |
| ČEHO SI VŠIMNOUT NA ÚTOČNÍKOVI | 71 |
| <i>Věk</i> | 72 |
| <i>Typ postavy</i> | 72 |
| <i>Typické znaky</i> | 72 |
| <i>Obličej</i> | 72 |
| <i>Výška</i> | 73 |
| <i>Vlasy</i> | 73 |
| <i>Chůze</i> | 73 |
| <i>Popis oblečení</i> | 73 |

7. SYSTÉM VÝUKY IZRAELSKÝCH SEBEOBRAN74

| | |
|------------------------------------------------------|----|
| SPECIFIKA DĚTSKÉ SEBEOBRANY | 74 |
| <i>Předškolní věk (4–6 let)</i> | 75 |
| <i>Mladší školní věk (7–10 let)</i> | 75 |
| <i>Starší školní věk (11–14 let)</i> | 76 |
| <i>Mládež/teenageři (15–18 let)</i> | 77 |
| SPECIFIKA ŽENSKÉ SEBEOBRANY | 77 |
| SPECIFIKA PROFESNÍ SEBEOBRANY | 79 |
| SPECIFIKA SEBEOBRANY SENIORŮ A HENDIKEPOVANÝCH | 81 |
| <i>Senioři</i> | 81 |
| <i>Hendikepovaní lidé</i> | 81 |

| | |
|-------------------------------------------------------|------------|
| METODIKA VÝUKY IZRAELSKÉ SEBEOBRANY | 82 |
| <i>System výuky</i> | 82 |
| <i>Obsah izraelské sebeobran</i> | 83 |
| TRÉNINKOVÉ METODY IZRAELSKÉ SEBEOBRANY | 85 |
| <i>Efektivita tréninku a jeho metody</i> | 85 |
| <i>Flow drill</i> | 85 |
| <i>Modelové situace</i> | 86 |
| <i>Stresové situace</i> | 87 |
| <i>Vícenásobné útoky – Multiple attackers</i> | 88 |
| <i>Izraelská stezka odvahy</i> | 88 |
| 8. TECHNIKY IZRAELSKÝCH SEBEOBRAN | 90 |
| ZÁKLADNÍ TECHNIKY SEBEOBRAN A JEJICH APLIKACE | 90 |
| TECHNIKA DRÁSÁNÍ | 91 |
| TECHNIKA VYCHYLOVÁNÍ | 92 |
| NASAZENÍ ODVODNÉ PÁKY | 94 |
| OBRANA PROTI ÚTOKU TYČÍ | 96 |
| OBRANA PROTI ÚTOKU NOŽEM | 99 |
| OBRANA PROTI OHROŽOVÁNÍ PISTOLÍ | 102 |
| OBRANA PROTI OHROŽOVÁNÍ SAMOPALEM | 104 |
| OBRANA TYČÍ PROTI TELESKOPICKÉMU OBUŠKU | 107 |
| 9. ZÁSADY POUŽITÍ IMPROVIZOVANÝCH OCHRAN | 110 |
| KONCEPT IMPROVIZOVANÝCH ZBRANÍ | 110 |
| <i>Zbraně typu štít</i> | 111 |
| <i>Zbraně typu nůž/jehlice</i> | 111 |
| <i>Zbraně typu taktické pero (kubotan)</i> | 112 |
| <i>Zbraně typu tyč</i> | 113 |
| <i>Zbraně typu opasek/šátek</i> | 114 |
| <i>Zbraně typu světlo</i> | 115 |
| <i>Zbraně typu tekutina/prášek</i> | 116 |
| TECHNIKA OBRANY POMOCÍ BATOHU | 118 |
| TECHNIKA OBRANY NŮŽ/JEHLICE | 120 |
| OBRANA S POMOCÍ KUBOTANU I | 122 |
| OBRANA S POMOCÍ KUBOTANU II | 124 |
| OBRANA S POMOCÍ KUBOTANU III | 125 |
| OBRANA S TELESKOPICKOU TYČÍ | 126 |
| OBRANA S VYUŽITÍM OPASKU | 128 |
| OBRANA S POMOCÍ BATERKY | 130 |
| TECHNIKA OBRANY S POMOCÍ PRÁŠKU | 132 |
| ZÁVĚR | 134 |
| UŽITEČNÉ ODKAZY | 135 |