OBSAH

Předmluva	5
Úvod, který bys neměl přeskočit	7
Tohle musíš znát	17
Život mladého muže v nové Evropě	23
Jak to vidí zkušený psycholog	27
Budeš se muset přizpůsobit	35
Protlačování imigrace	39
Odzbrojování civilistů	47
Absurdní multikulturalismus	51
Neboj se!	63
Udeř první	75
Proměň strach v zuřivost	77
Jednej jako dobrý mechanik	81
Udeř tvrdě a přesně	83
Pěsti jako kladiva	85
Úder musí vycházet z nohou	89
Jak a kam bít pěstí	95
Direkty a jak jim uhýbat	103
Údery na krk	107
Lokty a hlavičky	109
Kopej nízko	111
Další techniky	115
Vyhni se boji	119
Zastrašuj, vyhrožuj a urážej	131
Stará moudrost válečníků	135
Kdo je připraven, není překvapen	141
Sám proti přesile	147
Improvizované zbraně	161
Zabít není lehké	167
Nůž je děsivá zbraň	173
Jaký potřebuješ nůž	185
Zabijácký instinkt	191
Tasení nože	195
Držení nože	199
Postoj v boji na nože	203
Kryty	209
Útočné výpady	213
Obranné výpady	221
Kontrotempo	225
Odzbrojení	235
Sebeobrana nožem	237
Zaútoč přesně a efektivně	241
Skrytý nůž	243
Likvidace nepřítele	245
Na obranu domova	263
Když jsi povalen k zemi	269
V obraně spolupracuj se svou ženou	271
Vysvětli své ženě, jak se má bránit	275
Když tě strčí pod vlak	285
Co říci na závěr?	287
Seznam použité literatury	295