

OBSAH

Předmluva překladatele	5
I. Úvod do fyzické přípravy příslušníka speciálních sil	7
II. Rozcvičování a metody rozehrívání těla	14
Základní individuální cvičení	16
Cviky vhodné pro párová cvičení	17
Cvičení pro boj s ospalostí	17
III. Techniky pohybu a překonávání překážek	18
Hlavní metody chůze a pohybu	20
Skoky a lezení	23
Výstupy ze zákopů, otvorů nebo průchodů	32
Přechody do podřepu a do pozice vleže	34
Vstávání a výskoky z lehu	36
Přiskoky, přeběhy a plížení	37
Plížení a podlézání pod překážkami	42
Šplh po překážkách a jejich překonávání	45
Lezení po stromech, lanech a střeších	53
Pohyb bojovníka v zákopech	61
Pohyb v terénu s lepkavou a sypkou půdou	64
Pohyb v osadách a uvnitř staveb	65
Pohyb v suti	66
Pohyb v přírodním prostředí (tráva, rákosí, keře)	68
Pohyb v zalesněném bažinatém terénu	71
Pohyb v bažině	72
Pohyb v horách a zvláštnosti horských podmínek	75
Základní bezpečnostní opatření a sebezáchova v horách	77
Pohyb v hornatém zalesněném terénu	82
Pohyb po travnatých svazích, roklicích a stržích	84
Pohyb v oblastech s nebezpečím pádu skal	86
Pohyb v místech ohrožených lavinami	86
Pohyb po skalách	87
Postup na ledu a sněhu v horách	88
Pohyb v pouštním a stepním terénu	90
Podmínky pro pohyb a působení v noci	91
Zvláštnosti pohybu v noci	93
Zvláštnosti chůze v noci	93
Běh v noci	95
Zvláštnosti překonávání překážek v noci	95
Úskalí pohybu v noci	95

IV. Pohyb ve vodě a překonávání vodních překážek	98
Průzkum vodního prostředí	99
Překračování řek	101
Přechody horských řek a potoků	101
Pohyb ve vodě	101
Přechod s využitím improvizovaných pomůcek	102
Skoky do vody	106
Potápění	107
Záchrana tonoucího	107
V. Metody vrhání ručních granátů	113
Vrh granátu ze stoje	114
Vrh granátu ze stoje s krokem	114
Vrhání granátů za pohybu (krok či běh)	116
Vrh granátem z kleku	117
Vrh granátem z polohy vleže	117
Vrh granátem ze strany	118
Vrh granátů spodním obloukem	118
Vrh granátem „od sebe“	119
Obecné pokyny pro vrhání granátů	121
VI. Techniky a metody boje zblízka	122
Způsoby boje zblízka s puškou a samopalem	124
Příprava na akci	124
Údery, bodnutí a sražení	124
Údery pažbou	129
Vyražení zbraně z rukou protivníka	132
Obrana před úderem nepřítele	134
Obrana proti úderu shora	136
Metody boje s nožem zblízka	136
Metody nošení nože	137
Útok nožem	138
Užití nože při těsném kontaktu	141
Obrana proti noži	141
Obrana proti bodnutí shora	143
Obrana proti bodnutí zespodu	143
Boj zblízka s využitím improvizovaných prostředků	145
Údery vedené granátem a kamenem	145
Techniky boje zblízka beze zbraně	147
Techniky útoku proti ozbrojenému protivníkovi	151
Dva útočí na ozbrojeného nepřítele s cílem jej zajmout	152
Tři útočí na ozbrojeného nepřítele s cílem jej zajmout	153

Jeden útočí na ozbrojeného nepřítele s cílem jej zajmout	153
Dva útočí na nepřítele v zákopu s cílem jej zajmout	155
Tichý útok na nepřítele ze zálohy	156
Přepadení nepřátelské skupiny v zákopech	156
Útok na nepřítele pohybujícího se na kole, motocyklu nebo na koni za účelem jej zajmout	158
Prostředky obrany proti nepřátelskému útoku	158
Způsoby svázání a vyvedení zajatce z úkrytu	159
Svázání rukou vpředu před tělem	160
Svázání rukou za zády	164
Svázání rukou a nohou vpředu	164
Svázání rukou a nohou za zády	164
Vytažení zajatce z úkrytu	166
Přivázání zajatce k dostupným předmětům	166
Způsoby přepravy zajatců	170
Přeprava zajatce pochodem	170
Přeprava zajatce tažením po zemi	173
Vlečení zajatce při plazení na boku	173
Nesení zajatce	173
Nesení zajatce na nosítkách nebo na holi	173
Pokyny pro výcvik v boji zblízka	175
Výcvik v používání pušek, karabin a samopalů	176
Výuka bodání a úderů	176
Trénink úchopů, odrážení, úderů a kopů	178
Výuka technik boje s nožem a technik boje zblízka	181
Výuka bodných technik	181
Výuka obrany proti bodnutí nožem	182
Výcvik bojovníka v boji s nožem s měkkou špičkou	182
Výuka boje zblízka s improvizovanými zbraněmi	182
Výcvik v útoku na ozbrojené muže, v metodách poutání a výcvik přepravy zajatců	183
VII. Speciální tělesná cvičení	184
Cvičení pro rozvoj rychlosti a obratnosti	185
Náhlé příkazy a jednoduché úkoly	186
Úkoly pro jednotlivé bojovníky a dvojice bojovníků	187
Cvičení v tréninkové místnosti	189
Příklady úkolů v tréninkové místnosti	189
Nácvik úderů a chvatů	190
Cvičení pro rozvoj rychlosti a přesnosti zrakového, sluchového a hmatově-pohybového vnímání	190
Cvičení pro rozvoj zrakového vnímání	191
Cvičení k zapamatování okolních objektů a figurantů hrají-	191

cích nepřítele	
Cvičení pro rychlé vizuální vnímání a zapamatování	192
Vzorové otázky pro bojovníky	192
Cvičení pro pozorování během akcí	193
Cvičení paměti	194
Cvičení v dlouhodobém pozorování	194
Cvičení pro pozorování pohyblivých a objevujících se cílů	194
Cvičení pro rozvoj sluchového vnímání	195
Cvičení v odposlechu a rozpoznávání zvuků	196
Cvičení na rozpoznávání zvuků na silnici	197
Vrhání granátů na cíl, který bojovník nevidí, ale pouze jej slyší	197
Odposlech a rozpoznávání zvuků v místnosti	198
Cvičení pro rozvoj motorického vnímání	199
Rozborka, sborka a nabíjení zbraně v zatemněné místnosti	200
Rozpoznávání předmětů hmatem rukou	200
Rozpoznávání předmětů nahmatáním nohou	200
Cvičení se zavřenýma očima v zatemnělé místnosti	200
Cvičení pro rozvoj síly a vytrvalosti při statické zátěži	201
Cvičení pro rozvoj síly	202
Relaxační cvičení	204
Cvičení pro získání odvahy a odhodlání	204
Rovnováha a skoky do výšky	206
VIII. Sport, hry a lov	207
Organizační pokyny	108
Sportovní trénink	209
Hry	215
Lov	219
Bezpečnostní prohlášení autora a vydavatele	221
Obsah	226