

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	<b>7</b>
<b>Sebeobrana – 3. ročník (68 hodin)</b> .....	<b>9</b>
<b>1. Úvod do problematiky</b> .....	<b>9</b>
1.1 Obecně platné zásady pro vyloučení napadení .....	9
1.2 Sebeobrana v právních vztazích – nutná obrana a krajní nouze .....	10
<b>2. Další zásady pro vyloučení napadení</b> .....	<b>11</b>
2.1 Pohybové činnosti .....	11
2.2 Střehové postoje .....	11
2.3 Sledování soupeře, ústupové cesty .....	12
2.4 Judo – pádové techniky .....	12
<b>3. Judo</b> .....	<b>15</b>
3.1 Porazové techniky .....	15
3.2 Blokování soupeře .....	15
3.3 Aikido .....	15
3.4 Pákové techniky .....	16
<b>4. Karate</b> .....	<b>17</b>
4.1 Úderové techniky – přímé údery, obloukové údery .....	17
4.2 Kopové techniky – přímé kopy, obloukové kopy .....	17
<b>5. Obrana pomocí teleskopického obušku</b> .....	<b>19</b>
5.1 Základní seky a údery .....	19
5.2 Kryty .....	19
5.3 Pákové techniky .....	19
5.4 Modelové situace s teleskopickým obuškem .....	20
<b>Sebeobrana – 4. ročník (60 hodin)</b> .....	<b>21</b>
<b>6. Aplikace zásad sebeobranných činností</b> .....	<b>21</b>
<b>7. Interdisciplinární vztahy k ostatním oborům lidské činnosti</b> .....	<b>22</b>
<b>8. Sebeobrana – pády</b> .....	<b>23</b>
<b>9. Obranné techniky proti základním způsobům napadení (úchopům a kopům)</b> .....	<b>24</b>
<b>10. Modelové situace</b> .....	<b>25</b>
10.1 Obrana proti krátké bodnořezné zbrani .....	25
10.2 Obrana proti krátké palné zbrani .....	25
10.3 Obrana proti předmětům, které mohou činit útok důraznějším .....	26
<b>11. Přílohy</b> .....	<b>27</b>