

Obsah

Úvod

Obsah

	str.
1. Bezpečnost cvičení	1
2. Taktické celky	1
3. Nácvik taktických celků	3
3.1. Prvý taktický prvek a druhý taktický prvek varian- ta 2.I.a.	3
3.2. Prvý taktický prvek a další varianty druhého tak- tického prvku	7
3.3. Prvý taktický prvek a varianty třetího taktického prvku	8
3.4. Prvý, druhý a čtvrtý taktický prvek	10
3.5. Taktické celky z ostatních taktických (nad)prvků	10
3.6. Taktické celky bez použití prvního taktického prvku	10
3.7. Identifikace a zásah do situace	11
3.8. Taktický záměr	11
3.9. Taktické celky a taktický záměr	14
3.10. Výběrové schéma taktických prvků	15
Dodatek I. (Meze účinnosti výcvikových postupů)	17
I.1. Boj dvou laiků a možnosti zlepšení jejich chování	17
I.2. Vznik sebeobránné situace	19
I.3. Útok a obrana v rámci instinktivních obranných reakcí..	20
I.4. Změny rejtríku akcí u klasických bojových disciplín ...	21
I.5. Úplnost systému	22
I.6. Vylučování souzásahu	22
Dodatek II. (Sebeobrana, sebeochrana a úpolové sportovní dis- ciplíny)	24
II.1. Principy sebeobrány MS-1	24
II.2. Význam prvního a druhého postulátu sebeobrány	27
II.3. Typy sebeochrany	28
II.4. Důsledky sebeobrány MS-1 pro úpolové sportovní dis- ciplíny	30
Seznam použité literatury	33