

OBSAH

Úvodem	5
Z dějin jiu-jitsu	7
Pokyny pro nácvik jiu-jitsu (sebeobrany) v pravidelných cvičebních hodinách	9
Stavba cvičební hodiny jiu-jitsu (sebeobrany)	12

Část I.

Bolestivá, lehce zranitelná a smrtelná místa	17
--	----

Část II.

Bolestivé chvaty a uchopení	21
---------------------------------------	----

Část III.

Padání	32
------------------	----

Část IV.

Podrazy a přehozy	39
-----------------------------	----

Část V.

Údery, útok a obrana proti útočníkovi beze zbraně	49
---	----

Část VI.

Kopy a obrana proti nim.	63
----------------------------------	----

Část VII.

Rdoušení	67
--------------------	----

Část VIII.

Vyprošťování z úchopu za ruce, za šat, za krk a za tělo	72
---	----

Část IX.

Páky a jejich použití proti útočnickovi 97

Část X.

Žena v sebeobraně 105

Část XI.

Obrana a útok proti bodné zbrani 118

Část XII.

Obrana proti seku polní lopatkou nebo sekyrou 137

Část XIII.

Útok a obrana proti útočnickovi ozbrojenému pistolí 144

Část XIV.

Útok a obrana proti útočnickovi ozbrojenému puškou 158

Část XV.

Odvádění nebezpečných osob – policejní chvaty 171

Část XVI.

Poutání 182

Část XVII.

Práce s nebezpečným zločincem – prohledávání, odzbrojení
a znehybnění 188

Část XVIII.

Použití zákeřných ručních zbraní v minulosti 191

Příloha: Písemná příprava cvičební hodiny sebeobrany 199