

Obsah

Ivan Špička: Předmluva o mentální přípravě a sebeobraně	7
Ivan Špička: Předmluva z r. 1997	11
Předmluva z r. 1990	15
Úvod.....	17
Část první – Zbraně a bojové akce	20
1.0 Nůž	20
1.1 Hůlka	22
1.2 Pěstník	26
1.3 Přechodové zbraně	27
1.4 Způsoby útoků nožem, hůlkou nebo pestníkem.....	28
1.5 Útoky hodem zbraní bezdosahovou nebo zbraní krátkého dosahu	34
1.6 Přemísťování se, postoje a střehy	36
Část druhá – Popis vybraných bojových akcí	44
2.0 Nůž, hůlka a pestník ve střetném boji.....	44
2.0.1 Útoky nožem	44
2.0.1.1 Přímé body.....	45
Přímý bod výpadem	46
(Normální) přímý bod	50
2.0.1.2 Ostatní body nebo seky	55
2.0.2 Útoky hůlkou.....	62
2.0.3 Útoky pestníkem	79
2.1 Hody nožem, průbojkou nebo kamenem	83

2.1.1 Vnější kružný (zkrácený) rotační hod a hod shora....	84
2.2 Nácviik úhozů	85
2.3 Nácviik hodů	86
2.4 Doba potřebná k uskutečnění vybraných bojových akcí.....	87
Část třetí - Taktika střetnutí	95
3.0 Útočný pokus a jeho zajištění.....	95
3.1 Eliminační principy a taktické prvky nebo nadprvky	95
3.1.1 Udržování bezpečí.....	97
3.1.2 Problémy s udržováním bezpečí.....	100
3.2 Schéma střetnutí.....	103
3.3 Boj s protivníkem opatřeným ochrannou zbrojí	104
3.4 Boj dvěma chladnými zbraněmi	105
3.5 Předstřetné útoky.....	106
3.6 Čtvrtý taktický prvek	107
3.7 Reakční doba	108
3.7.1 Prostá reakční doba na standardní vizuální signál.....	109
3.7.2 Reakční doba s volbou na standardní vizuální signál.....	112
3.7.3 Reakční doba na nestandardní vizuální signál	113
Část čtvrtá - Nácviik boje nožem, hůlkou nebo pěstníkem.....	116
4.0 Typy střetnutí	116
4.1 Defo není ozbrojen, Ato je ozbrojen nožem.....	117
4.2 Oba bojující jsou ozbrojeni nožem.....	127

4.3 Defo je ozbrojen nožem, Ato ozbrojen není.....	138
4.4 Defo je ozbrojen hůlkou, Ato ozbrojen není.....	140
4.5 Neozbrojený Ato se brání na místě kryty proti Defovi ozbrojenému nožem	148
4.6 Ato je ozbrojen krátkou ruční palnou zbraní	156
Část pátá – Příprava k mentální průpravě	157
5.0 Prostředky stabilisující mysl.....	157
Část šestá – Sebeobrana a zákon.....	161
6.0 Sebeobrana a nutná obrana	161
Dodatek – Magická a fantastická řešení sebeobranných situací.....	164
Několik slov úvodem	164
Nejznámější koncepce sebeobrany	166
Sportovní úpoly a sebeobrana.....	173
Co radí if-sebeobrana inspirovaná džudem proti útokům nožem	174
Sebeobranářská fantastika	179
Shrnutí.....	187
Poznámky	189
Literatura	197
Bibliografie prací Ivana Špičky a Jindřicha Nováka ze sindefendologie a mentální průpravy	200