

GABRIELE FELD

# SEBEOBRANA PRO ŽENY

s Krav Maga



Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Využití informací uvedených v publikaci závisí na vlastním uvážení čtenáře. Autor ani vydavatel nenesou odpovědnost za případné ztráty, nároky či újmy v důsledku použití nebo nesprávného využití v publikaci uvedených návrhů. Pokud tato publikace obsahuje odkazy na webové stránky třetích stran, nepřebírá autor ani vydavatel žádnou odpovědnost za jejich obsah, protože je nepřijímají jako své vlastní, pouze se odkazují na jejich stav v době zveřejnění.

Původně vyšlo jako Selbstverteidigung für Frauen mit Krav Maga  
v nakladatelství Südwest Verlag, divizi nakladatelské skupiny  
Random House GmbH, Mnichov, 2018.

© Gabriele Feld, 2018

Fotografie na obálce © Forster & Martin, shutterstock.com

Fotografie © Forster & Martin, iStock.com (str. 18 a 19)

Překlad © Martina Nováková, 2020

© Nakladatelství ANAG, 2020

ISBN 978-80-7554-219-5

# Obsah

## PŘEDMLUVA

Proč je sebeobrana pro ženy tak důležitá – nestává se to jen těm druhým	6
--	---

## SEBEOBRANA PRO ŽENY S KRAV MAGA 11

Proč sebeobrana pro ženy?	12
Proč sebeobrana s Krav Maga? Co je Krav Maga?	15
Historie Krav Maga	20
Různé oblasti Krav Maga	21
Krav Maga není nutně Krav Maga	23
Mezinárodní federace Krav Maga (IKMF)	25
Program sebeobrany pro ženy – Stay Away Program IKMF	26

## SEBEJISTOTA A SEBEVĚDOMÍ 29

Co vlastně znamená sebejistota a sebedůvěra?	30
Řeč těla	31
Trénink pod stresem	35
Strach je zdravý aneb Strach je dar	36
Agresivně, výbušně a důsledně	37
Jednat versus nejednat	38
Mindsetting (nastavení mysli)	40

## PREVENCE 43

Intuice	45
Komunikace a způsoby chování mužů a žen	49
Způsoby chování a způsoby myšlení	54
Emocionální manipulace a vydírání	59
Předcházení nebezpečí	62
Cvičit své vnímání a pozorně jít světem	63

Znásilňovací drogy	65
Pepřové spreje, píšťalky a spol.	66
Otázky k tématu nutné obrany	68
<b>PROSTŘEDKY A TECHNIKY</b>	77
Údery, vymanění se, agrese – cíle, principy a výchozí postoje v Krav Maga	78
Prostředky	82
Techniky	98
Nácvik agrese	132
Fitness	138
Poděkování	146
Rejstřík	148
Seznam všech prostředků a technik	151

### **POZNÁMKA K ČESKÉMU VYDÁNÍ**

S laskavým svolením autorky Gabriele Feld byl německý originál přizpůsoben českému čtenáři, tak aby mu poskytl co nejvíce potřebných informací. V několika případech tak byly statistické údaje a doporučení platné v Německu nahrazeny adekvátními informacemi z České republiky, jako zdroj byly využity především statistiky Ministerstva vnitra České republiky. Kapitulu Otázky k tématu nutné obrany přepracoval doc. JUDr. Pavel Vantuch, CSc., odborník na české trestní právo. Korekturu českého pojmenování prostředků a technik Krav Maga provedl Jiří Nádvořník, certifikovaný instruktor IKMF Krav Maga ([www.kravmaga.cz](http://www.kravmaga.cz)).

Nakladatelství ANAG děkuje Pavlu Vantuchovi i Jiřímu Nádvořníkovi za jejich pomoc na přípravě českého vydání.

## Předmluva

### **PROČ JE SEBEOBRANA PRO ŽENY TAK DŮLEŽITÁ – NESTÁVÁ SE TO JEN TĚM DRUHÝM**

Důvod je zcela nasnadě. Kdy bývají ženy zpravidla obtěžovány, ohrožovány nebo napadeny? Stává se to méně často, pokud jsou venku ve skupině přátel – mužů, kteří mají dva metry a jsou obalení svaly. Ženy jsou napadány, jsou-li samy někde, kde nemůže nikdo zasáhnout a nemůže jim pomoci. A když si myslí, že jsou v bezpečí.

Ale existují další důvody, proč je tak důležité, abychom se samy dokázaly bránit – ozřejmí to krátký příběh.

*Před několika lety jsem měla u sebe na návštěvě bývalého přítele. Trávil dovolenou na cestě po Evropě (žil ve Finsku) a stávil se také na několik dnů v Mnichově. Protože jsme si v zásadě ještě dobře rozuměli, nabídla jsem mu, že u mě může přespat. Na ten víkend jsem už ale měla něco dlouhou dobu naplánovaného s přáteli, proto chtěl vyrazit do města sám, aby trochu prozkoumal noční život v Mnichově.*

*Užila jsem si příjemný a uvolněný večer a kolem jedné hodiny v noci jsem se vrátila domů. Zamkla jsem dveře od bytu a od toho okamžiku jsem nevěděla, co se se mnou dělo. Můj expřítel na mě (silně opilý) čekal za dveřmi bytu. Chytil mě, smýkl se mnou a bil mě celou cestu chodbou až do kuchyně, kde mě škrtil oběma rukama přimáčkl na zeď. Odehrálo se to tak rychle, že mi teprve v okamžiku, kdy se mi zatmělo před očima, došlo, co se děje. Byla jsem zvláště klidná a pomyslela jsem si: Fajn, takové to tedy je, když člověk umírá. Zajímavé. A v příštím okamžiku mě zachvátil vztek. Přece se nenechám ve své vlastní kuchyni zabít takovým týpkem, kterému přeskočilo! Začala jsem se bránit, tlouct kolem sebe, kopat a nakonec jsem se mu vymanila. Utekla jsem z bytu a přivedla policii, aby ho z mého bytu vyvedli.*

Dnes vím, co mohu v takové situaci udělat, abych se dostala ze škrtilčího útoku. Ale i můj tehdejší nekoordinovaný odpor měl svůj účinek. Později jsem se dozvěděla, že jsem mu přitom měla zlomit nohu... To se holt někdy stává!

Ale jaký dopad měl tento útok na mě?

Několik dnů mě bolelo v krku, měla jsem poměrně ošklivé stopy po škrtení a modřiny po celém těle. Byla jsem rozčilená. Naštvaná sama na sebe, že jsem neviděla, co přijde (jistě, byly varovné signály). Stále ještě jsem byla udivená z okamžiku, kdy jsem během útoku byla zcela klidná.

Neměla jsem strach! Bránila jsem se a zabránila horším následkům.

Psychické újmy jsou vedle fyzických zranění, která žena při útoku utrpí, tím, co potřebuje nejvíce času, aby se zahojilo.

Pocit bezmoci a s tím spojený strach, že se něco takového může stát znovu, pokud by se žena nemohla bránit. Přemítání o tom, jestli se dalo něčemu zabránit. Před tím. Během útoku. Pokud člověk neudělal všechno možné, aby se z takové situace osvobodil a dostal se do bezpečí.

Jakkoliv hrozné přeapadení je, ten, kdo se vlastními silami dokázal z této situace vymanit, dokáže prožitě lépe zpracovat. Nikdo nemůže radostně tvrdit, že ho to nijak nezasáhlo. Ale ten, kdo to dokázal, o tom nebude roky hloubat, mít strach a děsit se vlastního stínu.

A to je rozhodující bod:

„... že jsem udělala všechno možné, abych se z této situace osvobodila.“

Nebylo by skvělé, kdybych měla k dispozici podstatně více „nástrojů“, abych se dokázala sama bránit? Nebylo by fajn, kdybych mohla preventivně udělat mnohem víc a ne teprve tehdy, když se v takové situaci ocitnu?

**TIP:** I v případě, že nejste zatím rozhodnutá, zda chcete učinit oznámení, pokuste se zajistit důkazy. Zajištění důkazů je jednodušší bezprostředně po činu. Nesprchujte se ani nemyjte, nesvlékejte oblečení, a pokud ho svlečete, uložte ho do sáčku, který neprodyšně uzavřete. Vyhledejte lékařskou pomoc. Lékařské ošetření je důležité hlavně ze zdravotních důvodů. V případě, že se jedná o znásilnění, je nutné to lékaři sdělit. Pokud tuto skutečnost nechcete oznámit policii, pak lékař nemá oznamovací povinnost (s výjimkou u nezletilé oběti).

za nejvíce zraňující zločin. Oficiální statistiky jsou poznamenány zatajováním a skrýváním činů:

- V České republice je oficiálně registrováno 1 až 2 znásilnění denně.
- Předpokládá se, že znásilnění je oznamováno pouze v 8 % případů.
- Se sexuálním násilím se v průběhu svého života setká až 25 % žen a 6 až 10% mužů.
- Oficiální statistiky postihují pouze zlomek skutečného výskytu.
- V České republice byla znásilněna každá desátá žena a odhady hovoří o 7 000 znásilněných žen ročně.

Samozřejmě, že dopady fyzického útoku na oběť jsou jiné než v případě slovního obtěžování. Současně byste si ale také měly uvědomit, že verbální obtěžování – jako hloupé průpovídky – jsou také útokem. Oběť si v prvním okamžiku často ani neuvědomí, že byla překročena hranice a zůstává po tom „nedobrý“, případně „špinavý“ pocit. Slovní obtěžování je již součástí toho, co se označuje jako kultura znásilnění (*Rape Culture*). Ta „normalizuje“ představu, že ženy jsou objekty, které se smí obtěžovat. A hned je sexismus všedního dne akceptovatelný.

Kromě toho je stále ještě skutečností, že s muži se nadále zachází jinak než se ženami, což v nás vyvolává také rozdílné postoje vůči pohlavím. V závislosti na zemi a kultuře jsou tyto postoje různě vyhraněné, ale všude je společné to, že neexistuje rovné zacházení. Muži a ženy komunikují rozdílně a vykazují zcela rozdílné způsoby



Podívejme se na následující situaci jako na příklad s různými variantami:

Čas



### **Předejití situaci**

Jdu po ulici, je tma. Asi 20 metrů přede mnou stojí muž, který mi připadá podezřelý. Místo, abych kolem něho prošla, zvolím jinou cestu.



### **Útěk**

Jdu po ulici, je tma. Asi 15 metrů přede mnou stojí muž, který mi připadá podezřelý. Jde ke mně, otočím se a uteču a dostanu se tak do bezpečí (obchod, stanoviště taxíků, metro...).



### **Jednání/akce: stanovení hranic/deeskalace**

Jdu po ulici, je tma. Asi 2 metry přede mnou mi nějaký muž zastoupí cestu a mluví se mnou nevhodným a nepříjemným způsobem. Dám mu jasně a důrazně verbálně i postojem těla najevo, že se má držet stranou. Otočí se (pravděpodobně mi nadává) a odchází.



### **Reakce: eskalace**

Navzdory jednoznačnému vyjádření z mojí strany (stanovení hranic/deeskalace) muž překročí hranice a dotkne se mě. Začnu se okamžitě fyzicky bránit a také být verbálně hlasitá. Použiji odpovídající techniku, abych se ze situace dostala (více v kapitole o technice), posléze uteču a dostanu se do bezpečí.

Vzdělání civilního instruktora je předpokladem pro to, abyste mohli obecně učit, ale také pro to, abyste mohli absolvovat další kurzy. Takže pro všechny další oblasti Krav Maga musíte absolvovat další speciální vzdělání uzpůsobené pro danou cílovou skupinu.

Také v civilní sféře existují další „podobory“, jak například učit děti nebo výuka uzpůsobená speciálně pro ženy.

Krav Maga se na území České republiky začala neoficiálně trénovat v roce 2003, kdy k nám byli zvaní instruktoři z jiných zemí, a pořádaly se veřejné semináře. Po 5 letech se podařilo otevřít oficiální českou pobočku IKMF ([www.kravmaga.cz](http://www.kravmaga.cz)). Nyní je u nás přes 60 oficiálních míst, kde se Krav Maga v České republice trénuje.

## **PROGRAM SEBEOBRANY PRO ŽENY – STAY AWAY PROGRAM IKMF**

*Stay Away program IKMF* byl nově a od základů vyvinut Shlomi Moyalem, předsedou sekce výuky pro ženy a děti IKMF (*Woman and Kids Division IKMF*). Program se zabývá speciálně útoky a situacemi, jimž jsou vystaveny ženy, protože násilí na ženách má většinou jiné pozadí než násilí proti a mezi muži. Ženy a muži reagují, myslí a jednají odlišně. *Stay Away program* vychází z IKMF Krav Maga a v současnosti se vyučuje ve více než 70 zemích světa.

Civilní instruktor z IKMF musí, aby mohl tento program nabízet, úspěšně absolvovat další vzdělávání.

*Stay Away program IKMF* je programem sebeobrany, který byl vyvinut na míru pro psychické a fyzické podmínky žen. Útoky na ženy jsou velmi častými trestnými činy, protože pachatelé obvykle očekávají, že ženy jsou pasivní oběti a že se nebudou bránit. Tento program se speciálně věnuje rozdílům, které vycházejí z výšky, fyzické síly a mentální zatížitelnosti v závažném případě mezi pachatelem a obětí. Učí ženy rozpoznávat nebezpečí, vyhýbat se mu a v případě potřeby, pokud dojde k eskalaci situace, správně jednat.

## ŘEČ TĚLA

Naše držení těla má mimochodem vliv na naši náladu. Pokud stojím vzpřímeně a držím hlavu nahoře, budu se také cítit sebejistěji, než když budu postávat s ohnutými rameny zhroucená do sebe. Stejně tak se mohu postavit před zrcadlo a několik minut se na sebe šklebit. Strčte si na to mezi zuby tužku. Pravděpodobně se začnete smát. Šklebení jednak sugeruje dobrou náladu – a ta se taky dostaví. A vypadá to prostě přihloupě.

Naše držení těla ovlivňuje hospodaření s našimi hormony – a tím také naši připravenost jednat, brát na sebe rizika a má vliv i na to, jak se rozhodujeme. Sociální psycholožka Amy Cuddy tvrdí, že zaujímání „silových póz“ (zaujmout sebevědomý postoj, i když se sebevědomě necítíte) vyvolává sebevědomí. Otevřené držení těla, kterým si podmaňujete prostor, sugeruje moc, sebevědomí, sílu.

Už naším držením těla, naším vystupováním můžeme tedy dosáhnout toho, že nebudeme vnímány jako oběť. Pokud se potenciální útočník obává, že bychom mu způsobily pořádné problémy, když už předem zjistí, že mu bez boje nedáte, co chce, pak si raději bude hledat snadnější „oběť.“

Vezměte si k srdci následující zásady:

- Hlavu vzhůru! Nesklánějte hlavu.
- Stůjte vzpřímeně, rovně a jistě.
- Napřimte páteř, aniž byste se prohýbala v kříži.
- Nesvěšujte ramena.
- Nedávejte ruce křížem, nedělejte se tak menší.

## STRACH JE ZDRAVÝ ANEB STRACH JE DAR

Strach je zdravé varovné znamení a pomáhá nám, abychom se vyhnuly nebezpečí a nepouštěly do zbytečných rizik. Bušení srdce, pocity úzkosti, povrchní dýchání nebo nedostatek kyslíku, návaly pocení, zúžení zorniček, tunelové vidění, špatně slyšíme... to je jen několik symptomů, které se automaticky dostaví, když se ocitneme v nebezpečí. Mnozí zblednou, jiní zčervenají. Svaly se napnou, aby mohly co nejrychleji reagovat. Naše tělo se připravuje na boj, útěk nebo zamrznutí. Vnímejte strach jako pomocnou ruku vašeho těla, jako „vybuzovače“ a „posilovače“.

Neboť to je užitečnou vlastností strachu. Strach nám pomáhá, abychom se zaměřily na situaci, která byla vyhodnocená jako nebezpečná. Posiluje soustředění, zvyšuje pozornost a výkonnost těla. Když máme strach, můžeme například rychleji běžet, protože vyplavování hormonů (adrenalin, kortizol) mění srdeční pulz a svalstvo je tak více zásobováno kyslíkem. Při tom jsou části mozku takřka „vypnuté“, nedokážeme už jasně myslet. Vzpomeňte si: „... techniky musí být k dispozici i ve stresových situacích a pod tlakem.“

Strach je velký dar a měly bychom mu naslouchat. Je to časný varovný systém a pomáhá nám rychle zareagovat.

V nebezpečné situaci může dojít ale také k opaku a člověk zamrzne. Je ochromený strachem. Někteří dokonce omdlí. Z pohledu evoluce není zamrznutí chybné, protože mnozí dravci reagují na pohyb. V naší společnosti ale na divoká zvířata narazíme jen zřídka. A zamrznutí je nanejvýš nevýhodné, pokud nás právě napadl jiný člověk.

Dopředu nevíme, jak zareagujeme, pokud se ocitneme v nebezpečí. Ale jedno je jasné: Pokud jsme napadeny, musíme reagovat a nikoliv zamrznout. Když se k nám agresor přiblíží, musíme jednat rychle, agresivně, výbušně a důsledně. Musíme útok odrazit,

sebe (koneckonců jsem taky žena), protože si myslím, že to člověka posouvá v osobním rozvoji. Ale zpytovat se v situaci, když byl člověk násilně napaden, a hledat příčinu a vinu u sebe a vinu toho druhého, agresora, vzít takřka na sebe, to je zkrátka a jednoduše špatně.

Je to tak, jak to je: Ženy často rády hledají chybu u sebe. To má mnoho příčin. Jsme tak vychovávány, společnost nás stále ještě tlačí, viník s námi odpovídajícím způsobem manipuluje, jiní se ptají: „Co jste měla na sobě?“ nebo: „Kolik jste toho vypila?“ Ženám se pak s oblibou podsunuje, že se dostatečně nebránily atd.

Vyjasněme si zřetelně ve zkratce:

- Ženy mají tendenci ignorovat problémy.
- Ženy mají tendenci hledat omluvy a výmluvy pro chování mužů, i když je nesprávné.
- Ženy mají tendenci hledat chybu u sebe.
- Muži slyší to, co chtějí slyšet (jakmile mají k dispozici prostor pro interpretaci).
- Muži mají tendenci přesunovat vinu na ostatní.

Perfektně to do sebe zapadá, nemyslíte? Zkuste si jednou v průběhu běžného dne zcela vědomě všimnout těchto vzorců chování. Klidně jednou zkuste jednat jako muž.

## EMOCIONÁLNÍ MANIPULACE A VYDÍRÁNÍ

Existuje ještě jeden aspekt, kterému se chci věnovat. Je důležité, abychom tyto vzorce chování pochopily a vědomě je vnímaly. Emocionální manipulace nebo emocionální vydírání (právě u sexuálních útoků) jsou velmi častou pomůckou útočníka. To znamená, že

Dalším důvodem pro to, aby byl systém jednoduchý, je stres. Stres redukuje schopnost myslet a snižuje schopnost rozhodovat se. Kdy ale potřebujeme sebeobranu? V okamžiku, kdy ji potřebujeme, se nacházíme v extrémním stresu. Proto musíme pohyby a rozhodování udržovat na maximálně jednoduché úrovni.

V sebeobraně existuje několik zásadních principů. Jeden z nich zní: Nechceme, abychom zranily samy sebe. Protože když si při odražení útoku zraním ruku, pak už nebudu moct eventuálně znovu udeřit nebo se uvolnit z nějakého chvatu; když si poraním nohu, pak už nebudu moct utéct. Uškodit chceme útočnickovi, nikoliv sobě.

Proto platí následující principy:

- Vždy, když je to možné, používejte nohy. Jsou podstatně silnější než paže a mají větší dosah.
- Při úderu používejte otevřenou dlaň. Pokud udeříte pěstí a narazíte na „tvrdou“ oblast, jako například na týl, pak si můžete velmi rychle zlomit ruku. Udeříte-li někoho do obličeje, můžete navíc prsty nebo nehty poranit oči či způsobit slzení.
- Přímé (rovné) ataky jsou rychlejší než nepřímé (kruhové) a snáze a efektivněji se provádějí.
- Udělejte vždy minimálně pět až šest protiúderů nebo protikopů. Ve stresové situaci není snadné se trefit a jediný úder nebude patrně stačit na to, abyste útočnickovi zabránili v dalších útocích.
- Buďte agresivnější než útočník! Křičte, buďte hlasitá! Nehleďte na to, že tím upozorníte své okolí, že se nacházíte v nebezpečné situaci, podpoří vás to ve vaší agresivitě.

## Přímý úder (Straight Punch)

Přímý úder je velmi jednoduchý a efektivní úder. Jedná se o přímý úder, což znamená, že je velmi rychlý, a proto ho náš protějšek těžko odvrací a může se mu také jen těžko vyhnout. Útočník stojí před námi.

Upřednostňujeme úder dlaní. Plocha, kterou zasáhneme, je vyklenutá plocha pod palcem – nebezpečí, že si přivodíme zranění, je tak výrazně menší. Udeříme-li pěstí, můžeme si při zasažení nevhodného místa (například lebky) velmi rychle zlomit ruku.

---

**Cíl:** zejména obličej, nos, hlava

**Účinek na agresora:** silné bolesti, slzení očí, z nosu může téct krev

### Kontrolní body:

- Semipasivní výchozí postoj nebo bojový postoj.
- Správná vzdálenost pro přímý úder je ta, když natáhnete paži a konečky prstů se dotknete cíle.
- Vedte vaši ruku přímým pohybem dopředu. Pohyb nevychází z trupu, ale z boků. Natočte boky a ramena. Síla úderu vychází z rotačního pohybu, když se pata zvedne od země.
- Druhá ruka zůstává nahoře a chrání hlavu, případně obličej. Můžete se klidně rukou dotknout tváře – to používáme jako pomocný postoj.
- Dbejte na to, aby obě nohy měly kontakt se zemí.
- Místo, kterým zasáhnete cíl, je vyklenutá plocha pod palcem.
- Důležité: Ruku stáhněte po úderu přímo zpět.







## „Drž se dál!“

**Záměr/útok:** Cizí muž se k vám přibližuje, je dotěrný. Místo je patrně osamělé a v blízkosti nejsou žádní lidé. Situace ještě není agresivní, ale došlo už k narušení osobního prostoru a vaší intimní zóny. Když se muž takto přibližuje k ženě, má to zpravidla sexuální motivaci. Pokusí se ženy dotknout, políbit ji nebo něco podobného.

**Problém, nebezpečí a primární nebezpečí:** Pokud se k vám dostane příliš blízko, situace se může ještě zhoršit. Nestanovíte-li žádné hranice, bude to chápat jako výzvu, aby vás dál obtěžoval.

**Princip:** Stanovit hranice!

**Bezpečnost při tréninku:** –

**Kontrolní body:**

- Pokud se k vám muž přibližuje, přistupte k němu na jeden krok.
- Zvedněte vaši paži ohnutou v lokti před sebe a vytvořte tak fyzickou bariéru mezi vámi a útočníkem.
- Podívejte se mu přímo a pevně do očí.
- Řekněte jasně a zřetelně pevným hlasem: „Drž se dál!“ (Nebo něco podobného. Podstatné je, že to musí být jasný rozkaz a nesmí připustit žádný prostor pro interpretaci. Nesmí vyznít ani jako prosba, musí to být jednoznačná výzva, rozkaz.)
- V žádném případě se na něj nesmíte usmívat!
- Poznámka: Pokud vás muž nechá na pokoji a bude vám nadávat, pak jste se trefila přímo do černého.

## Seznam všech prostředků a technik

- Bear Hug se zvedáním zepředu 120
- Bear Hug se zvedáním zezadu 116
- Běžný kop  
(viz také Regular Kick) 90
- Drž se dál! 106
- Dřepy s přímým kopem 138
- Educational Stop  
(viz také Výchovný blok) 100
- Elbow Strikes  
(viz také Úder loktem) 88
- Guard Position (viz také Znásilňovací pozice) 130
- Hair Grab (Soft Solution) 112
- Hammer Punch  
(viz také Kladivo) 86
- Hand Grab  
(viz také Uchopení rukou) 104
- Kladivo  
(viz také Hammer Punch) 86
- Klik s kruhovým útokem 142
- Kop do strany  
(viz také Side Kick) 96
- Kop kolenem 92
- Leh-sedy s kruhovým útokem 140
- Moving Pad (viz také úderový polštář) 136
- Obranný kop vpřed 94
- Outside Defenses (360) (viz také Vnější obrana (360)) 102
- Plank (viz také prkno) a Burpee  
(viz také angličák) 144
- Prkno (viz také Plank) a angličák  
(viz také Burpee) 144
- Přímý úder (viz také Straight Punch) 84
- Regular Kick  
(viz také Běžný kop) 90
- Ruka na ústech (zezadu) 114
- Side Kick (viz také Kop do strany) 96
- Straight Punch (viz také Přímý úder) 84
- Škrčení na zemi z boku 122
- Škrčení na zemi 126
- Škrčení zepředu 110
- Táhni! 108
- Úder loktem  
(viz také Elbow Strikes) 88
- Úderový polštář (viz také Moving Pad) 136
- Uchopení rukou  
(viz také Hand Grab) 104
- Vnější obrana (360) (viz také Outside Defenses (360)) 102
- Volná práce s padem 133
- Výchovný blok  
(viz také Educational Stop) 100
- Vysílání impulsů 134
- Znásilňovací pozice  
(viz také Guard Position) 130

## „KAŽDÝ ČLOVĚK JE SCHOPNÝ UBRÁNIT SE SÁM“

Lhostejno jestli muž nebo žena, mladý či starý, sportovně založený či nesportovec.

Systém Krav Maga, což v doslovném překladu znamená „kontaktní boj“, byl původně vyvinut pro izraelskou armádu. Je esencí různých druhů bojových sportů a zaměřuje se na to, aby jedinec dokázal při jakémkoliv fyzickém ohrožení cíleně a efektivně reagovat. Nejde přitom jen o bojové umění, ale o zvládnutí protiopatření. Tato kniha zprostředkovává základní techniky Krav Maga a cvičení, posiluje sebevědomí a trénuje oko, aby rozpoznalo nebezpečné situace. Popis technik je doplněn názornými fotografiemi. Krav Maga je také nanejvýš efektivním fitness programem.



[www.anag.cz](http://www.anag.cz)

**ANAG**<sup>®</sup>  
ANDRAGOGOS  
AGENCY