

Оглавление

Введение.....	7
1. Кому и зачем нужна эта книга	8
2. Защити себя сам	11
3. Забудь о спорте.....	13
Лучший бой — тот, который не состоялся	19
1. Будь осторожен по вечерам	20
2. Избегай темных переулков	22
3. Не ставь себя под угрозу	24
Как себя вести	29
1. Не будь жертвой	30
2. Сохраняй спокойствие	32
3. Приготовься действовать	36
4. Бей первым.....	41
Будь готов к драке.....	45
1. Оцени собственные силы.....	46
2. Приведи в порядок тело.....	48
3. Делай зарядку.....	50
4. Устраивай пробежки	53
5. Тренируй силу и выносливость.....	55
6. Не гонись за результатом	58



Как стоять, как ходить	61
1. Твоя боевая стойка.....	62
2. Правильные перемещения	65
Как бить	71
1. Постановка удара	72
2. Бей правильно	73
3. Какие бывают удары.....	75
4. Не только кулаками	78
5. Куда бить	80
6. Используй все тело	81
Как защищаться	95
1. Прикройся от удара.....	96
2. Жесткие и «мягкие» блоки	97
3. Уклонения и уходы.....	101
4. Отрабатывай движения	104
5. Захваты за конечности	105
6. Захваты за корпус	111
Организуй свою тренировку	119
1. Не только ОФП	120
2. Точность, мощность и скорость	122
Бей на поражение.....	127
1. Куда бить	128
2. Глаза и пах	131
3. Горло и солнечное сплетение	134
4. Уязвимые места ног	136
5. Уязвимые места на корпусе	138



6. Уязвимые места на голове и шее	140
7. Удары в спину	144
Ведение боя	147
1. Владей собой	148
2. Принципы боя	150
3. Действия против группы	153
4. Если тебя сбили с ног	157
Ситуации бывают разные	163
1. Пьяные и наркоманы	164
2. Оборона от собаки	165
3. Драка на улице и в парке	169
4. Драка в транспорте	171
5. Драка в кафе или квартире	173
6. Драка на лестничной площадке, в подъезде	177
Против лома нет приема	179
1. Не только голыми руками	180
2. Метательные снаряды	182
3. Палки и дубинки	184
4. Бытовые предметы	186
5. «Розочка»	189
6. Электрошокер	190
7. Газовый баллончик	192
8. Когда достали нож	193
Что говорит закон	199