

Przedmowa	9
Wstęp	13
Czym jest krav maga	13
Krav maga yashir	15
Gershon Ben Keren	17
Część I. Podstawowe umiejętności (pozycje, ruchy, bloki i uderzenia) ..	19
Pozycje i ruchy	19
Fazy ataku	20
Pozycja neutralna	20
Kluczowe elementy pozycji neutralnej	22
Kontrola dystansu	24
Przyjęcie odpowiedniej pozycji	27
Przyjęcie odpowiedniej pozycji przy wielu napastnikach	31
Ruchy	35
Pozostałe pozycje	37
Uderzenia, ciosy pięścią, kopnięcia i rzuty	39
Wyprzedzające kombinacje	39
Uderzenie w oko	40
Kopnięcie w krocze	41
Ustawianie napastnika w niekorzystnej pozycji	43
Ciosy proste zadawane ręką wysuniętą do przodu i trzymaną z tyłu	48

Przełamujące uderzenie łokciem	57
Kopnięcie kolaniem	60
Rzuty i obalenia	62
Rozstrzygnięcie	67
System bloków krav maga yashir	68
Blokowanie uderzeń z różnych kierunków/Blok 360	68
Jednoczesne blokowanie i wyprowadzanie uderzeń	83
Obrona przed ciosami prostymi i uderzeniami	88
Obrony otwartą dłonią	89
Przejmowanie kontroli nad napastnikiem	95
Blokowanie przedramieniem do wewnątrz	95
Rozstrzygnięcie	99
Część II. Scenariusze samoobrony	101
Ataki z użyciem broni	101
Różne rodzaje ataków z bronią w ręku	101
Podobieństwa pomiędzy rozbrojeniem albo przejęciem kontroli nad osobą trzymającą pistolet i nóż	102
Rozbrojenie osoby trzymającej nóż	103
Rabusie	103
Zachowanie potencjalnej ofiary	107
Nóż przystawiony od przodu do dolnej części korpusu	108
Broń palna przystawiona do korpusu od przodu	114
Nóż przystawiony do pleców (nisko)	119
Broń palna przystawiona do pleców (nisko)	128
Nóż przystawiony do żeber (nisko)	134
Broń palna przystawiona do żeber (nisko)	139
Trzymanie się scenariusza	144
Obrona przed atakiem z użyciem noża w pozycji plecami do ściany	144
Obrona przed atakiem z użyciem broni palnej w pozycji plecami do ściany	153
Konsekwencje czynów	156
Zastraszanie i „zastraszacze”	159
Nóż przyłożony do gardła od przodu	162
Broń palna przyłożona do twarzy lub głowy	171
Porwania i zakładnicy	179
Nóż przyłożony do krtani zakładnika zza pleców	181

Zaprzeczenie, zawahanie i pętla decyzyjna	188
Ochrona osób trzecich – nóż przyłożony do krtani z za pleców	189
Nóż przyłożony z za pleców do boku szyi	196
Nóż przyłożony do boku szyi	202
Broń palna przyłożona do boku głowy	209
Wykorzystanie ułożenia ciała do obezwładnienia napastnika stawiającego opór	214
Broń palna przyłożona z za pleców do głowy zakładnika	220
Zakładnik przytrzymywany ramieniem z za pleców (szyja)	221
Postępowanie w przypadku cofnięcia broni	228
Zakładnik przytrzymywany ramieniem z za pleców (górną część korpusu)	228
Podejmowanie decyzji w stresującej sytuacji	233
Ataki z użyciem noża	233
Cios wymierzony w dolną część tułowia – „sztych”	234
Blok 360 z wyprowadzeniem uderzenia i odejściem	235
Obrona 360 z przejściem kontroli	241
Cios wymierzony w dolną część tułowia z pociągnięciem z za pleców	249
Cios wymierzony w dolną część tułowia z szarpnięciem za ubranie	259
Cios wymierzony w dolną część tułowia z szarpnięciem za ubranie przy ścianie	269
Szybkie i trudne do zablokowania cięcia	275
Kontrola otoczenia – improwizowana broń i przeszkody	283
Improwizowana broń	285
Część III. Atak bez użycia broni i dynamiczne elementy przemocy	289
Wstęp	289
Duszenie z za pleców	289
Efektywne duszenie z za pleców	297
Dynamiczne czynniki bójki	298
Chwył głowy pod ramię od przodu/gilotyna	298
Zapobieganie gilotynie	299
Duszenie boczne z wykorzystaniem ubrania	302
Oswobodzenie z duszenia założonego od przodu	307
Zakładanie gilotyny	311
Walka w kłinczu	314

Obrona przed atakami z użyciem kolan w klinczu	314
Ucieczka z klinczu i duszenie jedną ręką	320
Obrona przed chwytem głowy pod ramię z boku	328
Ucieczka z chwytu bocznego	332
Wnioski końcowe	339
Podziękowania	341