

SPIS TREŚCI

Od Autora	5
Podziękowania	7
WSTĘP	
Dlaczego uwielbiam <i>krav maga</i> i dlaczego ty również ją docenisz	
<i>Odkryj, jak izraelski system samoobrony może ocalić ci życie</i>	9
ROZDZIAŁ 1	
Sila izraelskiej <i>krav maga</i> <i>Rozwiń pewność siebie, poczucie bezpieczeństwa i ogólną sprawność dzięki sprawdzonemu systemowi samoobrony armii izraelskiej</i>	19
ROZDZIAŁ 2	
Filozofia <i>krav maga</i> <i>Jeśli zrozumiesz sześć podstaw krav maga, będziesz na dobrej drodze, by stać się kravistą</i>	33
ROZDZIAŁ 3	
Umysł <i>kravisty</i> <i>Aby działać instynktownie, trzeba stać się wcieleniem krav maga</i>	43
ROZDZIAŁ 4	
Doskonalenie uderzeń w głowę i tułów <i>Sila ciosu zależy od precyzji, a nie od ciężaru ciała czy siły mięśni</i>	53
ROZDZIAŁ 5	
Doskonalenie ciosów i kopnięć w dolne partie ciała <i>Wykorzystaj najsilniejsze mięśnie swojego ciała, by unieszkodliwić napastnika</i>	87

ROZDZIAŁ 6

Doskonalenie walki w krótkim dystansie

Opanuj techniki upadania, wycofywania się, walki w zwarciu, rzutów i inne

107

ROZDZIAŁ 7

Doskonalenie oswobodzeń

Naucz się bronić, kiedy napastnik trzyma cię, dusi lub ciągnie, i radzić sobie w innych niebezpiecznych sytuacjach

117

ROZDZIAŁ 8

Twoja własna krav maga

Uzyskaj sprawność i umiejętność walki dzięki codziennym treningom

143

ROZDZIAŁ 9

Program treningu walki w krav maga

Udoskonal umiejętności, popraw kondycję i zostań kravistą

149

Dodatek

175

O Autorze

177