

Spis treści

Przedmowy (Icchaka Rabina i Szimona Peresa)	IX
Podziękowania	X
Od wydawcy	XI
Wprowadzenie	XIII
Czym jest krav maga?	1
1. Obrona przed atakiem nożem	5
2. Obrona przed szantażem nożem	45
3. Obrona przed napastnikiem uzbrojonym w kij	61
4. Obrona przed szantażem pistoletem	83
5. Obrona przed szantażem karabinem, strzelbą lub pistoletem maszynowym	109
6. Sytuacje z udziałem zakładników	121
7. Wykorzystanie przedmiotów codziennego użytku jako narzędzi obrony	135
8. Krótki kij przeciwko atakowi nożem	145
9. Kij przeciwko kijowi	157
10. Obrona przed dwoma uzbrojonymi napastnikami	173
11. Zasady rządzące technikami obrony	185
12. Postępowanie w trakcie brutalnego zajścia: ocena, reakcja i koncepcje treningu	195
13. Dodatkowe metody treningu; jak korzystać z tej książki	205
14. Bezpieczeństwo podczas treningu	217
15. O autorach: Grandmaster Imi, twórca Krav Maga; Eyal Yanilov	223
Dodatki: Zarys historii krav maga w Polsce	229
Redaktor techniczny Daren R. Levine	230
Wydawca: Zvi Morik	231
Terminy i pojęcia powszechnie używane w krav maga	233
Wybrane sentencje Grandmastera Imi Sde-Or	240