

<b>Judo včera a dnes</b>	<b>6</b>	<b>Technika škrcení (Shime-waza)</b>	<b>86</b>
<b>Základní předpoklady</b>	<b>8</b>	Škrcení křížem (Juji-jime)	86
<b>Technika pádů (Ukemi-waza)</b>	<b>16</b>	Škrcení límcem (Okuri-eri-jime)	87
Pády vzad	17	Škrcení oběma zápěstími (Ryo-te-jime)	88
Pády stranou	20	Škrcení nohou (Ashi-jime)	89
Pády kotoulem vpřed	22	Škrcení bez límce (Hadaka-jime)	90
<b>Chvaty v postoji – hody (Nage-waza)</b>	<b>24</b>	Škrcení pomocí ramen (Kata-ha-jime)	91
<b>Technika boků (Koshi-waza)</b>	<b>25</b>	Škrcení jednou rukou (Kata-te-jime)	93
Technika boků na obou nohách	25	<b>Několik slov</b>	
Technika boků na jedné noze	31	o způsobu provedení chvatů	94
<b>Technika paží (Te-waza)</b>	<b>32</b>	<b>Více k technikám hodů</b>	<b>96</b>
Technika paží	32	Úchop	97
Technika ramen	39	Nástupy	98
<b>Technika nohou (Ashi-waza)</b>	<b>43</b>	Obrat	98
Podrazy	43	Vytažení	98
Podmety	46	Vkročení	99
Zadržení	53	Přímý nástup	99
Hákování	57	Kombinace	101
<b>Technika strhů v přímém směru</b>		Řetězová kombinace	101
<b>(Ma-sutemi-waza)</b>	<b>58</b>	Osobní chvat	101
<b>Technika strhů stranou</b>		Obrana	101
<b>(Yoko-sutemi-waza)</b>	<b>61</b>	Protichvat (kontr)	104
<b>Několik slov</b>		Finty	105
o způsobu provedení chvatů	68	Kontrola partnera	105
<b>Chvaty znehybnění soupeře</b>		Přechody	106
<b>(Katame-waza)</b>	<b>69</b>	Komplexní jednání	108
<b>Technika držení (Osae-komi-waza)</b>	<b>70</b>	Chvatový rejstřík	110
Svrchní šerpa (Kesa-gatame)	70	Hlavní cvičební formy	110
Držení příčné (Yoko-shiho-gatame)	72	Vedlejší cvičební formy	110
Podélné držení (Tate-shiho-gatame)	73	Strategie a taktika	111
Zalehnutí přes hlavu (Kami-shiho-gatame)	74	<b>Více k technikám boje na zemi</b>	<b>112</b>
<b>Technika páčení (Kansetsu-waza)</b>	<b>76</b>	Obranné pozice a útočné situace	113
Zlom přes břicho (Juji-gatame)	76	Příklady pro toriho v pozici nad ukem	113
Průlom dlaněmi (Ude-gatame)	78	Příklady pro toriho v poloze pod ukem	117
Průlom podpažím (Waki-gatame)	80	Úniky z držení	119
Průlom břichem (Hara-gatame)	81	<b>Doplněk</b>	<b>120</b>
Zámek na paži (Kannuki-gatame)	82	Japonský přepis a výslovnost	120
Páčení pomocí nohy (Ashi-gatame)	83	Malý slovník juda	122
Výkrut lokte (Ude-garami)	84	Japonsky – Česky	122
		Česky – Japonsky	123
		<b>Názvy jednotlivých technik</b>	<b>125</b>
		Japonsky – Česky	125
		Česky – Japonsky	127