

OBSAH

Úvod	7
Historie	8
Etika	10
Právní minimum	12
Rozcvička, strečink	14
Posilování	18
Rychlost, výbušná síla	21
Utuzování a zpevňování úderových ploch	25
Citlivá a zranitelná místa	27
Úderové a krycí plochy	32
Postoje (DAČI WAZA)	33
Pohyb těla a nohou (TAI SABAKI, AŠI SABAKI)	35
System Jiu Jitsu	38
Pády (UKEMI WAZA)	39
Kryty (UKE WAZA)	49
Údery (CUKI WAZA)	64
Kopy (GERI WAZA)	95
Hody (NAGE WAZA)	124
Páky (KANSECU WAZA)	226
Škrčení (ŽIME WAZA)	279
Znehybnění – držení (OSAEKOMI WAZA)	289
Kontra chvaty (GAEŠI WAZA)	301
Japonské výrazy	309