

## Obsah

Předmluva .....	11
Předmluva k práci Útok porazem .....	16
<b>Část první – úvod do problematiky .....</b>	<b>18</b>
1.0. Co je poraz .....	18
1.0.1. Třídy porazů podle umístění osy otáčení .....	18
1.0.1.1. Osa otáčení se modelu dotýká .....	19
1.0.1.2. Osa otáčení modelu prochází jeho těžištěm .....	20
1.0.1.3. Osa otáčení se modelu nedotýká .....	21
1.1. Převalení prosté .....	21
1.2. Podmínky pro úspěšné uskutečnění pohybové činnosti .....	22
1.3. Základní koncepce při aplikaci porazů v zápase MZ-1 .....	23
1.4. Mentální podmínky pro uskutečnění silového nebo pohybového výkonu .....	24
1.5. Identifikace Atovy nepřipravenosti .....	25
1.5.1. Podmínky pro uskutečňování identifikací .....	26
1.5.2. Mechanické blokování a nepřipravenost .....	27
1.6. Převaha a vedení v boji .....	27
1.7. Obrana termínovaná a preventivní .....	29
1.8. Působení porazovými silami .....	29
<b>Část druhá – působení silou .....</b>	<b>33</b>
2.0. Způsoby působení silou .....	33
2.0.1. Tíže a velikost použitelné síly .....	34
2.0.1.1. Momentové působení silou .....	35
2.0.1.2. Tíhové působení silou .....	39
2.0.1.3. Smykové působení silou .....	39
2.0.1.4. Kompenzační působení silou .....	41
2.0.1.5. Dvojice sil .....	42
2.1. Nástup a působení silou .....	43
2.2. Návčik momentového silového působení ve vodorovné rovině .....	44
2.2.1. Individuální návčik momentového silového působení ve vodorovné rovině ..	44
2.2.2. Návčik momentového silového působení ve vodorovné rovině ve dvojicích ..	50

<b>Část třetí – restituční reakce .....</b>	<b>67</b>
3.0. Co jsou restituční reakce .....	67
3.1. Stabilizační reakce .....	67
3.2. Udržování rovnováhy rovnovážně nezávislého subjektu na místě .....	68
3.2.1. Atovy pohyby a restituční reakce .....	68
3.2.2. Vnější síla a restituční protipádové reakce .....	69
3.3. Chůze a restituční reakce rovnovážně nezávislého subjektu .....	74
3.3.1. Chůze kmihová .....	75
3.3.2. Chůze přísunná .....	76
3.4. Působení silou a chůze .....	77
3.4.1. Prvá kmihová chůze .....	77
3.4.2. Druhá kmihová chůze .....	78
3.4.3. Prvá a druhá přísunná chůze .....	79
3.5. Složité reakce na vnější silové působení při chůzi .....	80
3.6. Identifikace umístění Atova průmětníku na podstavné ploše .....	84
3.7. Antitorsní reakce .....	87
3.8. Reakce retenční .....	89
<b>Část čtvrtá – nástup do porazu .....</b>	<b>90</b>
4.0. Poraz a jeho funkce .....	90
4.1. Nástup do porazu .....	92
4.1.1. Útočný pokus z výpadové vzdálenosti .....	93
4.1.2. Útočný pokus ze vzdálenosti na dosah od Atovy předsunuté paže .....	94
4.2. Nácvik vyvolání vyvažovací reakce .....	98
4.3. Oba bojující se drží navzájem .....	101
4.4. Nástup .....	102
4.5. Nástupy prováděné z místa .....	104
4.5.1. Bez krokové jednotkykové nástupy .....	104
4.5.2. Nástupy po vykročení .....	107
4.6. Skryté nástupy a postupy přípravné k nástupům .....	111
4.7. Nástupy z chůze .....	112
4.7.1. Nástupy z chůze kmihové .....	112
4.7.1.1. Prvá kmihová chůze vpřed .....	112
4.7.1.2. Druhá chůze kmihová vpřed .....	117

4.7.2. Nástupy z chůze přísunné .....	118
4.7.2.1. Prvá přísunná chůze vpřed nebo stranou .....	118
4.7.2.2. Druhá přísunná chůze vpřed .....	121
4.7.2.3. Druhá přísunná chůze stranou .....	122
4.8. Nácviik příprav útoku porazem za chůze .....	123
4.8.1. Základní cvičení z první chůze kmihové vpřed nebo vzad .....	124
4.8.2. Základní cvičení z první chůze přísunné stranou .....	134
4.8.3. Základní cvičení z druhé chůze kmihové vpřed .....	137
4.8.4. Základní cvičení z druhé chůze přísunné stranou .....	140
4.8.5. Základní cvičení z druhé chůze přísunné vpřed .....	140
4.9. Vyvolání protivníkovy vzepření se .....	141
4.9.1. Atovo vzepření se na místě .....	142
4.9.2. Prvá chůze kmihová nebo přísunná a protivníkovy vzepření se .....	142
4.9.3. Druhá chůze kmihová nebo přísunná a protivníkovy vzepření se .....	144
4.10. Nácviik vyvolání Atovy vzepření se .....	144
4.11. Změny Atovy rozkročení se .....	146
4.12. Fixace Ata na místě a z pohybu .....	147
4.13. Navrucení nebo vklopení Ata do porazu .....	150
4.14. Nácviik vklopení nebo navrucení Ata do porazu .....	151
4.15. Uči-mata prováděná jako podraz .....	155
4.16. Kombinace porazů .....	156
4.17. Obrana proti porazům v zápase MZ-1 .....	161
<b>Část pátá – boj v podmínkách rovnovážné závislosti a nácviik zápasu .....</b>	<b>165</b>
5.0. Problém napjatých paží .....	165
5.1. Jak odstranit negativní vliv Atových napjatých paží .....	167
5.2. Vyvažovací reakce a napjaté paže .....	168
5.3. Zrušení úchopu levé Atovy paže .....	170
5.4. Přitisknutí Atových paží k jeho tělu .....	171
5.5. Pojetí porazů a úspěšnost jejich uplatnění .....	172
5.6. Možnosti Atovy obrany v nasazeném porazu .....	173
5.7. „Osobní” poraz .....	174
5.8. Ulpění Atovy mysli a Defovo silové působení .....	177
5.9. Zápas MZ-1 a současné sportovní džudo .....	178

5.10. Staré a nové džudo .....	180
5.11. Návčik zápasu .....	183
5.11.1. Předdotyková fáze .....	183
5.11.2. Navazování dotyku úchopem .....	186
5.11.3. Návčik aplikace porazů ze vzájemného úchopu .....	188
5.12. Vedení boje a nežádoucí rovnovážná závislost .....	190
5.13. Útok porazem v zápase MZ-1 nebo starém českém džudu .....	193
5.14. Žádoucí a nežádoucí rovnovážná závislost .....	200
5.15. Provádění porazů ve starém českém džudu .....	200
5.16. Popis porazů v literatuře o džudu .....	202
5.16.1. Popis podmetu vnitřního podkolením .....	211
Význam nejčastěji používaných symbolů nebo značek .....	214
Obrazová příloha .....	217
Poznámky pod čarou .....	313
Literatura k práci <i>Útok porazem</i> .....	317
<b>Část šestá – Dodatky</b> .....	<b>320</b>
6.1. Vybrané třídy porazů .....	320
6.2. Slovníček některých systémových českých názvů porazů a jim nejbližších názvů „porazů“ japonských .....	324
6.3. Japonské názvy některých porazových skupin a české systémové názvy význačných porazů z nich vybraných .....	325
<b>Část sedmá – Porazy a čas</b> .....	<b>327</b>
7.0. Trvání pohybů nebo reakčních dob souvisejících ze zápasem MZ-1 nebo sebeochranou MC-1 .....	327
7.1. Trvání porazů či jejich fází .....	328
7.1.1. Pád těla vpřed nebo vzad .....	328
7.1.2. Převalení vpřed .....	332
7.1.3. Vyvažovací reakce vpřed-stranou .....	333
7.1.4. Vyvažovací reakce stranou .....	335
7.1.5. Nástupy do přehozu přes lýtko (vpřed-stranou) (podle obr. 167) .....	337
7.1.6. Přehoz přes lýtko (vpřed-stranou) (podle obr. 167) .....	339
7.1.7. Nástup do přehozu přes lýtko (vpřed-stranou) (podle obr. 168) .....	342

7.1.8. Nástup do přehozu přes lýtko (vpřed-stranou) (podle obr. 169) .....	343
7.1.9. Přehoz přes lýtko vzad (podle obr. 171 a 172) .....	345
7.1.10.1. Přehoz přes plosku (spodní); (provedení č. 1) .....	349
7.1.10.2. Přehoz přes plosku (spodní); (provedení č. 2) .....	351
7.1.11. Nástup do bočných porazů (podle obr. 174) .....	352
7.1.12. Vykročení z čelného postoje (obr. 175) .....	353
7.1.13. Vykročení vpřed z pádu vpřed a ukročení vzad z pádu vzad .....	356
7.1.14. Podmet vnější .....	360
7.1.15. Podseknutí podmetem .....	361
7.1.16. Přešlápnutí pro podseknutí podmetem (podle obr. 181) .....	364
7.1.17. Podseknutí podmetem protisměrným .....	366
7.1.18. Podseknutí vnější (zezadu) .....	369
7.1.19. Podseknutí vnitřní (zepředu) .....	371
7.1.19.1. Několik poznámek k principu podseknutí (nohy) .....	372
7.1.19.2. Reakce uvolnění .....	377
7.1.20. Podraz vnější (vpřed) .....	379
7.1.21. Podraz vnější z místa .....	383
7.1.22. Podraz (vnější) vzad (provedení č. 1) .....	384
7.1.23. Podraz (vnější) vzad (provedení č. 2) .....	386
7.1.24. Podraz vnitřní stranou .....	388
7.1.25. Úchop Atovy předsunuté nohy .....	390
7.1.25.1. Popis uchopení Atovy předsunuté pravé nohy .....	390
7.2. Reakční doby .....	391
7.2.1. Reakční doby na standardní nebo nestandardní signály .....	391
7.3. Obrana proti porazu přehoz přes lýtko vzad výpadem a reakční doba na nestandardní signál .....	395
7.4. Prostá reakční doba na standardní nebo nestandardní signál .....	397
<b>Část osmá – příloha k přehozu přes plosku .....</b>	<b>399</b>
8.0. Časové bilance přehozu přes plosku v sebeochranném pojetí .....	399
8.1. Vstupní časová bilance přehozu přes plosku .....	400
8.2. Trvání pohybů tvořících přehoz přes plosku a vybraných obranných akcí proti tomuto porazu .....	400
8.3. Přehoz přes plosku a reakční doba .....	407

8.4. Konvenční prostá reakční doba na standardní signál při uskutečňování přehození přes plosku .....	407
8.5. KPRD na nestandardní signál při uskutečňování přehození přes plosku .....	410
8.6. Reakční doba s volbou na nestandardní signál při uskutečňování přehození přes plosku .....	412
8.7. KPRD na taktilní signál před vykročením z různých postojů .....	412
8.8. Reakce na nestandardní signál vykročením .....	413
8.9. Reakční doba s volbou a aktivita hybných vzorců .....	416
<b>Část devátá – Některé důležité výpočty a důsledky odtud plynoucí .....</b>	<b>421</b>
9.1. Úvod do problematiky .....	421
9.2. Jak velkou silou může člověk působit ve vodorovné rovině? .....	422
9.3. Velikost Defem generované tečné síly a Atův čas k obraně .....	422
9.4. Vychýlení a sebeobrana .....	431
9.5. Dynamické působení silou .....	440
<b>Část desátá – Podrobněji o příležitosti k zahájení útoku porazem .....</b>	<b>441</b>
Úvod .....	441
Archetypy porazů .....	445
Velikost síly potřebné k uskutečnění prostého převalení .....	448
Velikost síly potřebné k uskutečnění přehozů přes oporu .....	451
Velikost síly potřebné k uskutečnění podrazů .....	454
Navrčení protivníka .....	458
Silová dvojice a navrčení .....	462
Některé funkce tahů a tlaků .....	463
Podmety .....	464
Jsou porazy v základní literatuře o džudu zobrazeny nebo popsány správně? .....	469
Údrec a útok porazem .....	473
Prvý vstup do sebeochranné situace porazem zahajovaným vnějším údercem .....	474
Druhý vstup do sebeochranné situace porazem zahajovaným vnějším údercem ..	474
<b>Část jedenáctá – O uvolňování částí Atova těla .....</b>	<b>477</b>
Uvolňování částí Atova těla .....	477
Převedení Atova těžiště nad jeho klopnou hranu pro pád stranou .....	484

Některé podmínky nutné pro vyvolání vyvažovací reakce do strany .....	486
Co zahrnuje japonské slovo kuzuši? .....	489
<b>Část dvanáctá – Čtyři monografie o porazech .....</b>	<b>492</b>
Obsah části dvanácté .....	492
Předmluva k práci Čtyři monografie o porazech .....	495
I. Přehoz přes lýtko .....	496
Obrazová příloha .....	513
Literatura .....	543
II. Podraz vnější .....	544
Obrazová příloha II .....	574
Literatura .....	603
III. Kotoulec .....	605
Obrazová příloha III .....	620
Literatura .....	636
IV. Přehoz přes břicho strhem .....	637
Obrazová příloha IV .....	651
Literatura .....	667
Význam používaných symbolů nebo značek .....	668