

Obsah

Úvod	6
Základy nindžucu	7
Tantó	8
Různé zbraně	9
Šuriken (vrhací ostří)	10
Držení bó šurikenu	11
Držení senban šurikenu	12
varianta nože s boxerem	14
Bodný nůž	16
Držení nože	18
Devět základních bodů	19
Kotórjú Hacuden (tajemství vítálních bodů stylu Hacuden)	20
Trénink	21
Kamae (bojové postoje)	22
Uke (bloky)	28
Úhyby	30
Tobi (skoky)	34
Ukemi (pády)	38
1. vpravo	39
2. vlevo	40
3. Gjaku doprava	41
4. dopředu	42
Cuki (úder)	44
San šin no Kata (forma pěti elementů)	47
Či element	47
Sui element	49
Ka element	50
Fu element	51
Ku element	53
Torite Kata gohó (pět základních forem úchopů)	54
Omote gjaku	54
Omote gjaku cuki	55
Ura gjaku	57
Ura muša dori / Muša dori	58
Ganseki nage	59

Te ódoki (únik z úchopu)	61
Katate (jednou rukou)	61
Rjóte (oběma rukama)	62
Henka – varianta 1	64
Henka – varianta 2	66
Tai ódoki (únik ze sevření těla zezadu)	68
Přes ruce	68
Za hlavu	70
Take ori (ohnutí zápěstí)	71
Omote	71
Ura	72
Omote oni kudaki (vnější páka na loket)	73
Nage (přehozy)	75
Gjaku nage	75
Ósoto gake	77
Henka – varianta	79
Šime (škrčení)	81
Keri ni taište (obrana proti kopu)	84
Itami dori (zneškodnění útočníka s využitím tlaků na Kjúšó)	88
Mutó dori (obrana beze zbraně proti ozbrojenému útočníkovi)	89
Varianta 1	89
Varianta 2	92
Varianta 3	93
Varianta 4	94
Varianta 5	95
Varianta 6	96
Henka – varianty	98
Techniky pocitů	108
Technika 1	109
Technika 2	111
Technika 3	113
UTON (čs. útočný nůž vz. 75)	116
Nošení nože	119
Varianta	123
Bodák (samopal s bodákem vz. 58)	135
Slovníček	143
Sanmjaku – Denšó (svítek)	146
Literatura	148