

# OBSAH

---

Předmluva (Vlad. Heřmanský) . . . . .	5
Úvod . . . . .	7
Původ džuda . . . . .	8
Učebně metodický plán práce . . . . .	20
Vzorový program . . . . .	30
Cvičební jednotka a její stavba . . . . .	33
Politickovýchovná práce trenéra (Dušan Fečer) . . . . .	37
Výstroj a inventář . . . . .	41
Všestranná průprava . . . . .	47
Speciální průpravná cvičení . . . . .	50
Postoj, chůze a úchop . . . . .	70
Pády a metodika jejich nácviку . . . . .	76
Příprava chvatu . . . . .	89
Žákovské stupně technické vyspělosti . . . . .	119
Páté kyu . . . . .	122
Čtvrté kyu . . . . .	140
Třetí kyu . . . . .	163
Druhé kyu . . . . .	189
První kyu . . . . .	214
Doplňky k 5. až 1. kyu . . . . .	231
Ovládání soupeře . . . . .	245
Systém tréninku . . . . .	252
Opatření proti úrazům a péče o zraněné . . . . .	276
Závěr . . . . .	283