

OBSAH

1. Úvod.....	5
2. Historie Jiu-jitsu.....	6
2.1 Historie ve světě.....	6
2.2 Historie v naší zemi.....	8
3. Rozdíl mezi sebeobranou a sportovním zápasem.....	10
4. Psychická stránka sebeobrany.....	11
5. Principy v Jiu-jitsu.....	13
6. Význam a funkce bolesti v Jiu-jitsu.....	15
7. Taktika v Jiu-jitsu (v sebeobraně).....	17
7.1 Taktika.....	17
7.2 Obecná taktika.....	17
7.3 Takticko – strategické prvky.....	18
7.4 Takticko – strategické zásady.....	19
7.4.1 Taktika boje s nezbrojeným útočníkem.....	19
7.4.2 Taktika boje s ozbrojeným útočníkem.....	20
7.4.3 Taktika v mimopostojovém boji.....	20
7.4.4 Taktika boje proti skupině.....	21
7.4.4.1 Obrana útokem na křídlo.....	21
7.4.4.2 Obrana při pronásledování.....	22
8. Úpoly a Sebeobrana.....	26
8.1 Úpoly.....	26
8.2 Sebeobrana.....	26
9. Profesní sebeobrana.....	28
10. Charakteristika útoku a obrany.....	30
10.1 Útok.....	30
10.2 Obrana.....	30
10.3 Teorie zahájení boje.....	31
10.4 Kontrola útočníka při střetném boji.....	32
10.5 Účinnost technik při střetném boji.....	32
11. Sebeobrana a zákon.....	33
12. Systém rozdělení technik v Jiu-jitsu.....	39
12.1 Rozdělení technik do skupin.....	39
12.2 Analýza jednotlivých skupin.....	41
13. Vyučovací jednotka v Jiu-jitsu.....	54
13.1 Kde na čem se cvičí.....	54
13.2 Oděv a Jiu-jitsu.....	54
13.3 Skladba vyučovací jednotky.....	55
13.4 Výživa a pitný režim při tréninku Jiu-jitsu.....	59
14. První pomoc a sebeobrana.....	62
14.1 První pomoc.....	62
14.2 Kardiopulmonární resuscitace.....	62
14.3 Bezvědomí.....	65
14.4 Šok.....	66
14.5 Zevní krvácení.....	68
14.6 Krvácení z tělních otvorů.....	70
14.7 Poranění hlavy.....	71

14.8	Pneumotorax.....	72
14.9	Poranění břišní dutiny.....	73
14.10	Poranění páteře.....	74
14.11	Zlomeniny.....	74
	Příloha.....	76
P.1	Stupně technické vyspělosti.....	77
P.2	Hlavní zdroje utvářející inspirace v Jiu-jitsu.....	78
P.3	Doporučení pro boj.....	79
P.4	Dojo etika.....	80
P.5	Pravidla bezpečnosti v Dojo.....	81
P.6	Etika sebeobrany.....	82
P.7	Obrázková příloha.....	83
P.8	Úderové plochy.....	84
P.9	Slovníček.....	86
	Seznam použité literatury.....	87