

# OBSAH

I. ÚVOD . . . . .	7
II. DŽIU-DŽITSU A JUDO . . . . .	9
III. HISTORIE JUDA VE SVĚTĚ A U NÁS . . . . .	10
IV. ZÁSADY A POSLÁNÍ JUDA . . . . .	14
V. ZÁSADY JUDA V PRAXI SEBEOBRANY . . . . .	16
VI. VÝCVIK A JEHO METODIKA . . . . .	23
VII. PROSTŘEDÍ A INVENTÁŘ . . . . .	33
VIII. PŘÍPRAVNÁ CVIČENÍ . . . . .	35
IX. PÁDY A METODIKA JEJICH NÁCVIKU . . . . .	41
X. OBRANA A PROTIÚTOK . . . . .	50
1. skupina: Úchopy za paže . . . . .	51
2. skupina: Úchopy za oděv . . . . .	78
3. skupina: Škrčení . . . . .	98
4. skupina: Obejmutí . . . . .	128
5. skupina: Údery a kopy. . . . .	156
6. skupina: Hůl . . . . .	181
7. skupina: Židle . . . . .	197
8. skupina: Nůž . . . . .	212
9. skupina: Pistole . . . . .	229
10. skupina: Skládání útočníka . . . . .	249
11. skupina: Zneškodnění a transport útočníka . . . . .	259
12. skupina: Ženská sebeobrana. . . . .	290
XI. ZÁVĚR . . . . .	314