

OBSAH

Úvod	7
Historie	8
Právní minimum	10
Rozcvička, strečink	11
Posilování	14
Rychlost, výbušná síla	16
Metody tréninku, výbušnosti	16
Utěžování a zpevňování úderových ploch	19
Citlivá a zranitelná místa	20
Úderové a krycí plochy	23
Pády (UKEMI WAZA)	24
Postoje (DAČI WAZA)	27
Pohyb těla a nohou (TAI SABAKI, AŠI SABAKI)	28
System Jiu Jitsu	31
Údery (CUKI WAZA)	34
Kryty (UKE WAZA)	46
Kopy (GERI WAZA)	55
Hody (NAGE WAZA)	70
Páky (KANSECU WAZA)	119
Škrčení (ŽIME WAZA)	135
Znehybnění – držení (OSAEKOMI WAZA)	139
Sebeobrana	146
První pomoc	178
Japonské výrazy	187
Slovo autora	190
Použitá literatura	191