

OBSAH:

柔道

	Předmluva	7
1	BUDO a BUSHIDO	11
2	JUDO, jeho vznik a zákonitosti	25
3	Seznámení s mistrem	35
4	Vladimír Lorenz	47
5	Trenér, nebo učitel	71
6	Tréma a strach	91
7	Disciplína, respekt a autorita	105
8	Metodika tréninku mládeže	111
9	JUDO v duchu AIKI a MUSUBI	117
10	Hlavní cíl JUDA podle Usiluj o IPPON	127
11	První krůčky na naší cestě DO	129
12	Kyozo Mifune, jeho život a jeho pravidla DOJO	133
13	Atmosféra na tréninku a vzpomínka na Antona Geesinka	139
14	Rozdílnost tréninku JUDA v Japonsku a u nás	143
15	KIMONO	147
16	Malý a velký pozdrav	149
17	Japonské názvosloví technik JUDA	153
18	TORI a UKE – kdo je kdo	155
19	Úvod do výuky metodiky UKEMI	157
20	Výuka UKEMI podle schopností dětí	161
21	Pravidla JUDA a jejich historický vývoj	165
22	Strategie a taktika zápasu JUDO	171
23	Koncentrace při sportu a v životě	179
24	Životospráva a typy judistů	187
25	Jigoro Kano	199
26	Co je sportovní trénink	211
27	Trénink mozku	213
28	Posilování a setkání s Petrem Tatarkou	219
29	Rozhodčí – nejlepší nepřítel	225
30	JUDO – bezpečný sport	231
31	Junyu Kitayama	233
32	JUDO – účinná sebeobrana	243
33	Rozloučení	247
	Doslov a poděkování	249