

Obsah

1.	Úvod	7
2.	Jednoduché soutěže v úpolech	9
2.1.	Vybavení cvičebních prostor	9
2.2.	Organizace soutěží	10
2.3.	Náměty jednoduchých úpolových soutěží jednotlivci	11
2.4.	Vyhodnocení soutěží	12
3.	Praktické semináře sebeobrany	14
3.1.	Zásady vedení cvičení	14
3.2.	Na co se při vedení cvičení zaměřit	14
3.3.	Tématický plán semináře	16
3.4.	Program výuky semináře JI-JITSU	18
3.5.	Požadavky na zápočet – orientačně	18
3.6.	Vybavení prostor pro realizaci semináře sebeobrany	20
3.7.	Vybavení a úprava cvičenců	20
3.8.	Kroužky sebeobrany na školách	20
3.9.	Využití chladných zbraní v obraně	21
3.10.	Zbraně v systému sebeobrany	22
3.11.	Rozdělení sebeobrany	24
3.12.	Rozdělení úpolů	25
4.	Management služeb BUDO	26
4.1.	Charakteristika a produkty tělesné výchovy a sportu	26
4.2.	Služby – kurz sebeobrany pro veřejnost	27
4.3.	Pokles prodeje služeb BUDO	28
4.4.	Cvičení BUDO	31
4.5.	Řízení kvality služeb	31
4.6.	Celkové náklady na kvalitu služby	32
5.	Filozofické aspekty bojových umění	33
5.1.	Filozofie životního stylu	35
5.2.	Hlavní zdroje utváření a inspirace JI-JITSU	35
5.3.	Etický kodex BUŠIDO	37
5.4.	Cesta zenu	38
5.5.	Buddha	39
5.6.	Ježíš	40

5.7.	Konfucius	42
5.8.	Lao-C	43
5.9.	Musaši Miyamoto	44
5.10.	Newton Isaac	45
5.11.	Einstein Albert	46
6.	HARA – základní koncept budo	48
6.1.	Vrstvy centralizace	50
6.2.	Subjektivní – individuální vrstva	50
6.3.	Objektivní – sociální vrstva	51
6.4.	Seppuku	52
6.5.	Fyzický střed	54
6.5.1.	Těžiště	54
6.5.2.	Pohyb po dojo	54
6.5.3.	Anatomie hara	55
6.6.	Funkční střed – metabolismus	55
6.7.	Mentální střed ego	56
6.8.	Spirituální střed	56
6.9.	Mokusó	57
7.	Učitel a žák v bojových uměních	58
7.1.	Chyby při cvičení	59
7.2.	Čtyři způsoby cvičení	61
7.3.	Objektivita zkoušení	61
7.4.	Hierarchie	62
7.5.	Žáci z dálného Východu	62
7.6.	Žáci u nás v České republice	63
7.7.	Hodnocení cvičení žáky	64
7.8.	Cvičení jógy	65
8.	Strategie, operace, taktika	68
8.1.	Taktika	68
8.2.	Operace (operační řešení)	69
8.3.	Strategie	69
8.4.	Příklady	70
8.5.	Takticko strategické zásady pro běžce	71
8.6.	Takticko strategické zásady pro autostop	73
8.7.	Takticko strategické zásady sám doma	73
8.8.	Takticko strategické zásady pro cvičení úpolů	74
9.	Závěr.	76
10.	Použitá a doporučená literatura	77

11.	Přílohy	80
	Otázky	80
	Slovník některých odborných termínů	84
	Seminární práce a její zpracování	89
	Témata písemných seminárních prací	90
	Koncept osobní obrany	91
	Vzor seminární práce (samostatné číslování i přílohy)	92
12.	Seznam obrázků	122