

## O B S A H :

### Č á s t I.

Kapitola	1. Rozdělení soustavy Džiū-džitsu . . . . .	7
„	2. Zápasnický úbor (kimono) a držení za šat (Džudoki) . . . . .	8
„	3. Sířehy — postoje při zápase . . . . .	10
„	4. Příprava k útoku — cukuri a eugiaši — a vlastní útok — kake . . . . .	12
„	5. Pády — ukemi . . . . .	15
„	6. Všeobecně o porazech — nage waza . . . . .	18

### Č á s t II.

#### *Porazy — Nage waza.*

Kapitola	7. Přehozy — Te waza, chvaty prováděné převážně prací rukou . . . . .	27
„	8. Nadhozy — Goši waza . . . . .	42
„	9. Podrazy — Aši waza . . . . .	55
„	10. Strhy — Ma sutemi waza . . . . .	69
„	11. Překoty — Joko sutemi waza . . . . .	75

### Č á s t III.

#### *Znehybnění — Gatame waza.*

Kapitola	12. Všeobecně o znehybnění — Gatame waza . . . . .	83
„	13. Držení — Osae komi waza . . . . .	85
„	14. Škrcení — Šime waza . . . . .	91
„	15. Páčení — Kwan secu waza . . . . .	97
„	16. Znehybnění (gatame waza) v zápase nedovolená . . . . .	107

### Č á s t IV.

Kapitola	17. Útočení na citlivá a choulostivá místa — Ate waza . . . . .	112
„	18. Sportovní zápas — Randori . . . . .	113

## Část V.

Kapitola	19. Džiu-džitsu a džudo . . . . .	119
„	20. Sebeobrana — tělovýchova — sport . . . . .	122
„	21. Džiu-džitsu a džudo u nás . . . . .	129

## Část VI.

Kapitola	22. Zásady a prostředky džiu-džitsu . . . . .	133
„	23. Theoretické podklady džiu-džitsu . . . . .	140
„	24. Racionelní využití svalové síly a váhy vlastního těla . . . . .	141
„	25. Rovnováha . . . . .	146
„	26. Mechanika pohybů v kloubech . . . . .	153
„	27. Bolest . . . . .	159
„	28. Citlivá a zranitelná místa . . . . .	165
„	29. Podvědomé reakce a automatické výkony . . . . .	172
„	30. Překvapení . . . . .	179
„	31. Psychologie džiu-džitsu . . . . .	182

## Část VII.

Kapitola	32. Problém džuda ve sportovní medicíně . . . . .	184
„	33. Závodní pravidla . . . . .	188
„	34. Tělovýchovný význam džuda . . . . .	198
„	35. Výcvik . . . . .	205
„	36. Trénink a životospráva závodníka . . . . .	213
„	37. Vhodnost džuda pro ženy . . . . .	218
„	38. Věkové hranice . . . . .	220
„	39. Posuzování vyspělosti borců . . . . .	223
„	40. Váhové třídy . . . . .	226
„	41. Cvičební prostor . . . . .	228
„	42. Cvičební úbor . . . . .	231
„	43. Úrazy při pěstování džuda . . . . .	233
„	44. První pomoc . . . . .	240