

# OBSAH:

## I.

### Všeobecné poznámky.

	Strana
Něco o pojmu a slově „jiu-jitsu“ . . . . .	5
První objevení se „jiu-jitsu“ . . . . .	6
Původ a dějiny „jiu-jitsu“ . . . . .	8
Rozšíření a prospěšnost „jiu jitsu“ . . . . .	10

## II.

### Podstata a zásada „jiu-jitsu“.

Jeho poměr k ostatním methodám zápasu . . . . .	13
Prostředky, jichž se používá v „jiu-jitsu“ . . . . .	21
Fysické a mravní vlastnosti, jichž jest třeba v „jiu-jitsu“ . . . . .	24

## III.

### Praktické pokyny pro „jiu-jitsuisty“.

Výkon a výcvik „jiu-jitsu“ . . . . .	25
Průpravné cviky k „jiu-jitsu“ . . . . .	29
O pádu . . . . .	31
Nástup k zápasu . . . . .	36

## IV.

### Nejdůležitější umělecké hmaty v „jiu-jitsu“.

	Strana
Nastavování nohou, zaklínění a podrážení jich . . . . .	39
Nastavování a podráz nohou bez držení odpůrce . . . . .	46
Citlivá místa na těle . . . . .	50
Rdousení (strangulování) . . . . .	51
Hmaty klíční čili pákové . . . . .	53
Klíč pažový . . . . .	53
Klíče pažové jako hmaty policejní . . . . .	54
Klíče nožní ze předu a ze zadu . . . . .	55
Ještě několik důležitých triků . . . . .	57
Vysvětlivky technických výrazů . . . . .	63

