

OBSAH

PŘEDMLUVA.....	5
ÚVOD.....	6
1. ZÁKLADNÍ POJMY.....	7
2. CHARAKTERISTIKA, HISTORIE A SYSTEMATIKA OBSAHU ÚPOLŮ.....	8
3. SMYSL VYUČOVÁNÍ ÚPOLŮ NA ŠKOLÁCH.....	13
4. DIDAKTIKA ÚPOLŮ.....	17
5. PRŮPRAVNÉ ÚPOLY.....	21
5.1. Základní dělení průpravných úpolů.....	23
5.2. Organizace a vedení cvičení.....	23
5.3. Zásobník cvičení.....	25
5.3.1. Přetahy.....	25
5.3.1.1. Přetahy bez náčiní a nářadí.....	25
5.3.1.2. Přetahy s náčiním a nářadím.....	28
5.3.2. Přetlaky.....	30
5.3.2.1. Přetlaky bez náčiní a nářadí.....	30
5.3.2.2. Přetlaky s náčiním a nářadím.....	33
5.3.3. Úpolové odpory.....	35
5.3.3.1. Úpolové odpory bez náčiní a nářadí.....	35
5.3.3.2. Úpolové odpory s náčiním a nářadím.....	49
5.3.4. Úpolové hry.....	52
6. PÁDOVÁ TECHNIKA.....	69
6.1. Průpravná cvičení k pádové technice.....	71
6.2. Pád vzad kotoulem přes rameno.....	76
6.3. Pád stranou skulením.....	78
6.4. Pád vpřed kotoulem přes rameno.....	81
6.5. Kombinace pádů.....	85
6.6. Cvičení pro zdokonalování pádové techniky.....	86
7. STŘEHY.....	90
8. DŽÚDÓ.....	93
8.1. Principy džúdó.....	94
8.2. Odstranění tenzí cvičením džúdó.....	95

8.3.	Rozdělení džúdó a jeho techniky	96
8.4.	Taktika džúdó	98
8.5.	Didaktika džúdó.....	99
8.6.	Biomechanika džúdó	104
8.7.	Technika džúdó	105
8.7.1.	Základní technické činnosti	105
8.7.2.	Technika porazů	108
8.7.2.1.	Taiotoši.....	110
8.7.2.2.	Ippon seoinage.....	111
8.7.2.3.	Ógoši	112
8.7.2.4.	Ukigoši	114
8.7.2.5.	Haraigoši	115
8.7.2.6.	Deaši harai	116
8.7.2.7.	Sasae curikomiasí	117
8.7.2.8.	Hizaguruma	118
8.7.2.9.	Ósotogari	119
8.7.2.10.	Óučigari	120
8.7.2.11.	Tomoenage	122
8.7.3.	Technika znehybnění	123
8.7.3.1.	Technika držení	123
8.7.3.1.1.1.	Hon kesagatame.....	123
8.7.3.1.2.	Katagatame	124
8.7.3.1.3.	Kamišihogatame	125
8.7.3.2.	Technika škrčení.....	126
8.7.3.2.1.	Hadakažime	126
8.7.3.2.2.	Katadžúdžidžime	127
8.7.3.2.3.	Okurieridžime.....	128
8.7.3.3.	Technika páčení.....	129
8.7.3.3.1.	Udegarami	129
8.7.3.3.2.	Udehišigi džúdžigatame.....	130
9.,	LITERATURA	131