

OBSAH:

I. Povšechné 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 metodám zápasu	13
Prostředky, jichž se používá v »jiu-jitsu«	21
Fysické a mravní vlastnosti, jichž je třeba k »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	37

IV. Nejdůležitější umělecké hmaty v »jiu-jitsu«.

Nastavování nohou, zaklínění a podrážení	39
1. Podrážení nohou dovnitř a povalení na stranu	40
2. Vtiskování vnější strany kolenou dovnitř a povalení na stranu	41
3. Zaklínění nohou ze zevnějšku (levé do levé a pravé do pravé)	43
4. Podraz nohou zevně nataženou nohou (levé levou a pravé pravou nohou)	43

5. Povalení do zadu a na stranu přes nastavenou nohu zevně (levou proti levé a pravou proti pravé noze)	44
6. Zaklínění nohou uvnitř	46
7. Podraz nohou zevnitř, nataženou nohou	46
8. Nastavení nohou a mrštění ku předu	47
Nastavování a podraz nohou bez držení odpůrce	48
Rány a údery	50
Pěstí	50
Hranou ruky	50
Hlavou a loktem	51
Nohou	52
Kolenem	53
Citlivá místa na těle	53
Rdousení (strangulování)	54
Hmaty klíční čili pákové	56
Klíč pažový	57
Klíče pažové, jako hmaty policejní	59
Klíč nožní ze předu a ze zadu	60
Vysvětlivky	75
Obsah	77

