

Obsah

Předmluva	8
1 Bojová umění a Zen	9
Rady pro začátečníky - Co je třeba provádět při cvičení Zen.....	11
Okinawští mistři	13
2 Sebeobrana a skutečný boj	14
3 Sport a sebeobrana.....	16
4 Vaše právo bránit se	17
5 Můžu cvičit Wa-te jitsu dó®?.....	19
6 Sebeobrana Wa-te jitsu a její vliv na zdraví.....	20
7 Stres	20
8 Strach a hněv.....	21
Strach a různé stupně strachu	22
Boj ve hněvu	23
9 Fenomén Čchi	24
Rozvoj vnímání Čchi	24
10 Dech	25
11 Yin a Yang.....	25
12 Nauka o osobním těle	27
13 Šlachy, vazy a jejich úloha ve Wa-te jitsu dó®	30
Šlachy a energie	30
14 Energie a posilování ve Wa-te jitsu dó®	32
Pokyny a metodika pro nácvik WAI-TANU	33
15 Význam pojmu Wa-te jitsu dó®	34
16 Wa-te jitsu členem mezinárodní organizace ISKA.....	37
17 Vedení a trenéři Českého svazu Wa-te jitsu dó®	39
18 Wa – te jitsu dó na Okinawě	44
19 Rozhovor s okinawským mistrem Eiki Kurashita 10. Dan karate.....	46
20 Pojem Dojo a Gi	51
21 Obi – a jeho barevný význam.....	52
22 Pozdrav - rei	53
23 Slovo OOS při pozdravu	54
24 Hara, práce boků	55
25 Nácvik správného těžiště a zakořenění.....	55
26 Rovnováha	56
27 Správný rytmus technik.....	57
28 DIAI – načasování a protipohyb	57

29 Aplikace energie Čchi.....	58
30 Koncentrace energie	58
31 Bolest a její vyvolání.....	59
32 Tsubo – tlakové body	64
33 Tlakové body na lidském těle.....	65
34 Body první pomoci	66
35 Kuatsu – první pomoc v dojo	67
36 Systém Wa-te jitsu dó®	68
37 Základní techniky sebeobrany	69
Postoje - dachi	69
Úderové techniky rukou	71
Údery - cuki.....	76
Kopy - geri a metodika nácviku.....	81
Podmety - barai.....	87
Přísuny, odsuny - suriashi (suriashi).....	87
Úhyby - kawaši a metodika nácviku.....	88
Páky - kansecu a jejich použití	88
Hody a metodika nácviku.....	91
38 Formy – cvičení pro zdraví.....	93
39 Formy – klíč k sebeobraně	93
40 Historie vzniku mistrovských forem Wa-te jitsu dó®.....	98
41 Slovník pojmů	103
42 Zkušební řád Wa-te jitsu dó®	106
43 Kombinace kumite jitsu	108
44 Metodika nácviku kumite jitsu pro 6. a 5. kyu.....	111
45 Základní formy Wa-te jitsu dó® - Happo kobaši	132
45.1 Happo anko - bezpečná	132
45.2 Happo šusei – obrana	135
45.3 Ippon san hirate shodai	137
45.4 Dayroku	139
45.5 Dayroku enjin.....	140
46 Keyraku (meridiány) - dráhy vnitřní energie	141
Keyraku(meridián) srdce.....	142
Keyraku (meridián) tenkého střeva	143
Keyraku (meridián) močového měchýře	144
Keyraku(meridián) ledvin.....	145
Keyraku(meridián) osrdečníku.....	146
Keyraku (meridián) tří zářičů	147

Keyraku (meridián) žlučníku	148
Keyraku(meridián) jater	149
Keyraku (meridián) plic	150
Keyraku (meridián) tlustého střeva	151
Keyraku (meridián) žaludku	152
Keyraku (meridián) sleziny a slinivky	153
Keyraku (meridián) přední a zadní střední dráhy (PS a ZS).....	154
47 Protahovací cvičení keyraku Makko – ho	155
♥ Protahování Keyraku plic (3 – 5 h) a tlustého střeva (5 – 7 h)	155
♥ Protahování Keyraku žaludku (7 - 9 h) a sleziny, slinivky (9 – 11 h).....	156
♥ Protahování Keyraku srdce (11 – 13 h) a tenkého střeva (13 – 15 h).....	157
♥ Protahování Keyraku močového měchýře (15 – 17 h) a ledvin (17 – 19 h).....	157
♥ Protahování Keyraku obalu srdce (19 – 21 h) a trojitého ohříváče (21 – 23 h)	158
♥ Protahování Keyraku žlučníku (23 – 1 h) a jater 1 – 3h)	159
Závěr	160
Obrazová příloha	161
Výuka sebeobrany Wa-te jitsu dó*	161
Setkání instruktorů Wa-te jitsu dó* s mistry	165
Veřejná prezentace Wa-te jitsu	168
ISKA Česká republika.....	171
Ostatní závodní činnost	175
Přehled výsledků	178

Další díly o sebeobraně WTJD:

Obranná a útočná koncepce WTJD 1. díl - již vyšlo	8. kyu bílý pás 7. kyu žlutý pás
Útočné koncepce sebeobrany WTJD 3. díl	4. kyu fialový a modrý pruh 3. kyu modrý a hnědý pruh 2. kyu hnědý 1. kyu hnědý a černý pruh
Sebeobrana na 1. Dan 4. díl	1. Dan černý pás, mistrovský stupeň
Sebeobrana s použitím tlakových bodů 5. díl	2. Dan černý a dva bílé pruhy 3. Dan černý a tři bílé pruhy 4. Dan černý a čtyři bílé pruhy 5. Dan černý a pět bílých pruhů
Formy a tlakové body ve WTJD 6. díl	Tlakové body v sebeobraně Wa-te jitsu dó a skryté techniky ve formách