

Obsah

1	Ostrov Okinawa	7
	Šíření Okinawa-te.....	8
2	Sebeobrana a její vliv	10
3	Společnost a sebeobrana	11
4	Kdo může cvičit Wa-te jitsu dó.....	12
5	Historie Wa-te jitsu dó – Cesta harmonie opravdových rukou	12
	Potřeba vytvoření nového stylu sebeobrany.....	12
	Požadavky tvůrců na sebeobranu Wa-te jitsu dó	13
	Kořeny a zdroje sebeobrany Wa-te jitsu dó	15
	Další vývoj Českého svazu Wa-te jitsu dó	18
	Význam pojmu Wa-te jitsu dó.....	19
	Počátek a podstata vzniku závodní činnosti ČSWABU.....	20
	ISKA – International Sport Kickboxing Association	22
	Cory Schafer – hlavní prezident celosvětové ISKA.....	24
	Postupové soutěže ČSWABU	25
6	Významní členové Českého svazu WA-TE JITSU DÓ	26
7	Obsah Wa-te jitsu dó	31
8	Zkušební řád Wa-te jitsu dó	32
	Historie vzniku mistrovských forem Wa-te jitsu dó.....	34
9	Základní techniky Wa-te jitsu dó	40
10	Kombinace kumite jitsu	46
11	Rozvoj energie a posilování ve Wa-te jitsu	50
	Pokyny a metodika pro nácvik WAI-TANU	51
12	Úderové plochy ruky a metodika nácviku.....	52
	Krátký, střední, dlouhý úder	53
13	Úderové plochy nohy a metodika nácviku	56
14	Postoje - dači a metodika nácviku	57
	Cvik pro vytváření pocitu zakořenění postoje	60
15	Chûze hoko a metodika nácviku	60
	Boky	60
16	Kryty - uke a metodika nácviku	64
17	Údery - cuki a metodika nácviku	72
18	Kopy - geri a metodika nácviku.....	78
19	Podmety-barai a metodika nácviku.....	87
20	Přísuny, odsuny - suriaši a metodika nácviku	87

21 Úhyby - kawaši a metodika nácviku	88
22 Katy, formy – stínový boj.....	88
23 Páky - kansecu a jejich použití.....	90
24 Hody a metodika nácviku	93
25 Tlakové body na lidském těle.....	95
26 Kombinace kumite jitsu a metodika nácviku	97
27 Principy systému Wa-te jitsu	116
28 Rovnováha	117
29 Navazování technik – správný rytmus	118
30 Správné načasování	118
31 Rychlost a síla ve Wa-te jitsu	119
32 Ohniska síly	119
33 Svalová síla,úpony a jejich úloha ve Wa-te jitsu	120
34 Střed těla tanden - hara, práce boků	120
35 Cesta Dó	121
36 Pozdrav - rei	122
37 Slovo OOS při pozdravu	123
38 Bolest a její vyvolání.....	123
39 Kuatsu – první pomoc v dojo	125
40 Zkušební řád Wa-te jitsu dó.....	126
41 Základní formy Wa-te jitsu dó - Happa kobuši	132
42 Kata, formy – cvičení pro zdraví	136
Závěr	136
Obrazová příloha	138
Výuka sebeobrany Wa-te jitsu dó.....	138
Setkání instruktorů s mistry	141
Závody a závodníci	144

Připravujeme další díly o sebeobraně WTJD:

Obranná a útočná koncepce WTJD 2. díl	6. kyu oranžový pás se zeleným pruhem 5. kyu zelený pás s fialovým pruhem
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