

OBSAH

Seznámení s judem — — — — —	6
Předpoklady pro judo — — — — —	10
Stručně z teorie malé školy juda — — — — —	14
O životosprávě — — — — —	14
Z teorie juda — — — — —	18
Z teorie sportovního tréninku — — — — —	21
Etiketa juda — — — — —	26
Praxe malé školy juda — — — — —	30
Tělesná příprava — — — — —	30
Průpravná cvičení — — — — —	58
Nácvik chvatů v postoji — — — — —	71
Nácvik chvatů v katame vaza — — — — —	74
Základní prvky techniky juda — — — — —	76
Obsah zkoušky na 5. kyu — — — — —	87
Obsah zkoušky na 4. kyu — — — — —	102
Obsah zkoušky na 3. kyu — — — — —	124
Kombinace porazů — — — — —	151
Obrana a protichvaty — — — — —	163
Kontrola účinnosti tréninkového procesu — — — — —	170
Otázky ke zkouškám technické vyspělosti — — — — —	175
Příprava a účast na soutěži — — — — —	178
Závěr — — — — —	184
Přehled nejpoužívanějších japonských slov — — — — —	185
Literatura — — — — —	189