

Obsah

Předmluva	5
Všeobecné úvahy	7
Dnešní význam sebeobrany	7
Sebeobrana v demokratickém smyslu	9
Judo a sebeobrana	10
Sebeobrana jako výchova k sebejistotě	11
 Nová technika sebeobrany vysoké školy Kodokan	 13
Teoretické úvahy - Princip Judo jako základ sebeobrany .	16
Princip přirozeného držení těla (Šizentai-no-ri)	17
a) Postoj (přirozené držení těla)	17
1. Jak správně pozorovat soupeře	18
2. Způsob držení těla	18
a) Základní přirozený postoj (Šizen-hontai)	18
b) Pravý přirozený postoj (Migi-Šizen-tai nebo Migi-gamae)	19
c) Levý přirozený postoj (Hidari-Šizen-tai nebo Hidari-gamae)	19
b) Pohyb kroky (technika kroků)	20
Cvičení následného kroku	22
Krok následný ve čtyřech přímých směrech	22
Krok následný do čtyř příčných směrů (s pootočením těla)	23
Cvičení obrátů těla	24
Obraty na místě	24
Obraty v pohybu	25
Technika ruky a nohy	26

Technika těla (Tai-sabaki)	28
Princip přizpůsobení (princip Jû)	32
Přizpůsobení na vzdálenost	33
Okamžité využití vzdálenosti	33
Úhyb proti útoku	34
Trénink techniky nohou	34
Trénink rukou při sebeobraně	35
Základy vrcholného přizpůsobení	35
Přizpůsobení v přímém dotyku (Kumi-kata)	35
Výcvik citlivosti při dotyku (Kan)	36
Přizpůsobivost a umění pádů (Ukemi-vaza)	37
Princip porušení soupeřovy rovnováhy — vychýlení (Princip Kuzuši)	38
Všeobecná kritéria	38
Porušení rovnováhy	39
Rozdělení útočné techniky	39
Zvláštnosti přípravné práce	40
Vychýlení soupeře — první stupeň k sebeobraně	40
Porušení rovnováhy na vzdálenost	42
Porušení rovnováhy směrem vpřed	43
Pravým střehem proti pravému střehu úchopem	43
Levým střehem proti pravému střehu úchopem	43
Porušení rovnováhy směrem vzad	44
Pravým střehem proti pravému střehu úderem (nebo úchopem)	44
Levým střehem proti pravému střehu úderem (nebo úchopem)	45
Princip útoku v okamžiku oslabení soupeře (Princip Kyô)	46
Psychologická pozorování	47
Pohled do soupeřovy tváře či očí	48
Pohled s dotykem	48
Okamžik útoku	49
Praktická technika sebeobrany	51
Obrana proti napadení holýma rukama	51
Obrana proti napadení zblízka	52

1. Obrana proti úchopům oběma rukama (Ryô-te-dori) .	52
Text	52
Vysvětlení	53
Příprava (Cukuri)	53
Útok (Kake)	57
2. Obrana proti úchopu levého límce (Hidari-eri-dori) .	60
Text	60
Vysvětlení	61
Příprava (Cukuri)	61
Útok (Kake)	66
3. Obrana proti úchopu za pravý límec (Migi-eri-dori) .	68
Text	68
Vysvětlení	69
Příprava (Cukuri)	69
Útok (Kake)	71
4. Obrana proti úchopu za paži a loket (Kata-ude-dori) .	74
Text	74
Vysvětlení	75
Příprava (Cukuri)	76
Útok (Kake)	78
5. Obrana proti úchopu za límec zezadu (Uširo-eri-dori) .	81
Text	81
Vysvětlení	81
Příprava (Cukuri)	81
Útok (Kake)	83
6. Obrana proti škrcení zezadu (Uširo-jime)	84
Text	84
Vysvětlení	85
Příprava (Cukuri)	86
Akce I.	86
Akce II.	87
Útok (Kake)	88
7. Obrana proti útoku obejmutím zezadu (Kakae-dori) .	89
Text	89
Vysvětlení	90
Příprava (Cukuri)	90

Útok (Kake)	92
Obrana proti napadení ze vzdálenosti	95
8. Obrana proti příčnému úderu (Naname-uči)	95
Text	95
Vysvětlení	95
Příprava (Cukuri)	96
Útok (Kake)	98
O-soto-otoši	100
9. Obrana proti úderu do brady (Ago-cuki)	101
Text	101
Vysvětlení	103
Příprava (Cukuri)	103
Útok (Kake)	105
10. Obrana proti úderu levou pěstí do obličeje (Gammen-cuki)	106
Text	106
Vysvětlení	106
Příprava (Cukuri)	107
Útok (Kake)	108
Hadaka-jime	109
11. Obrana proti kopu do břicha (Mae-geri)	113
Text	113
Vysvětlení	113
Příprava (Cukuri)	115
Útok (Kake)	116
12. Obrana proti kopu ze strany (Joko-geri)	117
Text	117
Vysvětlení	117
Příprava (Cukuri)	118
Útok (Kake)	120
Obrana proti napadení zbraněmi	121
Obrana proti napadení nožem	121
13. Obrana proti pokusu o bodnutí (Cuki-kake)	121
Text	121
Vysvětlení	121
Příprava (Cukuri)	122

Útok (Kake)	123
14. Obrana proti přímému bodnutí (Čoko-cuki)	125
Text	125
Vysvětlení	126
Příprava (Cukuri)	126
Útok (Kake)	128
15. Obrana proti bodnutí ze strany (Naname-cuki)	129
Text	129
Vysvětlení	129
Příprava (Cukuri)	130
Útok (Kake)	131
Ude-garami	134
Obrana proti napadení holí (puškou s bodákem)	136
16. Proti holi (pušce) zdvižené švihem vzhůru (Furi-age)	136
Text	136
Vysvětlení	136
Příprava (Cukuri)	136
Útok (Kake)	138
O-soto-gari	139
Příprava (Cukuri)	140
Útok (Kake)	140
17. Proti úderu holí (puškou) — (Furi-oroši)	142
Text	142
Vysvětlení	143
Příprava (Cukuri)	143
Útok (Kake)	145
18. Proti bodnutí puškou s bodákem nebo holí drženou oběma rukama (Morote-cuki)	147
Text	147
Vysvětlení	147
Příprava (Cukuri)	148
Útok (Kake)	149
Obrana proti napadení pistolí (obrana proti samopalu)	151
19. Proti čelnému napadení přiložením pistole (Šomen-cuke)	151
Text	151

Vysvětlení	151
Příprava (Cukuri)	152
Útok (Kake)	154
20. Proti napadení pistolí držené bočním přiložením (Košiga-mae)	154
Text	154
Vysvětlení	155
Příprava (Cukuri)	156
Útok (Kake)	156
21. Proti nasazení pistole do zad (Kaimen-cuke)	158
Text	158
Vysvětlení	158
Příprava (Cukuri)	159
Útok (Kake)	160
Rozcvička	162
Závěr	167
Pokroky v technice sebeobraný	167
Judo a sebeobrana	170
Zneužití sebeobraný	170
Studium sebeobraný jako hygiena (prostředek zdravé hygieny)	171
Cvičení sebeobraný jako vhodný sport pro ženy	171