

OBSAH

Úvod.....	5	Karatedó.....	32
Úpoly a bojová umění	7	Přímý úder stejnostranný.....	32
Význam úpolů pro sebeobranu a brannost.....	10	Útočný postoj s přemístěním	33
Právní aspekty využití a zneužití úpolových činností	11	Přímý úder stojnostranný s přemístěním	34
Etický přínos úpolů	13	Horní kryt.....	34
Specifika bezpečnosti a hygieny při úpolových		Vnější kryt.....	35
činnostech	15	Kop vpřed	36
Návrh plánu výuky úpolů na 2. stupni ZŠ	17	Spodní kryt.....	37
Přetahy, přetlaky, úpolové odpory v různých		Aikidó	39
polohách.....	19	Přidržení paže (udeosae neboli ikkjó)	40
Technika pádů.....	22	Vtočení zápěstí (kotemawaši neboli nikjó)	41
Pád vzad skulením do kolébky.....	22	Výkrut zápěstí (kotegaeši)	42
Pád vzad kotoulem přes rameno	23	Sebeobrana.....	44
Pád vpřed kotoulem přes rameno	23	Obrana proti úchopům zápěstí	44
Pád stranou skulením	24	Obrana proti objektu zředu	47
Pád stranou převalem	25	Objekt zředu pod pažemi.....	47
Navazování pádů	25	Objekt zředu přes paže.....	47
Střehové postoje a odpory v nich	26	Obrana proti škrcení zředu	48
Střehový sed	27	Obrana proti škrcení zezadu	48
Střehový leh	27	Obrana proti seku shora.....	48
Džúdó.....	28	Cvičební soubory pa-tuan-ťin a čchi-kung	50
Držení soupeře na zemi, boj o únik z držení.....	28	Literatura.....	57
Držení kesagatame.....	29		
Poraz ógoši.....	30		