

Obsah

ÚVOD	9
HISTORIE	10
1. kapitola – SEBEOBRANA	13
Obrana proti přímému úderu	14
Obrana proti technickému škrcení	16
Obrana proti políčku	19
Obrana proti kopu vpřed	21
Obrana proti obejmutí šíje	23
Obrana proti oboustrannému úchopu límce	26
Obrana proti dvojitému nelsonu	28
2. kapitola – ZMĚNY STŘEHU	31
Prolomení střehu stlačením kolena	32
Prolomení střehu překřížením kolena	34
Prolomení střehu s rukou na holeni	35
Prolomení střehu tlakem na kyčle	37
Prolomení polostřehu holeni na stehně	40
Prolomení střehu přemetem stranou	42
Prolomení střehu obejmutím zad	45
3. kapitola – PŘEVALY	47
Převal hákováním	48
Převal zkříženým hákováním	50
Převal ke kontrole ze strany	52
Převal zahákováním a přehozem	54
Převal překřížením paže	56
Převal tlakem nohy na biceps	58
Pavoučí převal	60
4. kapitola – ÚTOKY VLEŽE ZE STRANY	63
Škrcení límcem	64
Škrcení ovnutím paže	66
Škrcení guillotinou	68

Katagatame	69
Kimura a louskáček	71
Páka se sevřenými koleny	72
Trojúhelník	74
5. kapitola – ÚTOKY VLEŽE SHORA	77
Páka na paži při sevření podpaží	78
Útok dvojitou pákou na zápěstí	79
Páka na loket s výměnou paží	81
Páka na loket s kolenem přes hrudník	83
Páka na rameno podkolením	84
Škrčení ovinutím a tlakem na šíji	86
Škrčení palcovou hranou	88
6. kapitola – ÚTOKY ZE ZADU	91
Převal a škrčení zezadu	92
Škrčení hodinami	94
Škrčení hranou ruky s úchopem vlastního límce	95
Trojúhelník	96
Hákování a páka na paži	98
Kotoul vpřed a blokování dolními končetinami	100
Kotoul vpřed a vzad a blokování dolními končetinami	102
7. kapitola – ÚTOKY ZE STŘEHOVÉHO LEHU	105
Obrácená páka na paži	106
Páka na paži užitím límce	108
Škrčení křížením paží	110
Páka na dolní končetinu v uzavřeném střehu	112
Páka na dolní končetinu křížením háků	113
Škrčení navinutím a blokováním kolene	114
Páka na paži s tlakem na lopatku	116
8. kapitola – ÚNIKY Z ÚTOKU PROTIVNÍKA VLEŽE	119
Obrana hodinami a střeh	120
Most a přechod do horní pozice	122
Kotoul s objetím šíje	124
Přechod do horní pozice odsunem vzad	126

Přechod do horní pozice přehozením	127
Most a podsun podpažím	129
Únik tlakem na biceps a hákováním paže	131
9. kapitola – PORAZY	135
Ippon seoi vkleče	136
Poraz podtržením dolní končetiny	138
Podtržení dolní končetiny a převal	140
Kataguruma	142
Taniotoši	144
Tomoenage	146
Óučigari	148
Morote seoinage	150