

Obsah

Úvod	6
Základy nindžucu	7
Tantó	8
Různé zbraně	9
Šuriken (vrhací ostrží)	10
Držení bó šurikenu	11
Držení senban šurikenu	12
<i>Varianta nože s boxerem</i>	14
Bodný nůž	16
Držení nože	18
Devět základních bodů	19
Kotórjú Hacuden (tajemství vitálních bodů stylu Kotórjú)	20
Trénink	21
Kamae (bojové postoje)	22
Uke (bloky)	28
Úhyby	30
Tobi (skoky)	34
Ukemi (pády)	38
1. vpravo	39
2. vlevo	40
3. Gjaku doprava	41
4. dopředu	42
Cuki (úder)	44
San šin no Kata (forma pěti elementů)	47
Či element	47
Sui element	49
Ká element	50
Fú element	51
Ku element	53
Torite Kata gohó (pět základních forem úchopů)	54
Omote gjaku	54
Omote gjaku cuki	55
Ura gjaku	57
Ura muša dori / Muša dori	58
Ganseki nage	59
Te ódoki (únik z úchopu)	61
Katate (jednou rukou)	61
Rjóte (oběma rukama)	62
Henka – varianta 1	64
Henka – varianta 2	66

Tai ódoki (únik ze sevření těla zezadu)	68
<i>Přes ruce</i>	68
<i>Za hlavu</i>	70
Take ori (ohnutí zápěstí)	71
<i>Omote</i>	71
<i>Ura</i>	72
Omote oni kudaki (vnější páka na loket)	73
Nage (přehozy)	75
<i>Gjaku nage</i>	75
<i>Ósoto gake</i>	77
<i>Henka – varianta</i>	79
Šime (škrčení)	81
Keri ni taište (obrana proti kopu)	84
Itami dori	
<i>(zneškodnění útočníka s využitím tlaků na kjúšó)</i>	88
Mutó dori	
<i>(obrana beze zbraně proti ozbrojenému útočníkovi)</i>	89
<i>Varianta 1</i>	89
<i>Varianta 2</i>	92
<i>Varianta 3</i>	93
<i>Varianta 4</i>	94
<i>Varianta 5</i>	95
<i>Varianta 6</i>	96
<i>Henka – varianty</i>	98
Techniky pocitů	108
<i>Technika 1</i>	109
<i>Technika 2</i>	111
<i>Technika 3</i>	113
UTON (čs. útočný nůž vz. 75)	116
<i>Nošení nože</i>	119
<i>Varianta</i>	123
Bodák (samopal s bodákem vz. 58)	135
Slovníček	143
Sanmjaku – Denšó (svitek)	146
Literatura	148