

Obsah

1. kapitola – Základy	9
Pád vpřed kotoulem do dopadové polohy na boku	10
Pád vzad skulením do lehu vzesmo	12
Pád vpřed přímý	13
Technicky správný vztyk	14
Únik kyčlemi	16
2. kapitola – Sebeobrana	19
Škrčení rukama zpředu	20
Uchopení límce zpředu	21
Škrčení zezadu v postoji	23
Škrčení zezadu s tahem do záklonu	25
Objetí zpředu přes paže	27
Objetí zezadu přes paže	29
Úchop ramene	31
Objetí zezadu pod pažemi	33
3. kapitola – Změny střehu	35
Postoj / pozice	36
Využití střehu s držením obou podpaží	38
Využití střehu s rukama uvnitř	40
Prolomení střehu odtlačením kolen	42
Prolomení střehu tlakem kolene dovnitř	43
Prolomení střehu kolenem	45
Využití střehu při blokové dolní končetině	47
Prolomení střehu odsunutím dolní končetiny	50
4. kapitola – Převaly	53
Nůžkový převal	54
Převal zaháknutím dolní končetiny	56
Převal úchopem pásu	58
Převal dolní končetinou	60
Převal navinutím	62
Přehoz chodidly	63

Převal s blokováním dolní končetiny	66
Stržení zádrží kotníku a chodidlem	67
5. kapitola – Útoky vleže ze strany	69
Škrčení	70
Páka na loket	71
Kimura	73
Kimura s přechodem k horní části těla	75
Páka na loket s přechodem	76
Průlom lokte	78
Škrčení s blokováním kolenem	80
Blokování kolenem a páka na loket	82
6. kapitola – Útoky vleže shora	85
Klasické škrčení	86
Škrčení palcovou hranou	87
Škrčení rukávem	88
Páka na loket	90
Klasická páka na loket	91
Páka na pokrčenou paži	93
Obrácená (inverzní) páka na loket	94
Záběr paže k provedení páky na loket	96
7. kapitola – Útoky zezadu	99
Škrčení zezadu předloktím	100
Únik z pozice na zádech a přechod ke škrčení	102
Škrčení zezadu s blokováním dolních končetin	104
Škrčení zezadu límcem nadhmatem	105
Škrčení zezadu límcem s blokováním paže	107
Škrčení zezadu hranou ruky	108
Škrčení zezadu hranou ruky s převalem	109
Páka na rameno	111
8. kapitola – Protiútoky při protivníkově střehu	113
Škrčení zpředu křížem (podhmatem)	114
Páka na loket	115
Páka na loket – protivník v postoji	117

Kimura	119
Technické škrcení	121
Škrcení ovinutím	123
Škrcení nadhmatem	125
Trojúhelník	127
9. kapitola – Úniky z útoku protivníka vleže	129
Most s přechodem do horní pozice	130
Únik odsunem ve směru hlavy	131
Únik mostem a odsunem těla	133
Únik z blokování zezadu	135
Únik mostem a odtlačení kyčlí	137
Únik z blokování v podporu klečmo	138
Únik ze spodní do horní pozice	140
10. kapitola – Porazy	143
Ósotogari	144
Ógoši	146
Gošiguruma	149
Ippon seoinage	151
Podtržení dolních končetin	153
Postupné podtržení dolních končetin	155
Vnitřní podraz se zádrží podkolení	157
 Fabio Duca Gurgel Do Amaral	 159