



OBSAH

1 Úvod 8

Krátká historie džuda

2 Začínáme 14

Princip, filozofie a základy džuda včetně zásad správného chování a vhodného oděvu

3 Padání 24

Základní techniky džuda. Jak padat bezpečně a efektivně

4 Boj na zemi 34

Základy zápasení, držení a škrcení

5 Postoje a hody 58

Pravidla pro zachování a narušení rovnováhy. Techniky hodů, podražení, podmetů a strhů

6 Techniky pro pokročilé 74

Kombinace technik, jež vyžadují velkou dávku zkušenosti

7 Sebeobrana 88

Obranné techniky džuda, které lze využít při napadení

Kontakty 92

Slovníček 94

Rejstřík 95

Fotografie 96