

# OBSAH

	Strana
ÚVOD . . . . .	3
OBRANNÉ SPORTY . . . . .	5
REVOLVER NEBO PISTOLE . . . . .	6
ŠERM KRÁTKOU HOLÍ . . . . .	7
ROHOVÁNÍ . . . . .	10
NŮŽ, DÝKA . . . . .	21
JIU-JITSU . . . . .	23
Cvičební pomůcky . . . . .	23
Přípravné cviky . . . . .	24
Základní postoj . . . . .	25
Rovnováha a její ztráta . . . . .	25
Padání . . . . .	27
Pokyny pro zápas . . . . .	32
Údery a bolestivé hmaty . . . . .	32
Boj v postoji . . . . .	34
Podrazy . . . . .	36
Přehyby . . . . .	38
Zdvihy . . . . .	39
Chvaty, počínající vlastním pádem . . . . .	44
Podtrhy . . . . .	47
Stříže . . . . .	49
Boj na zemi . . . . .	51
Nad sokem . . . . .	52
Přidržení soka na zemi . . . . .	52
Škrčení . . . . .	57
Lámání paže . . . . .	61
Různé . . . . .	66
Pod sokem . . . . .	69
Přetočení a přemetení . . . . .	69
Lámání paže . . . . .	78
Rdoušení . . . . .	78
Sok v podporu klečmo . . . . .	81
Na zemi proti stojícímu sokovi . . . . .	88

OBRANA V PRAXI . . . . .	90
Proti sotu vrchnímu . . . . .	91
Proti sotu spodnímu . . . . .	94
Proti úderům pěstí do hlavy shora . . . . .	95
Proti rubům a políčkům . . . . .	100
Proti škrcení . . . . .	101
Proti úchopu na prsou . . . . .	105
Proti úchopu oběma rukama na ra- menou . . . . .	106
Proti kopům . . . . .	107
Proti zdvihu křížnímu . . . . .	113
Proti zdvihu břišním . . . . .	116
Proti škrcení zezadu . . . . .	118
Lámání a kroucení paže v postoji . . . . .	119
ÚTOK V PRAXI . . . . .	125
PROTI ÚTOKŮM NOŽEM . . . . .	127
PROTI REVOLVERU . . . . .	132
ZÁVĚR . . . . .	136

