

Předmluva

<u>Část první</u> - vybrané funkční principy převalení	1
1.0. Prosté převalení	1
1.1. Funkční principy převalení	5
1.2. Realizace převalení a f-principy	6
1.3. Blokování házeného a jeho reakční doba	6
1.4. Význam vedení pro nasazení chvatu	6
1.5. Složené funkční principy povalení	7
1.6. Účinek asymetrického tahu	7
<u>Část druhá</u> - příklady povalení	10
2.0. Úchopy	10
2.1. Blokování protivníka jeho pohybovou činností nebo svalovou kontrakcí	10
2.1.1. Popis vybraných povalení f-principů č.1 a 2	13
Ato je povalován vpřed nebo stranou	13
Ato je povalován vzad	21
2.2. Blokování protivníka zašlápnutím jeho nohy	22
2.2.1. Popis vybraných povalení zašlápnutím nohy	27
Skupina povalení vpřed se zašlápnutím nohy..	27
Skupina povalení stranou se zašlápnutím nohy	31
Skupina povalení vzad se zašlápnutím nohy ..	31
2.3. Protlačení kolena zezadu	32
2.3.1. Popis vybraných povalení f-principu č.4	41
Protlačení kolena zezadu chodidlem	41
Protlačení kolena zezadu nártou	42
Protlačení kolena zezadu kolenem	42
Protlačení kolena zezadu kolenním ohbí /lýtkem/	42
Protlačení kolena zezadu dlaní /předloktím/ ..	43
2.4. Zatláčení kolena	43
2.5. Zrušení dokročení	43
2.5.1. Popis vybraných povalení f-principu č.6	44
2.6. Překážka v cestě	45
2.7. Dupnutí na nohu	45
2.8. Blokování odlehčené nohy	47
2.8.1. Popis vybraných hákování	54
<u>Část třetí</u> - výcvikové metody	58
3.0. Uvedení do problematiky	58
3.1. Působení silou ve vodorovné rovině	58
3.2. Mlevní překážka při nácviku povalení	70
<u>Dodatek</u> - přídrže a blokové úchopy	74

O plánu studia literatury	str. 79
Literatura	79
<u>Obsah</u>	81

