

Judo včera a dnes	6	Technika škrcení (Shime-waza)	86
Základní předpoklady	8	Škrcení křížem (Juji-jime)	86
Technika pádů (Ukemi-waza)	16	Škrcení límcem (Okuri-eri-jime)	87
Pády vzad	17	Škrcení oběma zápěstími (Ryo-te-jime)	88
Pády stranou	20	Škrcení nohou (Ashi-jime)	89
Pády kotoulem vpřed	22	Škrcení bez límce (Hadaka-jime)	90
		Škrcení pomocí ramen (Kata-ha-jime)	91
		Škrcení jednou rukou (Kata-te-jime)	93
Chvaty v postoji – hody (Nage-waza)	24	Několik slov	
Technika boků (Koshi-waza)	25	o způsobu provedení chvatů	94
Technika boků na obou nohách	25	Více k technikám hodů	96
Technika boků na jedné noze	31	Úchop	97
Technika paží (Te-waza)	32	Nástupy	98
Technika paží	32	Obrat	98
Technika ramen	39	Vytažení	98
Technika nohou (Ashi-waza)	43	Vkročení	99
Podrazy	43	Přímý nástup	99
Podmetry	46	Kombinace	101
Zadržení	53	Řetězová kombinace	101
Hákování	57	Osobní chvat	101
Technika strhů v přímém směru (Ma-sutemi-waza)	58	Obrana	101
Technika strhů stranou (Yoko-sutemi-waza)	61	Protichvat (kontr)	104
Několik slov		Finty	105
o způsobu provedení chvatů	68	Kontrola partnera	105
Chvaty znehybnění soupeře (Katame-waza)	69	Přechody	106
Technika držení (Osae-komi-waza)	70	Komplexní jednání	108
Svrchní šerpa (Kesa-gatame)	70	Chvatový rejstřík	110
Držení příčné (Yoko-shiho-gatame)	72	Hlavní cvičební formy	110
Podélné držení (Tate-shiho-gatame)	73	Vedlejší cvičební formy	110
Zalehnutí přes hlavu (Kami-shiho-gatame)	74	Strategie a taktika	111
Technika páčení (Kansetsu-waza)	76	Více k technikám boje na zemi	112
Zlom přes břicho (Juji-gatame)	76	Obranné pozice a útočné situace	113
Průlom dlaněmi (Ude-gatame)	78	Příklady pro toriho v pozici nad ukem	113
Průlom podpažím (Waki-gatame)	80	Příklady pro toriho v poloze pod ukem	117
Průlom břichem (Hara-gatame)	81	Úniky z držení	119
Zámek na paži (Kannuki-gatame)	82	Doplňěk	120
Páčení pomocí nohy (Ashi-gatame)	83	Japonský přepis a výslovnost	120
Výkrut lokte (Ude-garami)	84	Malý slovník juda	122
		Japonsky – Česky	122
		Česky – Japonsky	123
		Názvy jednotlivých technik	125
		Japonsky – Česky	125
		Česky – Japonsky	127