



TARTALOM.

	Lap
A fordító előszava	VII
A szerző előszava	XIX

Első rész. A judoról általában.

I. A jiujitsu és a judo	3
II. A judo eredete és fejlődése	5
1. Kitoryu (A kito-iskola)	8
2. Tenshin shinyoryu (A tenshin shinyo-iskola)	9
3. A kodokanjudo-iskola	10
III. A judo célja	13
1. A judo, mint testfejlesztési módszer	13
2. A judo, mint az ellenfél legyőzésének eszköze	14
3. A judo, mint a lélek és a jellem fejlesztője	15
IV. A gyakorlóléhsely	19
a) A gyakorló-gyékény	19
b) A gyakorlóléhsely méretei	19
c) A padló	20
d) A gyakorló-terem falai	21

	Lap
V. A gyakorló-ruha	21
a) A gyakorló-kabát	22
b) A gyakorló-nadrág	23
c) Az öv	23
VI. A gyakorló-ruha részei	23
VII. Hogyan kell megfogni az ellenfél ruháját	25
1. Hogyan kell megfogni a gallért?	25
2. Hogyan kell megfogni az ellenfél kabátujját?	26
3. Hogyan kell megfogni a kabát alsórészét?	26
4. Hogyan kell megfogni az övet?	27
5. A ruha megfogásának általános szabályai	27
VIII. Ledobás esetén miként óvhatjuk meg magunkat az esetleges sérülésektől?	28
1. A kéz és a kar szerepe a leesésnél	29
2. Hogyan essünk?	31
IX. A fontosabb testállások	32
1. Természetes állások	32
a) Rendes, természetes állás	32
b) Természetes állás a jobb lábon	33
c) Természetes állás a bal lábon	33
2 Védelmi állások	34
a ¹) Rendes védelmi állás	34
b ²) Védelmi állás a jobb lábon	34
c ³) Védelmi állás a bal lábon	35
X. Üdvözlés a küzdelem előtt	35
XI. Hogyan kell oldalvást lépni?	36
XII. Hová nézzünk?	36
XIII. Ellenfelünket hogyan zavarhatjuk ki a tartásából?	38

Második rész. A judo alkalmazása.

	Lap
XIV. A judo fogásai	43
1. Ledobás (Nage vaza)	44
2. Lefogás (Katame vaza)	44
XV. Te vaza (Fogások a kézzel)	44
1. Uki otoshi	46
2. Seoi nage (Ledobás vállal)	48
3. Sukui nage	50
4. Tai otoshi	51
5. Obi otoshi	52
6. Kata guruma	52
7. O soto otoshi	54
8. Seoi otoshi	56
XVI. Koshi vaza (Csipő-fogások)	58
1. Uki goshi	58
2. Harai goshi és tsurikomi goshi	62
3. Tsuru goshi	64
4. Ogoshi	65
5. Koshi guruma	68
6. Ushiro goshi	68
7. Hane goshi	70
8. Utsuri goshi	72
XVII. Ashi vaza (Láb-fogások)	74
1. Okuri ashi harai	74
2. Tsurikomi ashi	75
3. O uchimata	77
4. Hiza guruma	79
5. Osotogari	82
a) Hiki osotogari	82
b) Oshi osotogari	82
6. De ashi harai	83

	Lap
7. Ko uchi gari	83
8. Ko soto gari	84
9. Harai tsurikomi oshi	86
10. O uchi gari	87
11. Yama arashi	89
XVIII. Ma sutemi vaza	90
1. Tomoe nage	90
2. Tsuru otoshi	94
3. Ura nage	94
4. Tavana gaeshi	95
5. Makikomi	97
6. Sumi gaeshi	100
XIX. Yoko sutemi vaza	101
1. Yoko gake	101
2. Yoko guruma	103
3. Uki vaza	105
4. Daki vakare	107
5. Yoko vakare	107
6. Yoko otoshi	109
7. Tani otoshi	109
XX. Te gatame	110
1. Gyaku yubi (Az ujjak lefogása)	110
2. Kote hishigi I.	111
3. Kote hishigi II.	112
4. Ude garami	113
5. Ude hishigi I.	115
6. Ude hishigi II.	115
XXI. Ashi gatame	119
Ashi hishigi	119
XXII. Tai gatame	119
1. Do jime	119

	Lap
2. Ue shiho	120
3. Tate shiho	122
4. Yoko shiho	122
5. Hon gesa	124
6. Kudzure gesa	126
7. Ushiro gesa	127
8. Uki gatame	128
9. Kata gatame	128
XXIII. Kubi gatame	129
1. Nami jiuji	129
2. Gyaku jiuji	130
3. Kata jiuji	131
4. Hadaka jime	132
5. Okuri eri	133
6. Sode guruma	134

