

Wstęp	5
Rozdział I. Tajemnice techniki najskuteczniejszych rzutów judo	7
O-soto-gari — duże podcięcie zewnętrzne	7
1. Jak trzymać judogi?	7
2. Jak „wchodzić”?	7
3. Jak podcinać?	8
4. Działanie prawej ręki	8
5. Najczęstsze błędy	8
6. Zastosowanie o-soto-gari w zawodach	9
7. Sekrety skuteczności o-soto-gari	11
8. Zasadnicze sposobności ataku	13
9. Kombinacje	16
10. Obrony przed o-soto-gari	17
11. Specjalne ćwiczenia siłowe dla zawodników specjalizujących się w rzucie o-soto-gari	18
Seoi-nage — rzut przez plecy	21
1. Zasadnicze wychylenie	25
2. Zasadnicza sposobność ataku seoi-nage	25
3. Ustawianie stóp	25
4. Jak wchodzić?	25
5. Jak rzucać?	25
Analiza seoi-nage	26
1. Sposobność ataku	26
2. Zasady uchwytu	26
3. Wychylenie	29
4. Punkt przyłożenia siły	29
5. Ugięcie nóg	29
6. Pozycja głowy	30
7. Tułów i biodra	31
8. Przeciwnicy różnej budowy	31
9. Kombinacje	31
10. Obrony przed seoi-nage	32
11. Uwagi końcowe	33
12. Specjalne ćwiczenia siłowe	34
Uchi-mata — podcięcie udem od wewnątrz	37
Analiza uchi-mata	38
1. Uchwyt judogi	38
2. Siła rąk	39
3. Dogodne sytuacje do ataku	39
4. Właściwy moment ataku	42
5. Zasadnicze punkty ataku uchi-mata	43
6. Trening uchi-mata	44
7. Uzupełniające ćwiczenia siłowe	44
8. Zasadnicze kombinacje	46
9. Obrony przed uchi-mata	46
Harai-goshi — zagarnięcie biodrem	48
1. Jak „zagarniać”?	49
2. Jak chwytac przeciwnika?	49
3. Jak zaczynać atak?	49
4. Najczęstsze błędy w stosowaniu harai-goshi	50
Analiza harai-goshi	53
1. Zasadnicza sposobność ataku	54
2. Szczegóły „zagarnięcia”	54

3. „Wejście”	55
4. Znaczenie lewej ręki	55
5. Lewa noga osią obrotu	55
6. Atak obrotowy	56
7. Położenie głowy	56
8. Odmiany harai-goshi	56
9. Obrony przeciwko harai-goshi	57
O-uchi-gari — duże podcięcie wewnętrzne	58
1. Podstawowe wychylenie	59
2. Klasyczna sytuacja wyjściowa do ataku	61
3. Podcięcie	61
4. Rzut	61
5. Odmiany o-uchi-gari	62
6. Kombinacje	65
Tai-otoshi — rzut przez obniżenie tułowia	67
Analiza tai-otoshi	68
1. Jak przesuwac stopy?	68
2. Jak wychylać?	68
3. Jak blokować prawą nogą?	69
4. Gdzie chwycić rękami?	71
5. Sposobności ataku	72
6. Możliwości ataku	72
7. Działanie rąk	72
8. Działanie prawej nogi	73
9. Działanie lewej nogi	74
10. Pozycja tułowia	74
11. Kierunek rzutu	74
12. Kombinacje	74
13. Ćwiczenia uzupełniające do tai-otoshi	75
Rozdział II. Zasady analizy techniki rzutów judo	78
Rozdział III. Uzupełniające ćwiczenia specjalne do judo	81
Rozdział IV. Warunki skuteczności w walce sportowej	89
1. Rzuty specjalne — tokui-waza	89
2. Znaczenie szybkości w walce	90
3. Typowe sposobności dla przeprowadzenia ataku	91
4. Ataki seryjne	92
5. Przeciwdziałanie defensywnej postawie przeciwnika	93
Rozdział V. Samoobrona judo — goshin-jitsu-no-kata	94
1. Judo a samoobrona	94
2. Goshin-jitsu-no-kata	95
Klasyfikacja chwytów	96
Rozpoczęcie kata	96
Seria I	97
Seria II	104
Seria III	116
Rozdział VI. Katsu	119
1. Kin-katsu — katsu na uderzenie w jądra	120
2. Saoi-katsu	122
3. Sei-katsu	122
4. Sei-katsu — 2	123
5. So-katsu	124
Bibliografia	124