

Obsah

Úvod	6
Základy nindžucu	7
Tantó	8
Různé zbraně	9
Šuriken (vrhací ostrří)	10
Držení bó šurikenu	11
Držení senban šurikenu	12
<i>Varianta nože s boxerem</i>	14
Bodný nůž	16
Držení nože	18
Devět základních bodů	19
Kotórjú Hacuden (tajemství vitálních bodů stylu Kotórjú)	20
Trénink	21
Kamae (bojové postoje)	22
Uke (bloky)	28
Úhyby	30
Tobi (skoky)	34
Ukemi (pády)	38
1. vpravo	39
2. vlevo	40
3. <i>Gjaku doprava</i>	41
4. <i>dopředu</i>	42
Cuki (úder)	44
San šin no Kata (forma pěti elementů)	47
<i>Či element</i>	47
<i>Sui element</i>	49
<i>Ká element</i>	50
<i>Fú element</i>	51
<i>Ku element</i>	53
Torite Kata gohó (pět základních forem úchopů)	54
<i>Omote gjaku</i>	54
<i>Omote gjaku cuki</i>	55
<i>Ura gjaku</i>	57
<i>Ura muša dori / Muša dori</i>	58
<i>Ganseki nage</i>	59
Te ódoki (únik z úchopu)	61
<i>Katate (jednou rukou)</i>	61
<i>Rjóte (oběma rukama)</i>	62
<i>Henka – varianta 1</i>	64
<i>Henka – varianta 2</i>	66

Tai ódoki (únik ze sevření těla zezadu)	68
<i>Přes ruce</i>	68
<i>Za hlavu</i>	70
Take ori (ohnutí zápěstí)	71
<i>Omote</i>	71
<i>Ura</i>	72
Omote oni kudaki (vnější páka na loket)	73
Nage (přehozy)	75
<i>Gjaku nage</i>	75
<i>Ósoto gake</i>	77
<i>Henka – varianta</i>	79
Šime (škrčení)	81
Keri ni taište (obrana proti kopu)	84
Itami dori	
<i>(zneškodnění útočníka s využitím tlaků na kjúšó)</i>	88
Mutó dori	
<i>(obrana beze zbraně proti ozbrojenému útočníkovi)</i>	89
<i>Varianta 1</i>	89
<i>Varianta 2</i>	92
<i>Varianta 3</i>	93
<i>Varianta 4</i>	94
<i>Varianta 5</i>	95
<i>Varianta 6</i>	96
<i>Henka – varianty</i>	98
Techniky pocitů	108
<i>Technika 1</i>	109
<i>Technika 2</i>	111
<i>Technika 3</i>	113
UTON (čs. útočný nůž vz. 75)	116
<i>Nošení nože</i>	119
<i>Varianta</i>	123
Bodák (samopal s bodákem vz. 58)	135
Slovníček	143
Sanmjaku – Denšó (svitek)	146
Literatura	148
