

# САДРЖАЈ

УВОД.....	5
ТЕРМИНОЛОШКИ И САДРЖАЈНИ ПРИСТУП ПОЈМУ <i>JU-JUTSU</i> .....	7
<b>А) КАРАТЕ ОСНОВЕ.....</b>	<b>11</b>
1. ОСНОВНИ ПОЈМОВИ О КАРАТЕУ.....	11
2. СТАВОВИ.....	11
3. БЛОКОВИ.....	15
4. УДАРЦИ.....	18
4.1 Ударне површине.....	18
4.2 Ударци рукама.....	22
4.3 Ударци ногама.....	24
<b>Б) ЏУДО ОСНОВЕ.....</b>	<b>31</b>
1. ОСНОВНИ ПОЈМОВИ О ЏУДО-у.....	31
2. ТЕХНИКЕ ПАДОВА.....	32
2.1 Пад напред.....	32
2.2 Пад назад.....	33
2.3 Пад на страну.....	34
2.4 Пад напред ничице.....	35
2.4 Пад преко моста.....	35
2.5 Пад двоструким ударцем.....	36
3. СТАВ И ГАРД.....	37
3.1 Став.....	37
3.2 Гард.....	38
4. ТЕХНИКЕ БАЦАЊА.....	39
4.1 Ручна бацања.....	39
4.2 Бочна бацања.....	45
4.3 Ножна бацања.....	48
4.4 Пожртвована бацања.....	51
5. ТЕХНИКЕ ЗАХВАТА НА ТЛУ.....	53
5.1 Захвати држања на тлу (фиксације).....	53
5.2 Захвати гушења.....	54
5.3 Полуке.....	55
<b>Ц) ТЕХНИКЕ САМООДБРАНЕ.....</b>	<b>59</b>
1. УДАРЦИ, ПРИТИСЦИ И СТЕЗАЊА.....	59
1.1 Ударци песницом.....	59
1.2 Ударци базом длана.....	60
1.3 Ударци претима.....	60
1.4 Ударци бридом длана.....	61
1.5 Ударци лактом.....	62

1.6 Ударни погама.....	62
1.7 Притисци и стезања.....	63
2. ПОЛУГЕ (ЗАХВАТИ).....	64
2.1 Полука на шаши увртањем.....	64
2.2 Полука на шаши извртањем.....	65
2.3 Полука на лакту помоћу рамена.....	65
2.4 Полука на лакту помоћу врата.....	66
2.5 Полука на лакту.....	66
2.6 Кључ на лакту.....	67
3. ТЕХНИКЕ ОДБРАНА.....	69
3.1 Технике одбрана од ненаоружаног нападача.....	69
3.1.1 <i>Одбране од хвата за руку.....</i>	70
3.1.2 <i>Одбране од хвата за косу.....</i>	73
3.1.3 <i>Одбране од хвата за одећу.....</i>	74
3.1.4 <i>Одбране од обухвата.....</i>	80
3.1.5 <i>Одбране од гушења.....</i>	84
3.1.6 <i>Одбране од ударца руком.....</i>	87
3.1.7 <i>Одбране од ударца ногом.....</i>	89
3.1.8 <i>Одбране од бацања.....</i>	93
3.1.9 <i>Одбране на тлу.....</i>	94
3.2 Технике одбрана од наоружаног нападача.....	96
3.2.1 <i>Одбране од напада палицом или сличним предметом.....</i>	97
3.2.2 <i>Одбране од напада ножем.....</i>	100
3.2.3 <i>Одбране од напада пиштољем.....</i>	105
4. КОМБИНАЦИЈЕ ТЕХНИКА - БОРБЕНЕ АКЦИЈЕ.....	109
4.1 Борбене акције.....	109
ПРИЛОГ	
Програм полагања за ученичка звања <i>Ju-jutsu</i>	
Савеза Војводине.....	119
БИБЛИОГРАФИЈА.....	123
САДРЖАЈ.....	125