

Περιεχόμενα

Εισαγωγή από την Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο	7
Πρόλογος των Συγγραφέων	8
Πρόλογος του Επιμελητή	9
Κεφάλαιο 1 Περιγραφή του Τζούντο	10
Κεφάλαιο 2 Σύνομη Ιστορία του Τζούντο	11
Κεφάλαιο 3 Οργάνωση του Τζούντο	14
Ινστιτούτο Κόντοκαν	14
Παγκόσμια Ομοσπονδία Τζούντο	14
Ηπειρωτικές Ομοσπονδίες	15
Εθνικές Ομοσπονδίες	15
Κεφάλαιο 4 Σύνομη Ιστορία του Ελληνικού Τζούντο	16
Κεφάλαιο 5 Το Σύστημα Κίου-Νταν	17
Ιστορία	17
Εξετάσεις	18
Κεφάλαιο 6 Ύλη του Τζούντο	19
Τεχνικές Ρίψεων	19
Τεχνικές Ακίνητοποιήσεων	22
Τεχνικές Πνιγμών	23
Τεχνικές Εξαρθρώσεων	23
Κεφάλαιο 7 Τρόποι εξάσκησης	25
Ταντόκου Ρένσου	25
Ουτσικόμι	25
Ραντόρι	26
Κάτα	26
Σιάι	27

Κεφάλαιο 8	Ξεκινώντας	29
	Ντύσιμο	29
	Χώρος	31
	Εθιμοτυπία	31
	Πτώσεις	35
	Ασφάλεια	40
Κεφάλαιο 9	Πέμπτο Κίου (Μισή Κίτρινη Ζώνη)	41
Κεφάλαιο 10	Πέμπτο Κίου (Κίτρινη Ζώνη)	54
Κεφάλαιο 11	Τέταρτο Κίου (Μισή Πορτοκαλί Ζώνη).	61
Κεφάλαιο 12	Τέταρτο Κίου (Πορτοκαλί Ζώνη)	68
Κεφάλαιο 13	Τρίτο Κίου (Μισή Πράσινη Ζώνη)	74
Κεφάλαιο 14	Τρίτο Κίου (Πράσινη Ζώνη)	81
Κεφάλαιο 15	Δεύτερο Κίου (Μισή Μπλε Ζώνη)	90
Κεφάλαιο 16	Δεύτερο Κίου (Μπλε Ζώνη).	98
Κεφάλαιο 17	Πρώτο Κίου (Μισή Καφέ Ζώνη).	106
Κεφάλαιο 18	Πρώτο Κίου (Καφέ Ζώνη).	114
Κεφάλαιο 19	Πρώτο Νταν (Μαύρη Ζώνη).	122
Παράρτημα	Γλωσσάριο	124
	Βιογραφικά Συγγραφέων	126