

Περιεχόμενα.

Πρόλογος του εκδότη.	11
Πρόλογος της Ε.Ο. Τζούντο.	12
Πρόλογος του μεταφραστή.	13
Σημείωμα για τη μετάφραση.	16
Εισαγωγή.	17

I ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ

1. Το Τζουτζούτσου Γίνεται Τζούντο.	21
2. Αρχές και Στόχοι του Κόντοκαν Τζούντο.	26
Το Τζούντο ως Φυσική Αγωγή.	
Δύο Μέθοδοι Άσκησης.	
Ασκώντας τον Νου.	
Άσκηση Ήθους.	
Αισθητική.	
Τζούντο Έξω από το Ντότζο.	
3. Βασικά Σημεία της Άσκησης.	32
Το Ντότζο.	
Το Τζουντόγκι.	
Η Εθιμοτυπία στο Ντότζο.	
Η Σημασία της Τακτικής Άσκησης.	
Μια Υπενθύμιση Σχετικά με την Ασφάλεια.	

II ΤΕΧΝΙΚΕΣ

4. Βασικές Κινήσεις.	43
Στάσεις.	
Το Βασικό Πιάσιμο.	
Κίνηση και Περιστροφή.	
Η Αρχή της Δυναμικής.	
Ουκέμι.	
5. Ταξινόμηση των Τεχνικών.	61
6. Νάγκε Ουάζα.	65
Γκόκιο νο Ουάζα: Ομάδα 1.	
Γκόκιο νο Ουάζα: Ομάδα 2.	
Γκόκιο νο Ουάζα: Ομάδα 3.	
Γκόκιο νο Ουάζα: Ομάδα 4.	
Γκόκιο νο Ουάζα: Ομάδα 5.	
Σιμέισο νο Ουάζα.	
7. Κατάμε Ουάζα.	116
Οσάε-κόμι-ουάζα.	
Σίμε-ουάζα.	
Κανσέτσου-ουάζα.	

8. Συνεχόμενη Επίθεση.	137
9. Απέμι-ουάζα.	142
Τα Όπλα του Σώματος.		
Ζωτικά Σημεία.		

III ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ

10. Ραντόρι.	147
--------------	-------	-----

IV ΦΟΡΜΕΣ

11. Κάτα.	151
12. Νάγκε νο Κάτα.	154
Τεχνικές Χεριών.		
Τεχνικές Γοφών.		
Τεχνικές Ποδιών.		
Ύπγιες Τεχνικές Αυτοθυσίας.		
Πλάγιες Τεχνικές Αυτοθυσίας.		
13. Κατάμε νο Κάτα.	166
Οσάε-κόμι-ουάζα.		
Σίμε-ουάζα.		
Κανσέτσου-ουάζα.		
14. Κίμε νο Κάτα.	179
Ιντόρι.		
Τάτσιαι.		
15. Κόντοκαν Γκόσιν Τζούτσου.	198
Εναντίον Άοπλου Αντιπάλου: Από Πιάσιμο.		
Εναντίον Άοπλου Αντιπάλου: Από Απόσταση.		
Εναντίον Οπλισμένου Αντιπάλου.		
16. Τζου νο Κάτα.	210
Αρχίζοντας το Κάτα.		
Σετ 1.		
Σετ 2.		
Σετ 3.		
17. Ιτσούτσου νο Κάτα.	226
Φόρμα 1.		
Φόρμα 2.		
Φόρμα 3.		
Φόρμα 4.		
Φόρμα 5.		
18. Κοσίκι νο Κάτα.	230
Ομοτέ.		
Ούρα.		

Υ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

19. Σεϊριόκου Ζεν'ιο Κοκούμιν Τάικου. Ταντόκου Ρένσου. Σοτάι Ρένσου.245
20. Κάπο.258
Παράρτημα Α: Χρονολόγιο του Τζίγκορο Κάνο.261
Παράρτημα Β: Οδηγός του Κόντοκαν.262
Γλωσσάριο.265