
SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	7 str.
WSTĘP	
Modern Ju-Jitsu	9 str.
Działanie w obronie koniecznej	10 str.
Zasady bezpieczeństwa w życiu codziennym	12 str.
Zasady samoobrony	14 str.
Miejsca wrażliwe na ciele człowieka	16 str.
Stopnie Modern Ju-Jitsu	18 str.
Ceremonia i etykieta DOJO	26 str.
Słowniczek Polsko - Japoński	28 str.
PROGRAM SZKOLENIA - wprowadzenie	32 str.
PROGRAM SZKOLENIA - stopnie uczniowskie	
- 10 KYU	37 str.
- 9 KYU	73 str.
- 8 KYU	101 str.
- 7 KYU	123 str.
- 6 KYU	145 str.
- 5 KYU	163 str.
- 4 KYU	179 str.
- 3 KYU	195 str.
- 2 KYU	205 str.
- 1 KYU	215 str.
TECHNIKI MODERN JU-JITSU- tablice zbiorcze	223 str.
- DACHI-WAZA	224 str.
- SHINTAI	225 str.
- UKEMI-WAZA	228 str.
- UKE-WAZA	229 str.
- ATEMI-WAZA	230 str.
- KANSETSU-WAZA	232 str.
- OSAEKOMI-WAZA	235 str.
- SHIME-WAZA	235 str.
- NAGE-WAZA	236 str.

SPIS TREŚCI

SPIS TABLIC	
- Dyplom nadania stopnia uczniowskiego	22 str.
- Strój do uprawiania Modern Ju-Jitsu	23 str.
- Emblematy noszone na bluzie	24 str.
- Emblematy noszone na pasie	25 str.
- Tłumaczenie nazwy stowarzyszenia	36 str.
- Wiązanie pasa	53 str.
- Strefy i kierunki działania	54 str.
- Powierzchnie uderzeń i kopnięć	72 str.
- Narzędzia stosowane w Modern Ju-Jitsu	100 str.
- Logotyp stowarzyszenia	122 str.
- Logotyp stowarzyszenia w języku polskim	162 str.
- Logotyp stowarzyszenia w języku angielskim	178 str.
- Logotyp stowarzyszenia w języku japońskim	194 str.
- Budo-Pass Modern Ju-Jitsu Polska	204 str.
- Dyplom nadania stopnia mistrzowskiego	214 str.
- Zakres działalności Modern Ju-Jitsu Polska	239 str.
