

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA	10
WPROWADZENIE DO JIU-JITSU	11
ZADANIE BIAŁEGO PASA: PRZETRWAĆ	15
Plecy	
1.0. Pozycja obronna podczas kontroli pleców	19
1.1. Walka o chwyt	19
1.2. Wysuwanie bioder	20
1.3. Najczęstsze błędy	21
Wpięte nogi	
2.0. Przetrwanie przy wpiętych nogach zza pleców	23
2.1. Omówienie pozycji bez przeciwnika	23
2.2. Ćwiczenie z partnerem	24
2.3. Detale	25
2.4. Toczenie się na plecy	25
2.5. Najczęstsze błędy	27
Dosiad	
3.0. Przetrwanie w dosiadzie	29
3.1. Ćwiczenie obrony dosiadu w pojedynkę	29
3.2. Wczesna pozycja	30
3.3. Udaremnianie duszenia	31
3.4. Błędy w obronie przed duszeniem	31
3.5. Dosiad z podniesioną nogą	32
3.6. Najczęstsze błędy	33
Kontrola boczna	
4.0. Przetrwanie w pozycji bocznej	35
4.1. Blokowanie kontroli głowy	35
4.2. Puszczanie ręki	36
4.3. Walka o chwyt w Kesa Gatame	37
4.4. Odrotna Kesa Gatame	38
4.5. Najczęstsze błędy	39
Kolano na brzuchu	
5.0. Przetrwanie w pozycji kolana na brzuchu	43
5.1. Kolano na brzuchu - ćwiczenie w pojedynkę	43
5.2. Uniemożliwienie dojścia do kolana na brzuchu	44
5.3. Znaczenie obrony	44
5.4. Ucieczka przez odwrócenie się od przeciwnika	45
5.5. Odstawianie pleców podczas ucieczki	47
5.6. Najczęstsze błędy	48
TAJNA BROŃ NIEBIESKICH PASÓW: UCIECZKI	50
Plecy	
6.0. Ucieczka z kontroli pleców	53
6.1. Najczęstsze błędy	55

6.2. Ucieczka z trójkąta zapiętego na brzuchu	56
6.3. Ucieczka z podwójnego underhooka	57
6.4. Ucieczka z kontroli pleców z wpiętymi nogami	58
Dosiad	
7.0. Ćwiczenie ucieczki z dosiadu w pojedynkę	60
7.1. Ucieczka z dosiadu z użyciem łokcia	60
7.2. Ucieczka z dosiadu z podniesioną nogą	62
Kontrola boczna	
8.0. Ćwiczenia w pozycji bocznej w pojedynkę	64
8.1. Odzyskanie gardy z pozycji bocznej	66
8.2. Ucieczka z pozycji bocznej na kolana	68
8.3. Ucieczka z pozycji bocznej przez przetoczenie	69
8.4. Ucieczka z Kesa Gatame	70
8.5. Ucieczka z odwrotnej Kesa Gatame	72
8.6. Ucieczka z zapaśniczej kontroli	74
Kolano na brzuchu	
9.0. Ucieczka z kolana na brzuchu przez przetoczenie	76
Ucieczka z balachy	
10.0. Ucieczka z balachy	78
10.1. Najczęstsze błędy	79
10.2. Przejście gardy po ucieczce z dźwigni na rękę	80
10.3. Przejście gardy po ucieczce z dźwigni na rękę 2	81
10.4. Ucieczka z dźwigni na rękę w pozycji leżącej	83
Ucieczka z trójkąta	
11.0. Przejście gardy po ucieczce z trójkąta	85
11.1. Najczęstsze błędy	86
Ucieczka z gilotyny	
12.0. Ucieczka z klasycznej gilotyny	87
12.1. Ucieczka z gilotyny z kontrolą ręki	89
Ucieczka z dźwigni na stopę	
13.0. Ćwiczenie w pojedynkę ucieczki z dźwigni na stopę	91
13.1. Ucieczka z dźwigni na stopę założonej z gardy	92
Ucieczka z kimury	
14.0. Ucieczka z kimury z półgardy	93
14.1. Ucieczka z kimury do dźwigni na łokieć	94
DOSKONALENIE PURPUROWEGO PASA: GARDA	95
Zamknięta garda	
A. Zamknięta garda przeciwko klęczącemu przeciwnikowi	99
15.0. Kontrola ręki przeciwnika w zamkniętej gardzie (overhook)	99
15.1. Ćwiczenie w pojedynkę przejścia z overhooka do przeprostu na łokieć	101
15.2. Duszenie i przeprost z overhooka	101
15.3. Kontrola ręka-głowa z zamkniętej gardy	103
15.4. Wejście z kontroli ręka-głowa za plecy	104
15.5. Nożyce / knee shield	106
15.6. Klasyczna dźwignia na łokieć (balacha)	107
15.7. Przejście z balachy do duszenia	108
15.8. Duszenie Brabo	110

15.9. Klasyczne duszenie trójkątne	112
15.10. Ćwiczenie sweepa biodrowego w pojedynkę	113
15.11. Sweep biodrowy	114
15.12. FlowerSweep	115
B. Zamknięta garda przeciwko stojącemu przeciwnikowi	117
16.0. Pozbawianie przeciwnika równowagi	117
16.1. Sweep z odepchnięciem bioder	118
16.2. Klasyczny sweep z underhookiem	120
16.3. Przetoczenie z obrony underhooka	121
16.4. Najczęstsze błędy	123
Obrona przed przejściem gardy	
17.0. Obrona przed przejściem gardy	124
A. Obrona przed przejściem pod nogą	124
17.1. Obrona przed przejściem gardy zjedną ręką pod nogą	124
17.2. Obrona przed przejściem gardy z obiema rękami pod nogami (double under)	126
B. Obrona przed przejściem nad nogami	128
17.3. Obrona przed ściśnięciem nóg	128
17.4. Nieudana próba obrony przed ściśniętymi nogami	129
17.5. Obrona przed przejściem over/under	130
17.6. Nieudana obrona przed over/under	132
17.7. Obrona przed przejściem kolaniem na tę samą stronę	133
17.8. Nieudany blok kolaniem	135
17.9. Obrona przed knee slide	135
17.10. Wczesne zerwanie chwytów przy przejściu torreadora	137
17.11. Zaciągnięcie za kołnierz przy obronie przed przejściem torreadora	137
17.12. Podebranie kostki z obrony przed przejściem torreadora	139
17.13. Późna obrona przed przejściem torreadora	140
17.14. Obrona przed przejściem torreadora obiema rękami	142
17.15. Przeprost / dźwignia prosta na staw łokciowy	143
17.16. Omoplata z przepróstu	144
Motyła garda	
18.0. Motyla garda	146
18.1. Kontrola i dystans	146
18.2. Kontrola i mobilność	147
18.3. Ćwiczenie sweepa z motylej gardy w pojedynkę	148
18.4. Klasyczny sweep z motylej gardy	148
18.5. Nieudany sweep z motylej gardy	150
18.6. Sweep skrzydłowy	151
18.7. Ćwiczenie przepróstu	152
18.8. Klasyczne duszenie krzyżowe	153
18.9. Duszenie z jedną dłonią do dołu	154
Pajęczna garda	
19.0. Pajęczna garda	156
19.1. Kontrola i poruszanie	156
19.2. Nieudana kontrola i ruch	158
19.3. Sweep podczas próby przejścia gardy	159
Garda krzyżowa	
20.0. Garda krzyżowa (cross-grip)	161

20.1. Postura	161
20.2. Zła postura	163
20.3. Klasyczny sweep (tripod sweep)	163
20.4. Sweep z przetoczeniem do tyłu z gardy krzyżowej	165
De La Riva	
21.0. De La Riva	166
21.1. Pozycja wyjściowa	166
21.2. Zablokowana pozycja	167
21.3. Sweep z przetoczeniem	167
21.4. Sweep Tomoe-Nage z De La Rivy	169
Siedząca garda	
22.0. Siedząca garda	171
22.1. Ćwiczenie pozycji	171
22.2. Klasyczny sweep z siedzącej gardy	172
22.3. Sweep do tyłu z przetoczeniem	173
22.4. Nieudany sweep do tyłu z przetoczeniem	174
Odwrotna De La Riva	
23.0. Odwrotna De La Riva	175
23.1. Pozycja początkowa	175
23.2. Ćwiczenie odwrotnej De La Rivy	176
23.3. Nieudana pozycja początkowa	177
23.4. Sweep z wypchnięciem kolaniem	178
Półgarda	
24.0. Półgarda	179
24.1. Odzyskiwanie gardy i kontroli	179
24.2. Nieprawidłowa kontrola	181
24.3. Głęboka półgarda	182
24.4. Wchodzenie jeszcze głębiej	183
24.5. Wyjście tyłem za plecy	185
24.6. Dźwignia na rękę z dołu - kimura	186
24.7. Niepoprawnie założona kimura	187
MISJA BRĄZOWEGO PASA: PRZEJŚĆ GARDE	188
Zamknięta garda	
A. Przechodzenie zamkniętej gardy na kolanach	191
25.0. Blokowanie chwytu za kołnierz	191
25.1. Zrywanie chwytu za kołnierz	193
25.2. Ucieczka z overhooka	195
25.3. Ucieczka z chwytu za pas nad ramieniem	196
25.4. Klasyczne rozpięcie gardy na kolanach	198
25.5. Blokowanie dojścia do trójkąta	200
25.6. Nieudane zablokowanie trójkąta	201
25.7. Rozpięcie gardy przy schowanych rękach przeciwnika	201
25.8. Podstawowe rozpięcie gardy z ręką wsadzoną pod nogę	202
25.9. Podstawowe przejście gardy z underhookiem (over/under)	204
25.10. Pokonanie blokowania bioder	206
25.11. Wariant podstawowego przejścia	207
25.12. Przejście z obiema rękami pod nogami (double under)	209

25.13. Wariant przejścia double under.	211
25.14. Podstawowe przejście z pozycji combat base.	212
B. Przechodzenie gardy na stojąco.	214
25.15. Podstawowa rozgrzewka.	214
25.16. Prawidłowe i nieprawidłowe wstawanie.	215
25.17. Rozpięcie gardy presją bioder w pozycji stojącej.	217
25.18. Pozycja obronna w przysiadzie i rozpięcie gardy w pozycji stojącej.	218
25.19. Rozpięcie gardy, kiedy przeciwnik chowa jedną rękę.	220
25.20. Rozpięcie gardy przeciwnika z długimi nogami.	222
25.21. Rozpięcie gardy z chwytami pod pachami i obrona przed wymostowaniem.	223
25.22. Rozpięcie gardy przy dwóch underhookach.	225
Otwarta garda	
26.0. Kluczowe przejścia gardy.	227
26.1. Przejście Leg Rope, do przodu.	227
26.2. Przejście Leg Rope za plecy.	229
26.3. Zmiana strony przy przejściu Leg Rope.	231
26.4. Przejście Knee Cross.	233
26.5. Knee Slide przeciwko chwytom za lapel.	234
26.6. Zmiana strony podczas przejścia Knee Slide.	236
26.7. Podejście do przejścia torreadora.	238
26.8. Przejście torreadora przeciwko jednemu hakowi.	239
26.9. Ćwiczenie przejścia torreadora z kontrolą bioder.	239
26.10. Przejście dwa na jeden.	241
Motyla garda	
27.0. Przejścia motylej gardy.	242
27.1. Postura i balans.	242
27.2. Okrążenie leżącej motylej gardy.	243
27.3. Wariant Wallida Ismaela.	245
27.4. Przejście z objęciem nóg.	246
27.5. Przejście z oparciem na dłoniach.	247
27.6. Przejście ze zmianą wysokości.	249
27.7. Przejście gardy z zepchnięciem nóg przednim kolanem.	250
27.8. Przechodzenie z założonym chwytem krzyżowym.	251
27.9. Przejście z uniesionymi biodrami.	253
27.10. Unoszenie bioder przy chwycie za nogawkę.	254
27.11. Przejście gwiazdą.	255
27.12. Przejście do dosiady.	257
27.13. Przejście kierownicą.	258
27.14. Przejście X.	260
27.15. Przejście piszczel na piszczel.	262
Pajęczna garda	
28.0. Przejścia pajęcznej gardy.	264
28.1. Zerwanie chwytów i przejście.	264
28.2. Przejście lassa.	266
Garda krzyżowa	
29.0. Przejście chwytu krzyżowego.	268
29.1. Przejście na tę samą stronę.	268

De La Riva

30.0. Przejścia De La Riva.....	270
30.1. Wypięcie i przejście.....	270
30.2. Ucieczka z wypięciem haka.....	272
30.3. Przejście głębokiej De La Riva.....	274

Siedząca garda

31.0. Siedząca garda.....	276
31.1. Przejście dookoła.....	276
31.2. Przejście z underhookiem do dosiadu.....	278
31.3. Wariant przejścia z underhookiem i przestawieniem kolana.....	279

Odwrotna De La Riva

32.0. Przejścia odwrotnej De La Riva.....	281
32.1. Zmiazdzenie biodrami.....	281
32.2. Zejście do pozycji bocznej.....	282

Odwrócona garda

33.0. Przejścia odwróconej gardy.....	284
33.1. Przejście biodrami.....	284
33.2. Niebezpieczeństwo łapania pod nogami.....	285

X-garda

34.0. Przechodzenie X-gardy.....	286
34.1. Trening na piłce gimnastycznej.....	286
34.2. Wypięcie haków i przejście.....	287

Półgarda

35.0. Przejścia półgardy.....	289
35.1. Rozpłaszczanie przeciwnika.....	289
35.2. Przejście do przodu z kontrolą kolana.....	290
35.3. Przejście piszczelą ze zmianą bazy.....	292
35.4. Przejście z zablokowaną ręką.....	294
35.5. Rozpłaszczające przejście Xandego.....	296
35.6. Przejście piszczelą.....	298
35.7. Przejście Esgrima.....	300
35.8. Przejście Esgrima do dosiadu.....	302
35.9. Przejście Esgrima Fredsona Alvesa.....	304
35.10. Dźwignia na rękę z pozorowanego przejścia gardy.....	305
35.11. Przejście na drugą stronę.....	307
35.12. Przejście na drugą stronę przy underhooku.....	309
35.13. Przejście na drugą stronę do dosiadu.....	311
35.14. Przejście półdosiadu.....	313
35.15. Przejście Knee Slide z półdosiadu.....	315
35.16. Wyciągnięcie nogi z głębokiej półgardy.....	316
35.17. Obrót bioder w półmotylej gardzie.....	318
35.18. Przejście otwartej półgardy z użyciem bioder.....	319
35.19. Wyciskanie cytryny - przejście otwartej półgardy.....	321

IEL CZARNEGO PASA: PODDAĆ PRZECIWNIKA.....322

Plecy

36.0. Plecy.....	325
36.1. Chwyt za kołnierz: duszenie „łuk i strzała”.....	325

De La Riva	
30.0. Przejścia De La Rivy	270
30.1. Wypięcie i przejście	270
30.2. Ucieczka z wypięciem haka	272
30.3. Przejście głębokiej De La Rivy	274
Siedząca garda	
31.0. Siedząca garda	276
31.1. Przejście dookoła	276
31.2. Przejście z underhookiem do dosiadu	278
31.3. Wariant przejścia z underhookiem i przestawieniem kolana	279
Odwrotna De La Riva	
32.0. Przejścia odwrotnej De La Rivy	281
32.1. Zmiazdzenie biodrami	281
32.2. Zejście do pozycji bocznej	282
Odwrócona garda	
33.0. Przejścia odwróconej gardy	284
33.1. Przejście biodrami	284
33.2. Niebezpieczeństwo łapania pod nogami	285
X-garda	
34.0. Przechodzenie X-gardy	286
34.1. Trening na piłce gimnastycznej	286
34.2. Wypięcie haków i przejście	287
Półgarda	
35.0. Przejścia półgardy	289
35.1. Rozpłaszczanie przeciwnika	289
35.2. Przejście do przodu z kontrolą kolana	290
35.3. Przejście piszczylem ze zmianą bazy	292
35.4. Przejście z zablokowaną ręką	294
35.5. Rozpłaszczające przejście Xandego	296
35.6. Przejście piszczylem	298
35.7. Przejście Esgrima	300
35.8. Przejście Esgrima do dosiadu	302
35.9. Przejście Esgrima Fredsona Alvesa	304
35.10. Dźwignia na rękę z pozorowanego przejścia gardy	305
35.11. Przejście na drugą stronę	307
35.12. Przejście na drugą stronę przy underhooku	309
35.13. Przejście na drugą stronę do dosiadu	311
35.14. Przejście półdosiadu	313
35.15. Przejście Knee Slide z półdosiadu	315
35.16. Wyciągnięcie nogi z głębokiej półgardy	316
35.17. Obrót bioder w półmotylej gardzie	318
35.18. Przejście otwartej półgardy z użyciem bioder	319
35.19. Wyciskanie cytryny - przejście otwartej półgardy	321
CEL CZARNEGO PASA: PODDAĆ PRZECIWNIKA	322
Plecy	
36.0. Plecy	325
36.1. Chwyt za kołnierz: duszenie „tuk i strzała”	325

36.2. Dźwignia na rękę przeciwko obronie duszenia	327
36.3. Duszenie kołnierzem i ręką	328
36.4. Duszenie „Ezekiel” zza pleców	329
Dosiad	
37.0. Dosiad	330
37.1. Americana (klucz)	330
37.2. Balacha z dosiadu	332
37.3. Duszenie „Ezekiel”	334
37.4. Kata Gatame	335
37.5. Duszenie z jedną dłonią do góry i jedną do dołu	337
37.6. Duszenie z obiema dłońmi do góry	339
37.7. Duszenie trójkątne	341
37.8. Duszenie krzyżowe z S-dosiadu	343
37.9. Balacha z S-dosiadu	344
37.10. Dojście z Kata Gatame do duszenia „Ezekiel”	345
37.11. Ćwiczenie duszenia kołnierzem	346
Kontrola boczna	
38.0. Kontrola w pozycji bocznej	347
38.1. Kimura	348
38.2. Balacha z obejściem	350
38.3. Balacha Roylera	351
38.4. Wkręcenie się do balachy	353
38.5. Nieudane wkręcenie do balachy	355
38.6. Przejście do kimury z wkręcenia się do balachy	355
38.7. Duszenie z przekroczeniem głowy	356
38.8. Krajalnica (bread cutter / paper cutter)	358
38.9. Duszenie baseballowe	359
Żółw	
39.0. Kontrola żółwia z góry	360
39.1. Duszenie zegarowe	361
Półgarda	
40.0. Półgarda	362
40.1. Duszenie Brabo	362
40.2. Przejście z duszenia Brabo do przeprostu	365
Garda	
41.0. Garda z góry	366
41.1. Dźwignia na staw skokowy	366