

# СОДЕРЖАНИЕ

## ЧАСТЬ I

ВВЕДЕНИЕ. . . . .	5
Искусство Жіу-Житсу . . . . .	7
Костюмъ для упражненій. . . . .	8
Упражненія въ сопротивленіи. . . . .	11
Борьба спиной къ спинѣ. . . . .	18
Сопротивленіе спиной. . . . .	24
Прекрасное упражненіе для развитія мускуловъ. . . . .	26
Прекрасное упражненіе для укрѣпленія всего туловища. . . . .	29
Нужна ли предварительная тренировка? . . . . .	39
Значеніе сопротивленія. . . . .	52
Идемъ, идемъ. . . . .	62
Грифъ горла. . . . .	65
Тори Умакинъ. . . . .	67
Какъ освободиться, если васъ схватили сзади? . . . . .	91
Какъ уложить противника, схватившаго васъ за руку? . . . . .	94
Какъ удержать человѣка на землѣ, пока не подоспѣтъ помощь? . . . . .	96
Приемъ японскихъ полисменовъ. . . . .	98
Какъ слабый валить сильнаго, схвативъ его сзади? . . . . .	100
ПИТАНІЕ ЯПОНЦЕВЪ. . . . .	102
О болѣе сложныхъ приемахъ борьбы Жіу-Житсу. . . . .	103

## ЧАСТЬ II

Искусство Жіу-Житсу. . . . .	107
Танъ-Житсу. . . . .	109
ОИЯ УБИ ШИМЭ, или захватъ большого пальца. . . . .	113
ТЭКО ТО ТСУПАРИ, или приемъ рычага. . . . .	115
Удэ Ори, или переломъ руки. . . . .	119
Мавари Катсу. . . . .	122
Эри Шимэ, или захватъ горла. . . . .	126
Шойнагэ. . . . .	130
Атеми. . . . .	133
Танъ Житсу приемъ схватыванія руки. . . . .	135
Мизу Нагаеши приемъ водопада. . . . .	138
Сора Товоши, или внезапное паденіе. . . . .	141
Нѣсколько словъ о жиуистѣ. . . . .	144

Жіу-Житсу противъ оружія. . . . .	150
Сора Тавоши, или внезапное паденіе. . . . .	152
Надо Тсуки. . . . .	154
Таку Житсу. . . . .	156
Приемъ Ла гароть по-японски. . . . .	160
Курума Каеши, или круговоротъ. . . . .	163

### ЧАСТЬ III

ВВЕДЕНІЕ. . . . .	169
СУИГЕТСУ-АТЭ. . . . .	171
АТЭ КОКОРОЭ. . . . .	175
ТЭНГУ АШИДА. . . . .	177
Ущемленіе плеча. . . . .	179
ТАХИ. . . . .	181
МИМИ-ТАСЕКИ. . . . .	184
ИНУГАВА ТАСЕКИ. . . . .	186
НОРИ-ДАОШИ. . . . .	188
УДЭ-ХИШИГИ. . . . .	191
ТАКА-ТОИ. . . . .	194
БОКОВОЙ ГРИФЪ (для дамъ). . . . .	198
КУРУМА-КАЕШИ. . . . .	202
МАКИ-КОМИ. . . . .	206
УМЕ-НО-ЭДАОРИ. . . . .	208
КУЗА ЦУРИБИКИ. . . . .	210
ТЭУКУРИ. . . . .	213
ТАНЪ-ТЕНГУ. . . . .	219
ОГИША. . . . .	221
АТЭ-НО-ДАОШИ. . . . .	223
Какъ отнять револьверъ? . . . . .	226
ТАИ-ТОБАТТО. . . . .	227
ИРИ-ТОРИ-УМАКУИ-АТЭ. . . . .	230
УДЭ-ХИШИГИ-МЯКЕ. . . . .	232
Уде-Хишиги-Тани. . . . .	235
Заключеніе. . . . .	238