

Obsah

ÚVOD	3
Z HISTORIE KARATE	3
SEBEOBRANA A PRÁVNÍ PŘEDPISY	4
Pojem nutná obrana	4
Neposkytnutí pomoci	5
Ublížení na zdraví z nedbalosti	6
KARATE JAKO SEBEOBRANA V PRAXI	7
ZÁKLADNÍ POKYNY	8
FINTY	10
Teorie středové osy	10
Cíle mimo střed, ale stále zranitelné	11
Oči	11
Krk	11
Rozkrok	11
Koleno	11
Plán útoku - teorie celého menu	12
JAK UDEŘIT RYCHLE A TVRDĚ	12
Bojový výkřik - kiai	12
Udeř na zemi	13
STREČINK PRO BOJOVNÍKY	14
Fyziologie strečinku	14
Metoda cvičení strečinku	15
POSILOVÁNÍ V KARATE	15
Speciální posilovací cviky na rozvoj síly a rychlosti	16
STRAVA V ŽIVOTĚ SPORTOVců	18
Prevenci obezity zabezpečí několik základních principů	18
Co tedy s mlékem	18
Alkohol v žádném případě	19
Fyzické předpoklady a schopnosti	19
KDE A KDY CVIČIT	20
Kde	20
Kdy	20
PRŮPRAVNÁ A PŘÍPRAVNÁ CVIČENÍ	21
Pády - ukemi	22
Pády - druhy provedení	22
Pád vzad	22
Pád stranou	23
Pád kotoulem vpřed	24
Cvičení pro boj v postoji	25

CÍLE A ÚČINNOST ÚTOKU	26
KARATE	28
Obranné techniky	28
Postoje	29
Útočné techniky	34
Útočná technika nohou - kopy	37
JE NUTNÉ VÁS UPOZORNIT, ŽE	40
TRÉNINK KARATE A SEBEOBRANY	41
JIU - JITSU	41
Bojové akce	42
ZÁKLADNÍ JAPONSKÉ NÁZVOSLOVÍ KARATE	52
PŘEHLED ZÁKLADNÍHO NÁZVOSLOVÍ JUDO	55
POUŽITÁ LITERATURA	57