



▶ Předmluva	7
▶ Charakteristika karatedo	9
Z hlediska názvu	9
Z hlediska období praktikování	9
Z hlediska stupňů technické vyspělosti	10
Z hlediska skladby výcviku	11
Z hlediska přístupu k výcviku.....	12
Z hlediska vztahu učitele a žáka	13
▶ Historie	14
Vznik a vývoj karatedo	14
Školy a styly karatedo.....	18
Shotokan, Shotokan ryu, Shotokai, JKA, ITKF, SKI	19
Goju-ryu a Gojukai	21
Shito-ryu.....	21
Wado-ryu	21
Kjokushinkai.....	22
Geneze karatedo ve světě.....	22
Geneze karatedo v České republice	23
▶ Postoje a techniky Shotokan ryu – kihon	24
Postoje.....	24
Techniky – bloky rukama – te-uke-waza	34
Techniky – útoky rukama – te-waza	46
Údery pěstí – zuki	46
Údery kyvné a kyvadlové – uraken-uchi	54
Údery loktem – empi-uchi.....	56
Seky malíkovou hranou – shuto-uchi	60
Techniky – kopy – keru-waza.....	61
▶ Kata Shotokan ryu	71
Heian shodan	74
Heian nidan	79
Heian sandan	85
Heian yondan.....	90
Heian godan	95
Tekki shodan	101
Tekki nidan.....	108
Tekki sandan	113
Bassai-dai	118
Kanku-dai	130
Jion.....	141
Empi (Enpi).....	149
Hangetsu	159

▶ Formy kumite	166
Řízené formy kumite	167
Gohon kumite	167
Kihon ippon kumite	169
Jiu ippon kumite	171
Jiu kumite – volný zápas	173
Randori	173
Kjogi kumite	173
Kumite shiai	173
▶ Požadavky na mistrovský stupeň 1. dan	174
Český svaz karate (ČSKe)	174
Podmínky pro udělení stupně technické vyspělosti	174
Technické požadavky	175
Český svaz karate – Japan Karate Association (JKA ČR)	176
Podmínky pro udělení stupně technické vyspělosti	176
Technické požadavky	177
Česká asociace tradičního karate	178
Technické požadavky	178
▶ Příprava na zkoušky	180
Kihon	180
Kumite	181
Kata	182
▶ Etika a etiketa v karatedo	183
Dojokun.....	186
Další nejčastěji používaná pravidla	188
▶ Závěr	189
▶ Literatura	190