

OBSAH

Návrh programu s využitím technických činností zo zápasenia na 2. stupni ZŠ (Pavol Bartík).....	5
Zen, jeho pôvod a vliv na japonskou spoločnosť (Tomáš Homola).....	11
Docela obyčejný seminár aneb o tom, kto jede na tygru (Miroslav Kodym).....	17
Aikido a jeho formy (Vladislav Kukačka).....	25
Jak dlhú dobu trvajú útoky a obranné techniky v aikido (Vladislav Kukačka).....	27
Aikido je vhodné cvičenie pre redukciu obezity u mládeže (Vladislav Kukačka, Ludvík Michalov).....	29
Denný režim stravovania a cvičenie aikido (Vladislav Kukačka, Ludvík Michalov).....	33
Do virtuálnej ilúzie s Charlie Chaplinom (Václav Liška).....	37
Nové dimenzie tréningu (Václav Liška).....	41
Základy a princípy osvojenia techniky v aikido (Ludvík Michalov).....	47
Základy aikido – základné postoje a pohyby nôhou (Ludvík Michalov).....	55
Prúpravne úpoly ako súčasť tréningu aikido (Ludvík Michalov, Vladislav Kukačka).....	61
Problematika pitného režimu v aikido (Ludvík Michalov, Vladislav Kukačka).....	67
Vybrané aspekty teórie úderu pre využitie v aikido (Ludvík Michalov, Miroslav Sližik).....	71
Aikido – moje cesta životom (Roger Schmocker).....	77
Taktická príprava v športovej disciplíne karate kata v zmysle súťažných pravidiel WKF (Miroslav Sližik).....	79
Poselství staré samurajskej školy umění meče (Vojtěch Štrejn).....	85
Ztělesnění jednoty „Ducha, Techniky a Těla“ (Hiroshi Tada).....	87
Zásahové jednotky PČR - sebeobrana (Jiří Tůma, Radim Kokeš).....	91