

Obsah

Předmluva	6	Kihon-ippon-kumite	86
Úvod	8	Džijú-ippon-kumite	96
Karate-dó	8	Okuri-ippon-kumite	105
Malé dějiny karate	10	Kaeši-ippon-kumite	107
Příprava	11	Džijú-kumite	110
Vybavení	11	Postoj (kamae)	111
Hygienické a bezpečnostní		Odstup (maai)	112
předpisy	12	Oční kontakt (metsuke)	112
Gymnastika	12	„Příležitost“ (kikai)	113
Dýchání a Kiai	16	Speciální bojové	
Postoje	17	techniky	120
Postoje pro chůzi	18	Kizami-cuki	120
Chůze	20	Oi-cuki	122
Úderové plochy	22	Gyaku-cuki	123
Pěst	22	Mae-geri	126
Otevřená ruka	23	Mawaši-geri	129
Loket	24	Ura-mawaši-geri	132
Noha	24	Uširo-ura-mawaši-geri	134
Koleno	25	Uširo-geri	135
Obranné techniky	27	Kata	138
Útočné techniky	41	Příloha	139
Techniky ruky: údery trčením	41	Psychologie tréninku	
Techniky ruky: kyvné údery	54	a soutěžního zápasu	139
Techniky nohy	61	Karate v masovém sportu	
Formy kumite	82	a při sebeobraně	140
Poznámky ke cvičení		Doslov	143
ve dvojicích	82		
Gohon-(sanbon)-kumite	82		