

Obsah

Předmluva	5
Kata	7
Technický význam kata	17
Principy Hi, To, Yu	23
Kata jako zdroj zdraví	27
Kata a jejich názvy	28
Čtyři fáze učení	29
Saifa kata	31
Seienchin kata	45
Schisochin kata	59
Naihanchin kata	73
Ogi - nevyšší stupeň	85
Kwappo Jutsu - umění ožívání	88
Pravidla dojo	92
Kata na Okinawě	95
Školy okinawského karate a jejich kata	97
7 klasických tanců na Okinawě	101

Tanaka Hirokazu
Karate Do Shihan