



# OBSAH

## 1 Úvod 8

Historie a vývoj karate během staletí; odlišné styly a filozofie rozšířeného bojového umění

## 2 ZAČÍNÁME 14

Porozumění základním požadavkům a pravidlům; role senseie v dódžo

## 3 ZÁKLADY TECHNIKY 22

Základní pravidla kontroly těla a mysli při užití úderů pěstí, kopů nohama a chodidly

## 4 UČÍME SE ZÁKLADY 34

Porozumění funkci i principům úderů, kopů a bloků; postoje, rovnováha a trénink

## 5 KATA A KUMITE 60

Záměr, funkce a výhody *kata* a *kumite*, turnaje a duchovní prvky

## 6 SPORTOVNÍ KARATE 66

Soutěže v karate pro karatistu a pro diváka, turnaje a pravidla soutěží

## 7 KARATE A SEBEOBRAŇA 82

Osvojení si základních dovedností při sebeobraně na základě technik naučených v dódžo

Užitečné kontakty 92

Slovníček 94

Rejstřík a fotografie 96