

Obsah

Úvod	9
Čím je karate-do	11
1) Základy	13
- přirozené zbraně	14
- užití rukou	15
- užití nohou	25
- postoje	28
- pohyb v postojích	38
- průpravná cvičení	40
2) Principy technik v karate	47
3) Trénink základních technik	53
- techniky rukou	54
- techniky nohou	84
4) Kata	93
Kumite	111
Karate-do	129
- historie	130
- soutěže	133
- makiwara	135
- vitální body těla	138
Věcný rejstřík (a slovníček)	142