

Obsah

Úvod	9
Čím je karate-do	11
1. Kumite	13
– Význam kumite a jeho typy	14
– Příprava k boji	19
– Pochopení tréninku	19
– Sen	21
– Go no sen	22
2. Sen no sen – uchopení iniciativy jako první (útok)	25
3. Go no sen – uchopení iniciativy jako druhý (obrana a protiútok)	39
4. Druhy kopů	57
5. Údery při boji zblízka	71
6. Kopy při boji zblízka	87
7. Rotace, tai-sabaki, porazy	99
8. Dvouúrovňový útok	127
Věcný rejstřík (a slovníček)	142