

Obsah

Úvod	9
Čím je karate-do	11
1. Boky	13
- zdroj síly	14
- rotace boků	16
- vysunutí boků vpřed	26
2. Postoj	35
- vybudování správného postoje, význam správného postoje	36
- postoj a stabilita	40
3. Dynamika	59
- pohyby a změny směru	60
- tai-sabaki	76
4. Hlavní zásady tréninku	81
- koordinace: lokty, kolena, ramena	82
- užívání zápěstí	86
- timing	95
- udržování správné polohy hlavy	100
- správná dráha úderů	102
5. Techniky tréninku	113
- kryty	114
- údery	124
- seky	128
- kopy	132
Kosterní svaly	136
Tréninkový plán základních technik	140
Rejstřík a slovníček	143