

Úvod	7
1. KAPITOLA – Rozcvičení	9
2. KAPITOLA – Roztahování	13
O kopech obecně	21
3. KAPITOLA – Kop přímý vpřed – front kick – mae geri	23
4. KAPITOLA – Obloukový boční kop	
– roundhouse kick – mawaši geri	29
5. KAPITOLA – Přímý boční kop – side kick – joko geri	35
6. KAPITOLA – Obloukový kop patou	
– hook kick – ura mawaši geri	41
7. KAPITOLA – Kop patou – axe kick – kakato geri	47
8. KAPITOLA – Kop kolenem – knee kick – hiza geri	53
9. KAPITOLA – Kopy s otočením na zemi	
– kick to round on the ground – mawate geri	57
10. KAPITOLA – Kopy na aparáty – kick to apparatus	77
Sparing se soupeřem (cvičný zápas)	82
Jak posilovat nohy	95
Příklady tréninku ve škole kick – boxu	97
Šampioni kick – boxu	102
Filozofie kick – boxu	102
Závěr a poznámka autora	103