

OBSAH

ÚVOD	7
VÝVOJ A SOUČASNÝ STAV KARATE	12
Vývoj karate ve světě	13
Současný stav karate v socialistických zemích	15
Karate v ČSSR	15
VÝCHOVNÉ PŮSOBENÍ TRENÉRA	17
DÓDŽÓ-ETIKETA	21
TECHNIKA KARATE	26
Všeobecně k úderům	27
Úvod	27
Rozdělení techniky karate	27
Hlavní požadavky na údery	28
Kime	34
Úderové plochy	35
Závěr	37
Postoje a přemísťování	37
Postoje	37
Stoje	38
Musubi-dači	38
Hačidži-dači	38
Střehy	39
Zenkucu-dači	39
Kokucu-dači	41
Kiba-dači	43
Přemísťování	44
Přemísťování v zenkucu-dači	45
Přemísťování v kokucu-dači	48
Přemísťování v kiba-dači	51
Závěr	53
Kihon	54

Cuki-waza	54
Čoku-cuki	55
Gjaku-cuki	58
Oi-cuki	61
Kizami-cuki	65
Uči-waza	68
Uraken-uči	68
Enpi-uči	70
Keri-waza	72
Mae-geri	73
Mae-geri-keage	74
Mae-geri-kekomi	78
Mae-aši-geri	80
Joko-geri	81
Joko-geri-keage	82
Joko-geri-kekomi	86
Mawaši-geri	89
Uke-waza	92
Gedan-uke	93
Soto-uke	95
Uči-uke	97
Age-uke	100
Šutó-uke	102
Některé speciální metody	104
Kombinace	106
Kumite	109
Požadavky na jednotlivé žákovské stupně	119
KUMITE-ŠIAI	127
KATA	129
MINIMUM K TRÉNINKOVÉMU PROCESU	132
Úvod	133
Obecně k problematice výcviku	133
Hlavní fáze výcviku sportovního karate	134
Frekvence tréninků	137
Rychlostní posilování	137
Uvolňování svalstva	138
Pohyblivost	138
Speciální úderový trénink	140

KIAI, CESTA DÓ, SEBEOBRANA A TŘI CESTY	143
Kiai	144
Cesta dó	145
Sebeobrana	147
Tři cesty	148
ZÁKLADNÍ JAPONSKÉ NÁZVOSLOVÍ KARATE	150
POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA	156

LIBRARY OF THE
NATIONAL INSTITUTE OF
PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS