

Obsah

Předmluva	9
Úvod	13
Část 1	15
1. Karate kata	15
2. Původ a vývoj karate kata	17
3. Kata jako forma komplexní přípravy	23
3.1. Fyzická příprava	24
3.2. Psychické principy	25
3.3. Psychofyzické principy	27
3.4. Dýchání	28
4. Kata jako forma boje	33
4.1. Bunkai a alternativní interpretace	33
5. Rozsah přípravy k nácviku kata	36
6. Metodika nácviku kata	37
7. Způsob popisu a znázornění	43
8. Kata v hlavních směrech karate	45
9. Kata ve směru Goju ryu	52
Část 2	54
10. Goju ryu kata Saifa	54
10.1. Charakter kata	54
10.2. Technické prvky	55
10.3. Bunkai	56
10.4. Diagram půdorysu	65
10.5. Popis pozic a sled akcí	67
11. Goju ryu kata Seienchin	88
11.1. Charakter kata	88
11.2. Technické prvky	89
11.3. Bunkai	90
11.4. Diagram půdorysu	101
11.5. Popis pozic a sled akcí	105
12. Zásady správného cvičení kata	128
Závěr	130
Terminologie	131
Slovníček cizích termínů	133
Literatura	138