

Obsah

Na úvod	5	
Všeobecné charakteristiky a základy techniky karate	9	
Kata a ich nácvik	64	
Čo sú kata a aký majú význam		64
System kata	69	
Spôsob tréningu kata	74	
Ako sa začína a končí cvičenie kata		77
Taikjoku	83	
Gekisai	133	
Kihon kata	158	
Kaišu kata	208	
Pocit reality — vnútorná kvalita kata		286
Kata-šiai — súťaž v kata	289	
Pravidlá súťaže v kata	295	
Môžeme si vytvoriť nové kata, môžeme kata meniť?	297	
Kata ako rekreačný šport?	299	
Pomocný slovník japonských a čínskych výrazov	303	
Použitá literatúra	309	