

OBSAH

Úvod	5
I. Charakteristika sebaobrany karate	7
II. Čím zasahujeme, resp. blokujeme v karate	11
III. Oblasti tela, na ktoré možno útočiť	17
IV. Telesná príprava a tréning	25
V. Pády (ukemi)	47
VI. Technika	55
VII. Kumite – cvičný boj s partnerom (cvičenie v dvojiciach)	99
VIII. Kata, forma tieňového boja	107
IX. Bojový streh a niekoľko poznámok k taktike boja	141
X. Karate a umenie Budo	155
Sebaobrana karate a právne predpisy	168
XI. Karate ako sebaobrana v praxi	171
XII. Sebaobrana ženy	207
XIII. Prvá pomoc po japonsky – Kuatsu	253
XIV. Prečo japonské odborné výrazy	263
XV. Slovníček japonských odborných výrazov	265
- Doslov	275
Literatúra	277