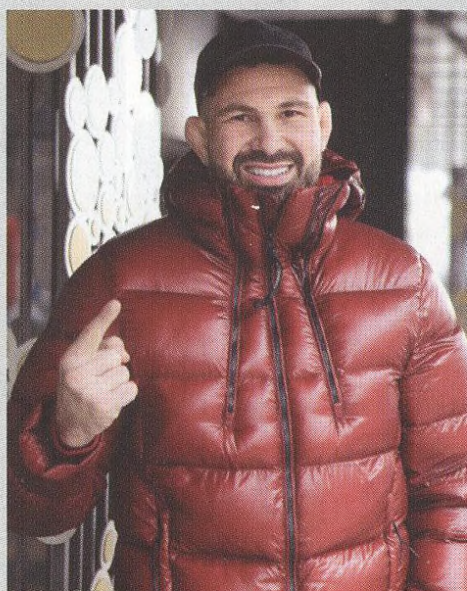


Obsah

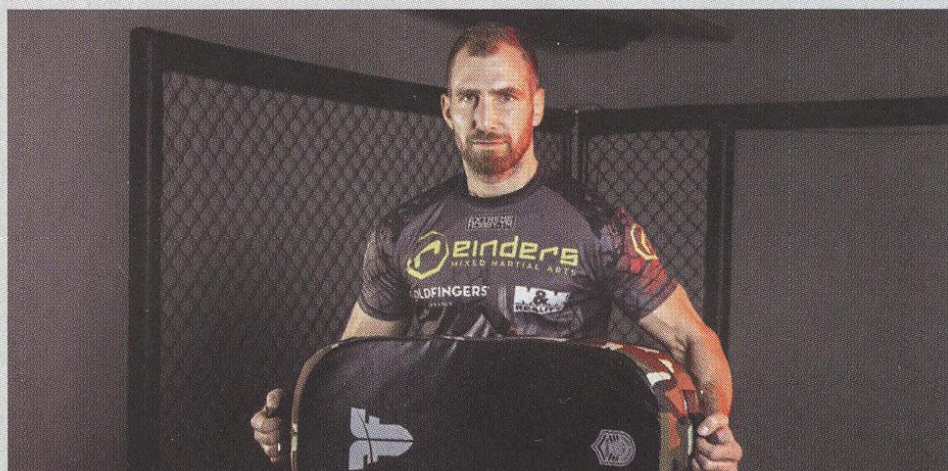
Fight trefa	4
Oktagon Ondřeje Novotného	6
Attila Végh	8
Kondiční poradna Daniela Hejreta: Rozcvička	22
Anketa: Bojovník roku 2019	26
André Reinders	28
Vypadlo z oktagonu	38
Vypadlo z ringu	40
Ukázka z knihy Karlose Vémoly: Lvi žerou první	42
Marek Andrášek	48
Luboš Vrňata	52
Seriál: Funkční výkonnost a zdravý pohybového aparátu	64
Velmistr Jiu-jitsu: Václav Vosmík	68
Čištění tatami	72
Džutte	74
Emma Cardová	78
Adam Čeladín – světová extratřída v házení nožů	80
5. Slavnosti budó	86
Vojtěch Fiala - mistr světa 2019 v taekwondu ITF	90
Karate	94



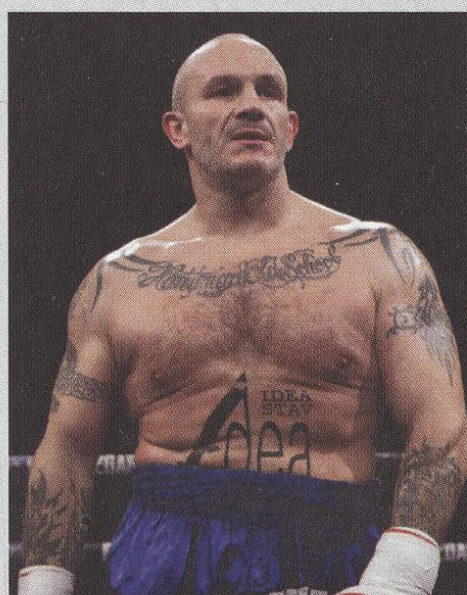
8 ATTILA VÉGH,
zápasník MMA



26 ANKETA: BOJOVNÍK
ROKU 2019 V MMA



28 ANDRÉ REINDERS,
trenér a bývalý zápasník MMA



52 LUBOŠ VRŇATA,
legenda boj. sportů



80 ADAM ČELADÍN,
extratřída v házení nožů

Foto na titulní straně:
VDN Promo/Martin Menšík