

OBSAH

Na úvod	5	Ako trénovať techniku úderov a sekov	85
Historický vývoj karate	6	Obranná technika paží (bogjo—džoši—vaza)	90
Etika	15	Technika nôh (kaši—vaza)	105
Telesné predpoklady na karate a ich rozvoj	17	Technika kopov (geri—vaza)	105
Sila a rýchlosť	17	Technika podrážania a podmietnutia	116
Vytrvalosť	22	Ako trénovať techniku kopov	119
Ohybnosť	23	Použitie útočných techník	126
Úderové plochy	31	Použitie obranných techník	135
Technika karate a jej nácvik	35	Kata	137
Všeobecné charakteristiky a základy techniky karate	38	Kumite	141
Technika postojov (dači—vaza)	46	Systém tréningu v karate	147
Pohyb nôh a pohyb tela (aši—sabaki a tai—sabaki)	58	Etiketa	152
Útočná technika paží (kogeiki—džoši—vaza)	67	Pomocný slovník japonských a čínskych výrazov	
Technika úderov (cuki—vaza)	67	používaných v karate	155
Technika sekov (uči—vaza)	76	Použitá literatúra	159

