

PŘEDMLUVA k druhému vydání	5
ÚVOD	7
VÝVOJ A SOUČASNÝ STAV KARATE	11
Vývoj karate ve světě	12
Současný stav karate v socialistických zemích	14
Karate v ČSSR.	15
VÝCHOVNÉ PŮSOBENÍ TRENÉRA	17
DÓDŽÓ-ETIKETA	20
TECHNIKA KARATE	25
Všeobecně k úderům	26
Úvod	26
Rozdělení techniky karate	26
Hlavní požadavky na údery	27
Kime	31
Úderové plochy	32
Závěr	33
Postoje a přemísťování	34
Postoje	34
Stoje	35
Musubi-dači	35
Hačidži-dači	35
Střehy	36
Zenkucu-dači	36
Kokucu-dači	37
Kiba-dači	38
Přemísťování	39
Přemísťování v zenkucu-dači	40
Přemísťování v kokucu-dači	43
Přemísťování v kiba-dači	46
Závěr	48
Kihon	49
Cuki-waza	49
Čoku-cuki	50
Gjaku-cuki	52
Oi-cuki	54
Kizami-cuki	57

Uči-waza	60
Uraken-uči	60
Enpi-uči	61
Keri-waza	64
Mae-geri	65
Mae-geri-keage	65
Mae-geri-kekomi	69
Mae-aši-geri	70
Joko-geri	71
Joko-geri-keage	72
Joko-geri-kekomi	76
Mawaši-geri	78
Uke-waza	81
Gedan-uke	82
Soto-uke	83
Uči-uke	85
Age-uke	87
Šutó-uke	89
Některé speciální metody	91
Kombinace	92
Kumite	94
Požadavky na jednotlivé žákovské stupně	101
KUMITE-ŠIAI	111
KATA	113
MINIMUM K TRÉNINKOVÉMU PROCESU	115
Obecně k problematice výcviku	116
Hlavní fáze výcviku sportovního karate	117
Frekvence tréninků	119
Rychlostní posilování	119
Uvolňování svalstva	120
Pohyblivost	120
Speciální úderový trénink	121
KIAI, CESTA DÓ, SEBEOBRAŇA A TŘI CESTY	124
Kiai	125
Cesta dó	126
Sebeobrana	127
Tři cesty	128
ZÁKLADNÍ JAPONSKÉ NÁZVOSLOVÍ KARATE	129
POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA	134