

OBSAH

Předmluva	5
Úvod	7
Co je to karate	8
Historie karate	8
Slovo k rodičům	9
Sportovní výstroj karatisty	11
Jak si správně uvázat opasek	12
Tradice v karate a jejich uctívání	13
Techniky v karate a jejich nácvik	14
Dači-vaza – techniky postojů	15
Aši-sabaki – pohyb v karate	19
Cuki-vaza – techniky úderů	25
Uči-vaza – techniky seků	31
Uke-vaza – obranné techniky	34
Geri-vaza – techniky kopů	41
Kata	45
Taikjoku džodan I.	47
Taikjoku džodan II.	54
Taikjoku čudan I.	59
Taikjoku čudan II.	64
Taikjoku gedan I.	69
Taikjoku kake-uke I.	74
Kondiční příprava	80
Jak získat sílu, rychlost, vytrvalost	81
Cvičení s míčkem	87
Hybnost kloubů	93
Zkoušky technické vyspělosti	96
Soutěže v karate	98
Hmotnostní kategorie	99
Pravidla karate	100
Má první soutěž	105
Jak trénovat doma	106
Správná karatistova strava	111
Zásady správné výživy	111
Stravování před tréninkem a soutěží	111
Pitný režim při tréninku a soutěži	112
Nejúspěšnější slovenští a čeští reprezentanti v karate	113
Nejúspěšnější světoví karatisté	117
Literatura	118