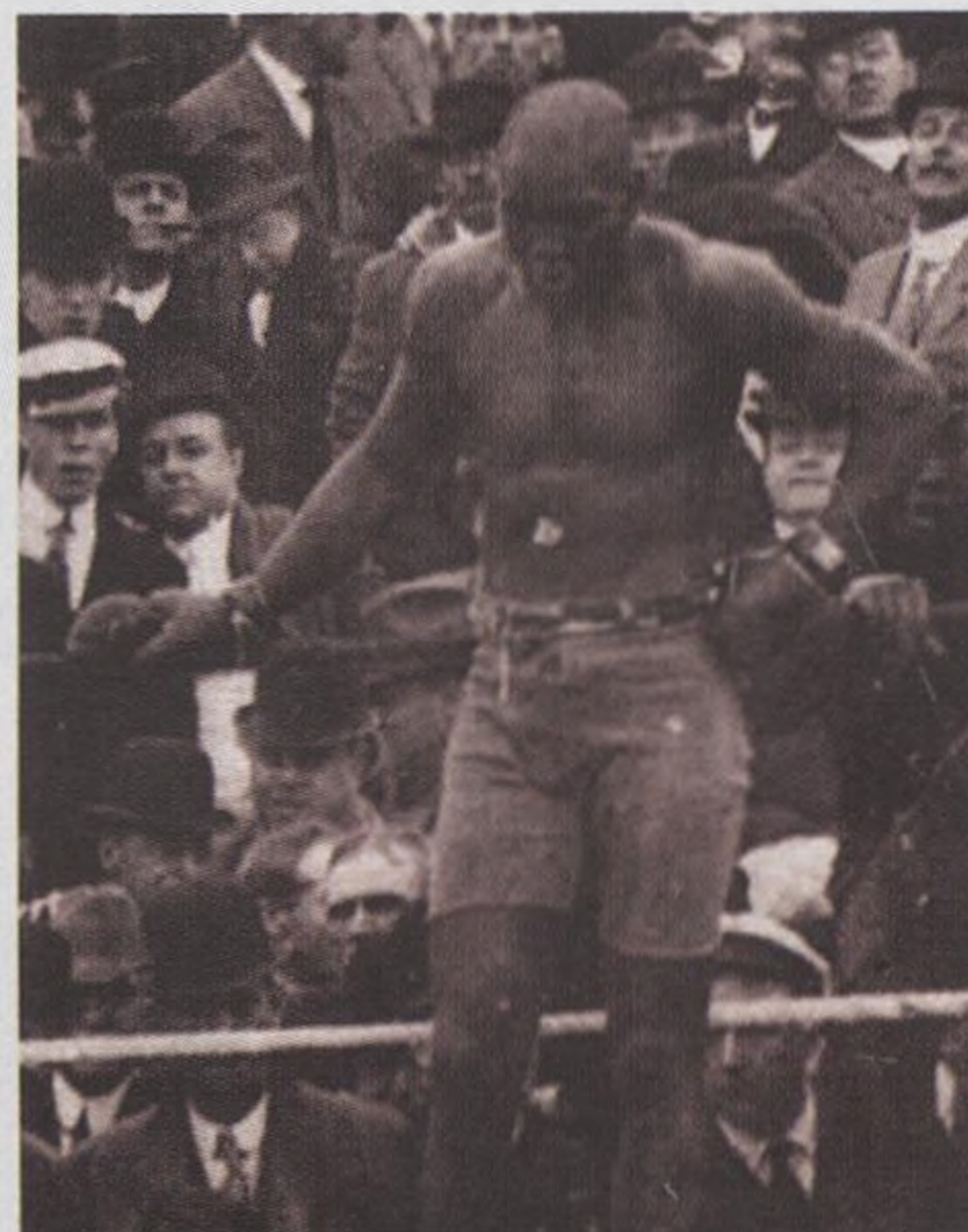


Obsah

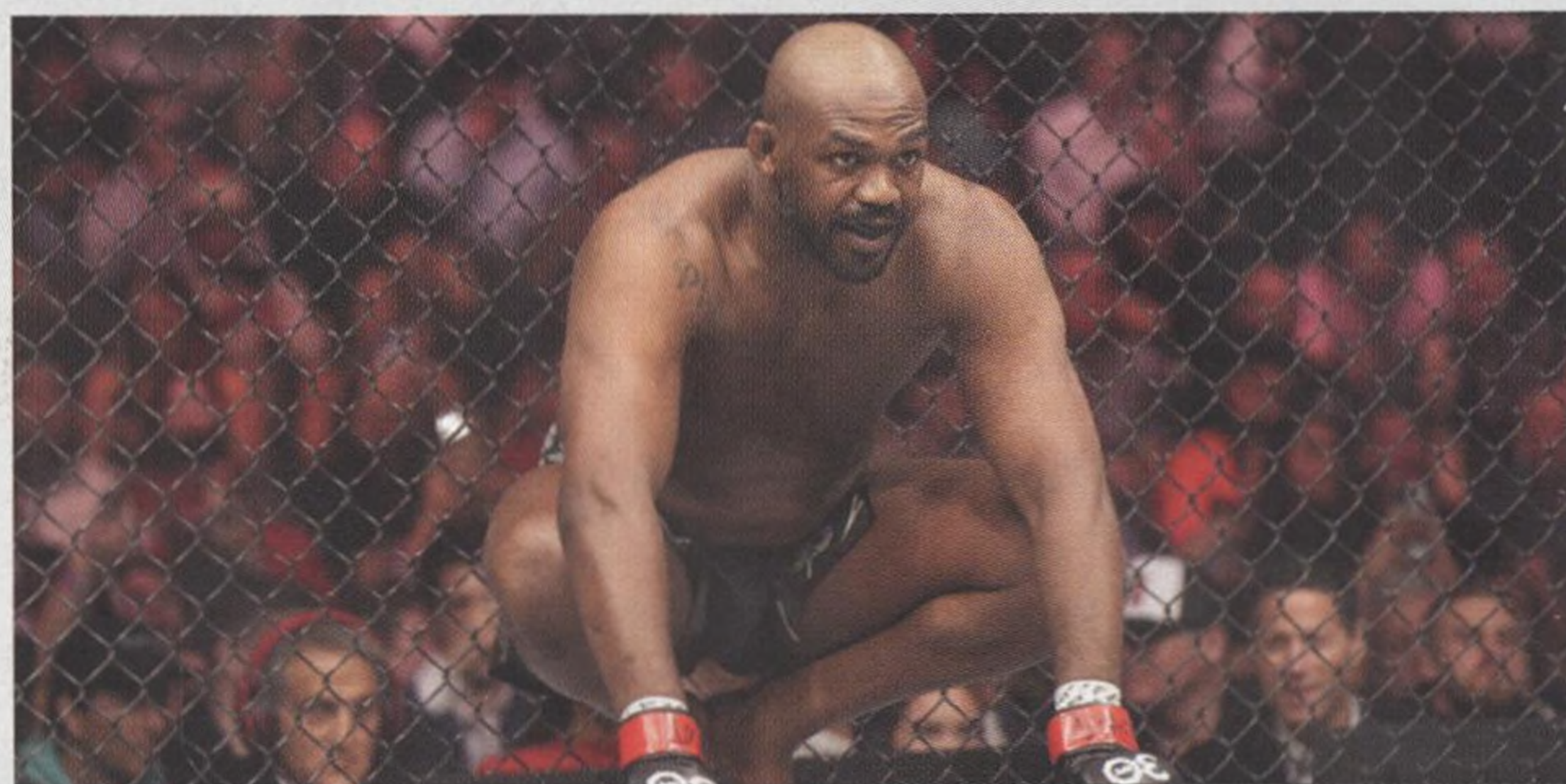
Vladimír „Vlado“ Lengál - zápasník MMA.....	4
Vypadlo z oktagonu	14
Petr Lacek, hlavní kouč pelhřimovského oddílu Taekwondo	16
Souboj století: boxerský duel Jack Johnson-Stanley Ketchel.....	18
10 NEJ... zápasníků historie MMA podle Andrého Reinderse.....	22
Jon Jones, návrat krále na trůn UFC.....	26
Komentář Antonína Vavrdy - Svět boxu.....	29
Výrobky firmy Hayashi.....	30
Marek Šimák, nový prezident českého boxu	32
Filip Roubíček, mistr Evropy v Sandě	34
Lukáš Fajk, boxer.....	36
Adéla Hanzlíčková, volnostylařka zazářila na turnaji v Záhřebu.....	40
Cooperův barevný kód.....	44
Jak válčili husité.....	46
Bolesti krční páteře	50
Trénink s Robocopem - VII. díl	52
Interview Tomáše Vzorka: s Tomášem Šopem.....	54
Samurai museum v Berlíně	56
Zajímavé knihy, které stojí za to si přečíst.....	59
IKO Czech Winter camp 2023	60
Okinawa - Shorin-ryu karate	62
Trénink dětí v bojových uměních či úpolových sportech.....	66
Taekwondo ITF - Ryosuke Shimizu Sensei	70
České taekwondo ITF	72



4 Vladimír „Vlado“ Lengál
- zápasník MMA



18 Souboj století:
Johnson-Ketchel



26 Jon Jones
- návrat krále na trůn UFC



46 Jak válčili husité



56 Samurai museum
v Berlíně

Foto na titulní straně:

OKTAGON MMA