

Úvod	5
Historický vývoj karate	6
Etika	15
Tělesné předpoklady pro karate a jejich rozvoj	17
Síla a rychlost	17
Vytrvalost	22
Ohebnost	23
Úderové plochy	31
Technika karate a její nácvik	35
Všeobecné charakteristiky a základy technik karate	38
Technika postojů (dači-vaza)	46
Pohyb nohou a pohyb těla (aši-sabaki a tai-sabaki)	58
Útočná technika paží (kogeki-džoši-vaza)	67
Technika úderů (cuki-vaza)	67
Technika seků (uči-vaza)	76
Jak trénovat techniku úderů a seků	85
Obranná technika paží (bogjo-džoši-vaza)	90
Technika nohou (kaši-vaza)	105
Technika kopů (geri-vaza)	105
Technika podrážení a podmetení	116
Jak trénovat techniku kopů	119
Použití útočných technik	126
Použití obranných technik	135
Kata	137
Kumite	141
System tréninku v karate	147
Etiketa	152
Pomocný slovník japonských a čínských výrazů používaných v karate	155
Použitá literatura	159