



Obsah



Úvod 6

1 ty se můžeš stát bojovníkem karate 8

Historie, tajemství a romantika 14

Postoj, přehled a úsilí 18

Postoj 20, Přehled 20, Úsilí 21, Jak se učit bojovým uměním 22, Co si obléci 24, Zdraví 25, Trénink 26, Výživa 30, Odpočinek 31

Krok za krokem k úspěchu 32

Formy 34, Předem dohodnutá práce ve dvojicích 36, Trénink/Systém stupňů 37

4 x 4 bojové techniky 38

Zásada č. 1: Tlak nohou na podložku 40, Zásada č. 2: Geometrie těla 42, Zásada č. 3: Dýchání 43, Zásada č. 4: Soustředění 44, Meditace v pohybu 45

Vše je v myslí 46

Moc „sezení“: Jednoduchý průvodce meditací 48, Čas 49, Místo 50, Postoj 51, Dýchání 52, Pozornost 53, Oči 54, Vědomí 55

Sebeobrana 56

Pěst 58, Kopy 59, Přirozený pohyb 60, Cvičení 61, Stojná noha 62, Těžiště 63, Použití kyčlí 64, Osa těla 65, Pozice kolen 66, Rekapitulace 67

Drak přichází 68

Boční kop ve výskoku 70, Kop obloukem vzad 72, Obloukový kop následovaný velkým obloukovým kopem vzad 74, Bodnutí pravou rukou, otočka, úder levou pěstí, úder pravou pěstí 76

Závěr 77

Slovníček 78

Spoluautoři 80

