

OBSAH

- Tereza Bledá:**
MMA jsem obětovala úplně všechno 4
- Fenomén** životní energie čchi 14
- Velkolepá show** korejských mistrů
míří do Prahy! 20
- Aikidó**, paradoxní bojové umění 24
- 10 nejlepších filmů** Jackieho Chana 30
- Filipíny naplno** aneb Měsíc v ráji FMA 32
- Historie MMA (1):**
Od řeckých hrdinů po Jirku Procházku 42
- Obrazem:**
Ohlédnutí za slavnostmi
Budó Matsuri 2024 44
- Principy** japonské kaligrafie shodó 52
- Zajímavé knihy**, které stojí za to si přečíst 56
- Cesta za vítězstvím:**
Příběh několika zlatých medailí
(ME v taekwondu ITF) 58
- Nepropásněte** největší seminář
karate v ČR! 62
- Použití obranného spreje**
v krizové situaci 64
- Koncepční práce** ve sportu 68
- Wing Tsun**, jedno z nejvíce
praktikovaných bojových umění 70

