

Obsah

Předmluva	6	Kihon-ippon-kumite.....	86
Úvod.....	8	Džijú-ippon-kumite.....	96
Karate-dó	8	Okuri-ippon-kumite	105
Malé dějiny karate	10	Kaeši-ippon-kumite	107
Příprava	11	Džijú-kumite	110
Vybavení.....	11	Postoj (kamae)	111
Hygienické a bezpečnostní předpisy.....	12	Odstup (maai).....	112
Gymnastika	12	Oční kontakt (metsuke)	112
Dýchání a Kiai.....	16	„Příležitost“ (kikai)	113
Postoje	17	Speciální bojové techniky	120
Postoje pro chůzi.....	18	Kizami-cuki.....	120
Chůze	20	Oi-cuki	122
Úderové plochy.....	22	Gyaku-cuki	123
Pěst	22	Mae-geri	126
Otevřená ruka.....	23	Mawaši-geri.....	129
Loket.....	24	Ura-mawaši-geri.....	132
Noha.....	24	Uširo-ura-mawaši-geri	134
Koleno	25	Uširo-geri.....	135
Obranné techniky	27	Kata	138
Útočné techniky.....	41	Příloha	139
Techniky ruky: údery trčením	41	Psychologie tréninku a soutěžního zápasu	139
Techniky ruky: kyvné údery..	54	Karate v masovém sportu a při sebeobraně	140
Techniky nohy	61	Doslov	143
Formy kumite	82		
Poznámky ke cvičení ve dvojicích	82		
Gohon-(sanbon)-kumite	82		