

Obsah

Předmluva	7
Karate – včera a dnes	9
Úvod	11
<i>Základní principy techniky karate</i>	
ČÁST I: ZÁKLADNÍ TECHNIKY	15
Kapitola 1: POSTOJ A POLOHA	19
<i>Význam správné formy. Požadavky kladené na dobrý postoj. Základní postoje. Vztah mezi postojem a stabilitou. Nácvik postojů</i>	
Kapitola 2: VYUŽITÍ SILY BOKŮ	53
<i>Rotace boků. Vržení boků vpřed</i>	
Kapitola 3: ROVNOVÁHA A TĚŽIŠTĚ	65
Kapitola 4: RUCE A NOHY MOHOU BÝT ZBRANĚMI	70
<i>Posilování rukou a nohou. Užití rukou. Užití nohou</i>	
ČÁST II: TRÉNINK ZÁKLADNÍCH TECHNIK	85
Kapitola 5: CUKI (ÚDERY TRČENÍM) – TEORIE A PRAXE	87
<i>Cuki – provedení. Druhy. Základy cuki – čokucuki. Dráha cuki. Rychlost. Koncentrace síly. Gjakucuki. Vliv postoje na účinnou vzdálenost. Oicuki. Nagašicuki. Kizamicuki</i>	
Kapitola 6: UČI (KYVNÉ ÚDERY) – TEORIE A PRAXE	116
<i>Úderové techniky uči použitím pěstí. Úderové techniky loktem. Šutóučí</i>	
Kapitola 7: KERI (KOPY) – TEORIE A PRAXE	132
<i>Keri zahrnují některé z nejsilnějších technik karate. Keri – zúčastněné faktory. Principy keage a kekomi. Užití boků a kotníků. Naučte se různým kopům. Stroboskopické fotografie technik kopů</i>	

Kapitola 8: UKE (KRYTY) – TEORIE A PRAXE	170
<i>Charakteristika technik krytů. Základní kryty. Směr síly v krytu. Rotace předloktí a časování. Rotace boků. Poloha lokte kryjící paže. Konečná poloha v krytu. Kryty jako útoky. Základní techniky krytů a tréninkové metody. Kryty prováděné zvláštními oblastmi ruky. Dvouruční kryty. Techniky krytů proti kopům. Základní trénink technik krytů</i>	
ČÁST III: POUŽITÍ ZÁKLADNÍCH TECHNIK	225
Kapitola 9: OBRANA A PROTIÚTOKY NA ÚTOKY DŽÓDAN (HORNÍ PÁSMO)	227
<i>Postup v kombinaci technik krytů s rozhodujícími protiútoky</i>	
Kapitola 10: OBRANA A PROTIÚTOKY NA ÚTOKY ČŮDAN (STŘEDNÍ PÁSMO)	244
Kapitola 11: OBRANA A PROTIÚTOKY NA ÚTOKY GEDAN (SPODNÍ PÁSMO)	256
ČÁST IV: DOKONČENÍ ZÁKLADNÍCH TECHNIK	261
Kapitola 12: ZÁKLADNÍ TRÉNINK	263
<i>Trénink následných pohybů pro techniky cuki, uke a keru. Využití kombinací technik</i>	
Kapitola 13: POHYBOVÁ PRŮPRAVA A CVIČENÍ	284
<i>Rozcvičení. Posilování paží a dobních končetin. Cvičení ve dvojicích. Trénink s pískovým pytle. Trénink s makiwarou. Další nezbytné vybavení</i>	
Přílohy	294
<i>Analýza pohybů v karate. Anatomické obrázky</i>	
Slovník	300