



OBSAH:

Úvod	8
Etika karate v Dójo	10
Ceremoniál - zahájení a ukončení	12
Základní technika - kihon waza	16

Postoje

- **seznam nejdůležitějších postojů**
- **zobrazení postojů a jejich forma**

Pohyb v postojích	34
Údery - provádění a zobrazení úderů	50
Bloky - provádění a zobrazení základních bloků	60
Kopy - provádění a zobrazení základních kopů	74
Kihon - kumite JO-CHU-GE	83
KATA	94
Styly karatedó	113
Historie karatedó	124
Filozofie karatedó	140
Stupně a tituly v karate	149
Generační řady	155