

O B S A H

	str.
I. Díl - KARATE	
PŘEDMLUVA	3
1. SPORTOVNÍ ÚPOLY	5
2. CHARAKTERISTIKA KARATE	5
3. CO JE VLASTNĚ KARATE ?	8
4. HISTORICKÝ PŘEHLED VZNIKU KARATE	10
4.1. Území Indie	10
4.2. Území Číny	11
4.3. Okinawa	14
4.4. Japonsko	17
5. FILOZOFICKÉ A NÁBOŽENSKÉ SMĚRY OVLIVŇUJÍCÍ VZNIK KARATE	19
6. TEORIE A METODIKA NÁCVIKU TECHNIK KARATE A DŽUDA	21
6.1. Fáze pro osvojování základních technik	21
6.2. Základní didaktické zásady při nácviku	23
7. PÁDOVÁ TECHNIKA	25
7.1. Průpravná cvičení pro nácvik pádové techniky ...	26
7.2. Pád vpřed	27
7.3. Pád vzad	29
7.4. Pád stranou	30
7.5. Pádová kombinace	31
8. ZÁKLADNÍ POSTOJE A PŘEMÍSTŮVÁNÍ	32
8.1. Technika postojů	32
9. OBRANNÉ TECHNIKY	39
9.1. Obranné techniky - horní končetiny	39
9.2. Obranné techniky - dolní končetiny	44
10. ÚTOČNÉ TECHNIKY	45
10.1. Útočné techniky sevřenou pěstí	45
10.2. Technika úderů sevřenou pěstí	46
10.3. Útočné techniky kopů	50
10.4. Technika kopů	50
POUŽITÁ LITERATURA	55