

OBSAH

Předmluva k novému vydání	5
Na úvod	5
Všeobecné charakteristiky a základ techniky karate	7
Kata a jejich nácvik	37
Co jsou to kata a jaký mají význam	37
Systém kata	39
Způsob tréninku kata	42
Jak začíná a končí cvičení kata	44
Taikyoku	47
Gekisai	70
Kihon kata	85
Kaišu kata	110
Pocit reality – vnitřní kvalita kata	150
Kata-šiai – soutěž v kata	153
Pravidla soutěže v kata	155
Můžeme si vytvořit nové kata, můžeme kata měnit?	156
Kata jako rekreační sport?	158
Pomocný slovník japonských a čínských výrazů	159
Obsah	
Použitá literatura	

Použitá literatura

Cheng Man-ch'ing, Smith, R. W.: Tai-chi, Weatherhill, Inc., Tokyo, 1967.

Cho, S. H.: Korean Karate, Free Fighting Techniques, Tuttle Co., Tokyo, 1968.

Choi, H. H.: Taekwon/do, Deaha Publications Co., Seoul, 1965.

Cratty, B. J.: Movement Behaviour and Motor Learning, Lea and Febinger, Philadelphia, 1973.

Dreager, D. F., Smith, R. W.: Asian Fighting Arts, Kodansha International, Ltd., Tokyo, 1969.

Egami, S.: The Way of Karate. Beyond Technique, Kodansha International, Ltd., Tokyo, 1976.

Funakoshi, G.: Karate-Do Kyohan, Kodansha International, Ltd., Tokyo, 1973.

Haines, B. A.: Karate's History and Traditions, Tuttle Co., Tokyo, 1968.

Hisataka, M.: Scientific Karatedo, Japan Publications Inc., Tokyo, 1976.

Hu, W. C. C.: Tai Chi Chuan: An Historical Update, Black Belt, Apr. 1975, str. 46-50.

Kent, G.: A Pictorial History of Wrestling, Spring Books, Hamlyn, Feltham, Middlesex, 1968.

Kim, U. Y.: Teakwondo (Poomse), Shim Jin Gak, Publishing Agency, Seoul, 1975.

Kolář, F. – Kolář, M.: Karate, Olympia, Praha, 1976.

Krieger, D.: Importance of Kata, Karate Illustrated, Oct. 1976, str. 51/59.

Mattson, G. E.: The Way of Karate, Tuttle Co., Tokyo, 1963.

Nakayama, M.: Karate Kata Heian 1-5, Tekki 1-3, Kodansha International, Ltd., Tokyo, 1971.

Nishiyama, H. – Brown, C.: Karate Katas of Wadoryu, Japanska magasin, Göteborg, 1983.

Ohgami, S.: Karate Katas of Wadoryu, Japanska magasin, Göteborg, 1983.

Oyama, M.: What is Karate? Japan Publications Trading Co., Tokyo, 1958.

Oyama, M.: This is Karate, Japan Publications Trading Co., Tokyo, 1965.

Rhee, J.: Chon-Ji, Won-Hyo, Yul-Kok of Taekwondo Hyung, Ohara Publications, Inc., Los Angeles, 1970, 1971.

Suzuki, T.: Karate-do, Pelham Books, Ltd., London, 1967.

Šebej, F.: Karate, Sport, Bratislava, 1983.

Šebej, F. – Klementis, L.: Karate – UT pre trenérov II. a III. triedy, Šport, Bratislava, 1982.

Toguchi, S.: Okinawan Goju-Ryu, the Fundamentals of Shorinkan Karate, Ohara Publications, Inc., Los Angeles, 1976.

Yamaguchi, G.: The Fundamentals of Goju-Ryu Karate, Ohara Publications, Inc., Los Angeles, 1972.

Yamaguchi, G.: Goju-Ryu Karate II., Ohara Publications, Inc., Los Angeles, 1974.

