

OBSAH

Předmluva.....	9
Úvod	13
Techniky	19
– Vnitřní energie v technikách	24
– Vystupňování technik	27
Rozcvičení	39
Ginga.....	45
Tréninkové přístupy	49
– Systém tréninku	52
Koordinace pohybu.....	59
Rovnováha	67
Zvyšování kvality	69
– Bez doteku.....	71
– Taneční principy	73
Roda a Jogo	77
Sestavy	81
Zavrhování a výběr technik.....	83

TECHNICKÁ ČÁST87

Všeobecné zásady provádění technik	88
Techniky	88
Přední kop	88
Vnější kop.....	89
Vnitřní kop.....	89

Přední úhyb	90
Zadní úhyb	90
Negativa.....	91
Podřep	91
Stoj na hlavě.....	92
Stoj na rukou.....	92
Hvězda.....	93
Pohyb v negativě	93
Kotoul letmo	94
Přemetový poskok	94
Vzklopka.....	95
Rondat.....	95
Kop z otočky s tělem nahoře	96
Kop z otočky s tělem dole.....	96
Hvězda přes jednu ruku	97
Podmet zadní	97
Hvězda křížená.....	98
Hvězda přes loket.....	98
Podmet přední.....	99
Kop obloukový	99
Kop obloukový s přetočením	100
Přemet vpřed.....	100
Kop boční	101
Kop boční z otočky	101
Kop boční ve výskoku.....	102
Kop ve výskoku snožmo.....	102
Kop ve výskoku do rozštěpu.....	103
Kop přední s poskokem	103
Kop přední ve výskoku	104
Kop vnitřní ve výskoku	104
Kop vnější ve výskoku	104
Zadní kop trčením.....	105

Zadní kop obloukový	105
Kop kolenem vpřed	106
Kop kolenem obloukový z boku	106
Combo	107
Vrtulník 1	107
Vrtulník 2	108
Root.....	108
Godo.....	109
Kop zadní trčením s tělem dole	109
Kop přední z podřepu	110
Beduín 1	110
Beduín 2.....	111
Nadu.....	111
Toka	112
Kop křížený	112
Fries na ruce	113
Fries na rukou	113
Fries na lokti.....	114
Fries na hlavě.....	114
Dvojitě Nadu	115
Rybička.....	115
Velryba	116
Negativa Angola.....	116
Salto vpřed.....	117
Kop přední s mostem.....	117
Vertikal.....	118
Eddy 1	118
Přemet vzad	119
Air	119
Twister.....	120
Eddy 2	120
Eddy 3	121

Fries na rukou snožmo.....	121
Aú	122
S-Dobrado	122
Salto vzad	123
Točení na hlavě	123
Peyot	124
Bumerang.....	124
Martelo	125
Tarantule.....	126
Arab	127
Cros	128
Cros Angola	128
Údery, kryty, úhyby.....	129
Cestování.....	131
Zlatá rybka	132