

OBSAH

Co je to Kata.....	5
Historie a vývoj Kata	6
Aspekty Kata	8
Rituální aspekt Kata.....	10
Význam názvu Kata	10
Vizualizace	12
Bunkai	12
Metodika nácviku Kata.....	14
Kata jako soutěžní disciplína.....	15
Povolené Kata pro soutěže	16
Heian Shodan	19
Heian Nidan	27
Heian Sandan	35
Heian Yondan	43
Heian Godan.....	51
Tekki Shodan	59
Tekki Nidan	67
Doslov.....	75