

Obsah

Historie Okinawských bojových umění	7
Užití Tonfy	9
Anatomie Tonfy	9
Základní body tréninku	11
Základní pohyby s Tonfou	13
Obrané techniky Tonfou	15
Úderové techniky s Tonfou	27
Osame	31
Kumite	32
Obrana jednou Tonfou	45
Hamahiga–no–Tonfa	51
Yaragwa–no–Tonfa	65