

Obsah

	str.
Co je karate?	3
Historický úvod	4
Možnosti našeho karate	4
Cvičení pružnosti	6
Cvičení síly.	6
Cvičení síly ve dvojicích	7
Cvičení rovnováhy	8
Účinek úderů	8
Rychlost a tvrdost úderů	11
Postoj při úderu ve sportovním karate	11
Následnost akcí	12
Přemisťování	14
Rozdělení techniky karate a názvosloví	14
Mechanismus úderů	20
Co je kritériem správnosti sportovních úderů	21
Úderová technika	21
Obrana proti úderům	37
Nástin teorie multisignálních bojových systémů	43
Taktika	49
Cvičení ve dvojicích	53
Zkušební řád karate	54
Pravidla sportovního karate	57
Použitá literatura	59
Obsah	60