

# OBSAH

<b>Předmluva</b> .....	<b>7</b>
<b>Zen a Kata</b> .....	<b>7</b>
<b>Co nás učí</b> .....	<b>8</b>
<b>HEIAN SHODAN</b> .....	<b>9</b>
<b>HEIAN NIDAN</b> .....	<b>37</b>
<b>HEIAN SANDAN</b> .....	<b>67</b>
<b>HEIAN YONDAN</b> .....	<b>95</b>
<b>HEIAN GODAN</b> .....	<b>129</b>
<b>TEKKI SHODAN</b> .....	<b>161</b>
<b>Slovníček</b> .....	<b>195</b>