

Úvod	9
Co je karate-do	11
1. Kumite	13
Význam, typy, cíle. Příprava k boji. Pochopení tréninku. Optimální využití šance. Útok:. Rytmus	
2. Kuzushi - vyvedení z rovnováhy	25
3. Změny techniky	39
4. Kop seknutím	57
5. Protiakce	73
6. Technika poslední šance	85
7. Nepřetržité techniky	101
8. Kime při obraně	117
Rejstřík – slovníček	142