

## **Spis treści:**

OD AUTORA, 5

WYKAZ SKRÓTÓW, 6

1. CHARAKTERYSTYKA KARATE, 7

1.1. Istota karate, 7

1.2. Rozwój karate, 8

1.2.1. Okinawa, 8

1.2.2. Japonia, 9

1.2.3. Świat, 13

1.2.4. Karate olimpijskie, sportowe i tradycyjne, 17

1.3. Karate współczesne, 19

2. TRENING KARATE, 22

2.1. Specyfika treningu karate, 22

2.1.1. Kihon, 23

2.1.2. Kata, 23

2.1.3. Kumite, 24

2.2. Metody dydaktyczne, 25

2.3. Metody treningowe, 27

2.4. Etapy szkolenia w karate, 29

3. FORMY KARATE, 31 3.1. Sztuka walki, 31

3.1.1. Rola budo, 32

3.1.2. Kodeks bushido, 33

3.1.3. Etyka karate, 34

3.2. Sport walki, 37

3.2.1. Rywalizacja w kata, 40

3.2.2. Rywalizacja w kumite, 41

3.2.3. Przygotowanie do współzawodnictwa sportowego, 42

3.3. Samoobrona, 43

3.3.1. Leszek Drewniak, karate combat i GROM combat, 43

3.3.2. Obrona konieczna, 44 4. UMIEJĘTNOŚCI FIZYCZNE, 47

4.1. Zdolności motoryczne, 47

4.2. Technika, 50

4.3. Taktyka, 52

4.3.1. Rywalizacja w kata, 54

4.3.2. Rywalizacja w kumite, 55

4.3.3. Walka pozasportowa, 58