

Spis treści

Wstęp	5
Słowniczek podstawowych terminów i zwrotów	7
1. Sporty i sztuki walki w XXI wieku	11
2. Charakterystyka taekwon-do	18
2.1. Rys historyczny	40
2.2. Współzawodnictwo sportowe	44
2.3. Struktura organizacyjna taekwon-do	57
3. Podstawy treningu taekwon-do	61
3.1. Przygotowanie motoryczne	61
3.2. Przygotowanie techniczne	78
3.2.1. Pozycje i sposoby przemieszczania	79
3.2.2. Podstawowe techniki ręczne	87
3.2.3. Kopnięcia (techniki nożne)	90
3.2.4. Sformalizowane i dowolne kombinacje technik	94
3.2.5. Walka i jej odmiany	108
3.3. Przygotowanie taktyczne	115
3.4. Inne rodzaje przygotowania	124
4. Wybrane aspekty struktury treningu w taekwon-do	133
4.1. Etapy szkolenia	133
4.2. Mikrocykle w teorii i praktyce	136
4.3. Przykładowe jednostki treningowe	141
5. Mistrzostwo w taekwon-do	153
Zakończenie	161
Piśmiennictwo	163