

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