

Spis treści

WSTĘP	7
-----------------	---

1

JUDO

Obywatel Kano	13
Rozwój judo	15
Judo w Polsce	18
Trening judo	20
Pionierski szlak	24

2

KARATE

Tajemnica Okinawy	31
Destrukcja czy równowaga?	33
Perspektywy rozwoju	36
Trening karate	38

3

AIKIDO

Ewangelia aikido	43
Ambasadorzy pokoju	46
Trening aikido	48

4

KENDO

Dar bogów	55
Mistrzowie miecza	61
Kendo — wspomnienie miecza	64
Droga miecza	69

5

KYUDO

Medytacja łuku	79
Historyczne źródła kyudo	81
Trening kyudo	87
Kyudo i nowoczesność	92

6 SUMO

Gniewni bogowie shinto	97
Od mitu do historii	100
Sumo sportowe	102
Trening sumo	106
Sumo summarum	109

7 TAEKWONDO

Taekwondo naciera	113
Źródła taekwondo	116
Droga ku olimpiadzie	121
Trening i zawody	123

8 KUNG FU

Eksplzja kung fu	129
Wojownicy z zaświatów	142
Labirynt i kung fu	144
Klasztor Shaolin	148
Filozofie kung fu	156
Ciało i broń	159
Style	161
Spokój i ruch	164

9 LAMOWIE I SZARE WILKI

Tybet	173
Mongolia	179

10 AZJA POŁUDNIOWO-WSCHODNIA

Birma	188
Tajlandia	189
Wietnam	191
Malezja	193
Indonezja	194
Filipiny	195

11 KU INDYJSKIM ŹRÓDŁOM

Indie i jujutsu	199
Współczesne oblicza Kali	201
Święta praktyka walki — kalaripayatt	203
Kalari i indyjski teatr walki	205
Inne formy walki	209

ZAKOŃCZENIE

Eldorado samurajów	215
Droga i cel	217
Przypisy	223
Bibliografia	225