

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	11
---------------------------------	----

ГЛАВА 1

ИСТОКИ РОССИЙСКИХ ЕДИНОБОРСТВ	32
--	----

- Греко-римская борьба
- Вольная борьба
- От дзюдо к самбо
 - Пионер дзюдо в России
 - Дзюдо в Ленинграде
 - Возвращение советского дзюдо
 - Зеленое татами на голубом льду
 - Разговор с Валерием Наталенко
 - Почему не состоялся триумф советского дзюдо?
 - Карьера тренера
 - Турнир памяти Соколова
- Боевое самбо
- Универсальный бой
- Бокс
 - Долгая родословная
 - Высшая школа петербургского бокса
 - Мальчишка из поселка на Колымском тракте
 - Николай Валуев
 - Бокс-сават

ГЛАВА 2

КАРАТЭ – ЛЕГЕНДЫ И РЕАЛЬНОСТЬ	200
--	-----

- Где родина каратэ?
- «Первая волна» советского карате
- Карате-до в Ленинграде
- Признание карате в СССР
- Уверенный шаг к единству?
- Ленинград-80. СКК
- Ташкент-81. Первый чемпионат СССР
- Последние турниры
- Каратэ все-таки побеждает

ГЛАВА 3

МЕТАМОРФОЗЫ РОССИЙСКОГО КАРАТЭ	286
---	-----

- Ушу
- Таэквон-до
- Айкидо
- Джиу-джитсу
- Хапкидо
- Чойквандо
- Таиландский бокс
- Бои смешанного стиля

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ	394
---------------------------------	-----