

Systematika úpolů	Průpravné úpoly	Úpolové sporty	Sebeobrana
Determinanty didaktiky úpolů	Fyzický kontakt v úpolech	Nácvik úpolových dovedností	Výkon úpolových dovedností
Bezpečnost cvičení úpolů	Úpolové aktivity ve vodě	Kondiční příprava v úpolech	Technická příprava v úpolech
Psychologická příprava v úpolech	Taktická příprava v úpolech	Teoretická příprava v úpolech	Regenerace v úpolech
Tréninkové cykly a plánování v úpolech	Výuka úpolů ve školním vzdělávání		

Aikidó	Box AIBA	Šerm	Džúdzucu JJIF
Džúdó	Karate WKF	Kendó	Kickbox
Muaithai	Sambo	Savate	Přetahování lanem
Přetláčení rukou	Sumo	Taekwondo WTF	Zápas
Wušu	Taekwon-do ITF	Box profi	Sanda
Brazilské džúdzucu	MMA	Capoeira	Eskrima/arnis /kali

