

Inhaltsverzeichnis

Zurück zu den Grundlagen	9
Einleitung	14
Shôtôkan und Wadô-ryû	16
I Die Grundlagen des Karate	21
Zehn Grundlagen für das richtige Verständnis	23
1. Respekt	23
2. Die Stellungen	32
3. Schritttechniken	37
4. Fauststöße	47
5. Angriffe mit dem Fuß	55
6. Blöcke	59
7. Ausweichen	61
8. Der Gegenangriff	62
9. Die Atmung	64
10. Die Vitalpunkte und die Kontrolle	68
II Die Techniken des Kihon	71
Vorbemerkung	73
Die Techniken in alphabetischer Reihenfolge	74
III Die Schule des Kampfes: Kumite	227
Einführung in den Übungskampf (Kumite)	229
1. Die ersten Schritte	230
2. Die Stufen des Kumite	236
3. Vom Kihon kumite zum Ju kumite	238
Das »Dô« des Karate, oder von der Verantwortung des »Schwarzgurts«	258
Glossar	262