

INHALT

1 Einführung	8
Geschichte und Entwicklung von Karate, seine verschiedenen Stile sowie die Philosophie des heute üblichen Kampfsports.	
2 Der Beginn	14
Verstandnis der Grundanforderungen an Einstellung und Routine sowie die Rolle von Sensei und Dojo.	
3 Technische Elemente	22
Die grundlegenden Regeln der Durchführung und der kontrollierte Einsatz von Fausten, Beinen und Füßen sowie Körper und Geist.	
4 Die Grundfertigkeiten	34
Verstandnis der Funktionen und Prinzipien von Schlag, Block und Tritt sowie Stellung, Balance und Training.	
5 Kata und Kumite	60
Zweck, Funktionen und Vorteile von <i>Kata</i> und <i>Kumite</i> ; Wettkämpfe und geistige Elemente.	
6 Karatesport	66
Wettkampf-Karate für den Karateka und den Zuschauer; Wettkämpfe und Wettkampfregeln.	
7 Selbstverteidigung	82
Grundregeln der Verteidigung gegen einen Angriff, gestützt auf die Prinzipien und Techniken, die im <i>Dojo</i> erworben wurden.	
Nützliche Adressen	92
Glossar	94
Index und Bildnachweis	96