

INHALT

1 Einführung 8

Geschichte und Entwicklung von Karate, seine verschiedenen Stile sowie die Philosophie des heute üblichen Kampfsports.

2 Der Beginn 14

Verständnis 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

Verständnis der Funktionen und Prinzipien von Schlag, Block und Tritt sowie Stellung, Balance und Training.

5 Kata und Kumite 60

Zweck, Funktionen und Vorteile von *Kata* und *Kumite*; Wettkämpfe und geistige Elemente.

6 Karatesport 66

Wettkampf-Karate für den Karateka und den Zuschauer; Wettkämpfe und Wettkampfbregeln.

7 Selbstverteidigung 82

Grundregeln der Verteidigung gegen einen Angriff, gestützt auf die Prinzipien und Techniken, die im *Dojo* erworben wurden.

Nützliche Adressen 92

Glossar 94

Index und Bildnachweis 96