

Inhalt

Vorwort	9
Geschichtliches	10
Karate als Sportdisziplin	15
Die Karatetechnik	17
Die Spannung	17
Der Rückstoß	18
1. Standsicherheit	18
2. Körperspannung	18
Wichtigster Grundsatz für das Üben aller Karatetechniken	20
Karatestellungen	20
Hachiji-Dachi, Abwartestellung	20
Musubi-Dachi, Grußstellung	20
Zenkutsu-Dachi, Vorwärtsstellung	21
Kiba-Dachi, Seitwärtsstellung	22
Kokutsu-Dachi, Rückwärtsstellung	22
Die Stoßtechnik (Tsuki)	24
Oi-Tsuki, der gleichseitige Angriffsstoß	24
Spezialtraining für Oi-Tsuki	26
Gyaku-Tsuki, der verkehrte Stoß	26
Spezialtraining für Gyaku-Tsuki	29
Kizami-Tsuki/Oi-Tsuki	29
Kizami-Tsuki/Gyaku-Tsuki	31
Die Beintechnik (Keri)	33
Mae-Geri, der Vorwärtsfußtritt	33
Mawashi-Geri, der Halbkreisfußtritt	34
Yoko-Geri, seitlicher Tritt oder Sokuto	37
Ushiro-Geri, der Fußtritt nach rückwärts	37
Wichtige Grundsätze für alle Fußtechniken	38
Übungsmethoden	38
1. Einige Anwendungsformen des Ushiro-Geri	38
a) Ushiro-Geri aus der Vorwärtsdrehung	38
b) Ushiro-Geri aus der Rückwärtsdrehung	39
c) Ushiro-Geri aus dem Nachsetzen	40

2. Übungsform für Mae . . . Yoko und Ushiro-Geri in der Verbindung	41
3. Übungsform für Mae-Geri	42
4. Übungsform für Mawashi-Geri	43
5. Zielübungen für Mae-Geri und Yoko-Geri	44
Die Abwehrtechnik (Uke)	44
Wichtige Grundsätze beim Abwehren	45
Der Aufwärtsblock, Age-Uke	45
(Chudan) Soto-Ude-Uke, die Abwehr mit dem äußeren Rand des Unterarms	46
Uchi-Ude-Uke, die Abwehr mit dem inneren Rand des Unterarms	48
Gedan-Barai, der Abwärtsblock mit dem Unterarm	48
Shuto-Uke, die Handkantenabwehr	50
Übungsformen für Abwehren	53
Zwei weitere Übungsformen für das reine Abwehren	54
Grundtechniken in der Kombination	57
1. Mae-Geri/Gyaku-Tsuki	57
2. Mae-Geri/Jodan-Chudan Rentsuki	58
3. Yoko-Geri/Uraken/Gyaku-Tsuki	58
4. Mawashi-Geri/Ushiro-Geri/Uraken (Jodan)/Gyaku-Tsuki (Chudan)	60
Zusammenfassende Betrachtungen zu den Grundtechniken	61
Der freie Kampf	64
Vorbetrachtung	64
Grundprinzipien für den freien Kampf	65
1. Die Kampfstellung	65
2. Der Abstand	65
3. Die Deckung	66
4. Die Bewegung	66
a) im Angriff	67
b) in der Verteidigung	68
5. Die Kampfweise	68
Die Kombinationstechnik	68
1. Kombinationen mit Handtechniken	68
a) Jodan Kizami-Tsuki . . . Gyaku-Tsuki	69
b) Uraken-Uchi . . . Gyaku-Tsuki	70
2. Kombinationen Armtechnik-Fußtechnik	71
a) Kizami-Tsuki/Mae-Geri	71
b) Gyaku-Tsuki/Mae-Geri	72
c) Kizami-Tsuki/Mawashi-Geri	72

3. Kombinationen mit Fußtechniken	73
a) Mae-(oder Yoko-)Geri ... Ushiro-Geri	73
b) Yoko-Geri ... Mawashi-Geri	73
c) Mawashi-Geri ... Mawashi-Geri	74
4. Kombinationen Fußtechnik-Armtechnik	74
5. Wiederholen der Angriffstechnik	75
6. Den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen und dann angreifen	76
a) Ashi-Barai	76
b) Ashi-Barai/Tsuki	77
c) Fumi-Komi	77
7. Die Deckung des Gegners wegschlagen und angreifen	79
8. Zwei interessante Angriffsfolgen	79
a) Kiziami-Tsuki/Mae-Geri/Jodan-Chudan Rentsuki	79
b) Mawashi-Geri/Uraken/Gyaku-Tsuki	80
Kontertechniken	81
1. Kontertechniken gegen Fußangriffe	82
a) Mae-Geri, Kata-Uke, Gyaku-Tsuki	82
b) Nagashi-Tsuki	83
c) Mae-Geri/Gedan-Barai/Gyaku-Tsuki	85
d) Abwehr von außen	85
e) Zum Abschluß noch eine Kontertechnik gegen Mae-Geri	86
2. Kontertechniken gegen Faustangriffe	87
a) Age-Uke und gleichzeitig Gyaku-Tsuki	87
b) Hineingehen in den gegnerischen Angriff mit Abwehr von innen und gleichzeitigem Gyaku-Tsuki	87
3. Kontertechniken gegen Ashi-Barai	89
Schlußbetrachtung zur Kampftaktik im freien Kampf	89
Die Kata	90
Vorbetrachtungen	90
Übungshinweise	91
Taikyoku Shodan (Nr. 1)	93
Heian Shodan (Nr. 1)	94
Heian Nidan (Nr. 2)	97
Heian Sandan (Nr. 3)	100
Heian Yondan (Nr. 4)	103
Heian Godan (Nr. 5)	106
Tekki Shodan (Nr. 1)	111
Bassai Dai	115
Jion	119

Karate-Selbstverteidigung	123
Empfindliche Körperstellen	124
Fachausdrücke	124
Wettkampfregeln für Kumite- und Kata-Wettbewerbe	129
Karate-Kumite Regeln	129
Anhang 1 (KUMITE-Regeln)	148
Kleidung der Kampfrichter, Kämpfer und Betreuer	148
Anhang 2 (zu KUMITE-Regeln)	150
Terminologie	150
Anhang 3	153
Die Gestik des Hauptkampfrichters und Seitenkampfrichtern	153
Anhang 4 zur Turnierordnung bei 4 Seitenkampfrichtern	159
Entscheidungstabelle für KUMITE-SHIAI	159
Anhang 4a	161
Zeichengebung bei 4 Seitenkampfrichtern	161
Anhang 5 (der KUMITE-Regeln)	163
Die Kampffläche	163
KATA-Regeln	166