

# Inhalt

Einführung	6
Was ist Karate-do?	8
Bedeutung und Arten des Kumite	9
Bedeutung	9
Arten	9
Kampfvorbereitung	13
Geistige Grundlage	13
Sen	14
Go-no-sen	15
Sen-no-sen – Initiative im Angriff	18
Go-no-sen – Initiative in der Verteidigung	32
Beispiele von Fußtritten und -stoßen	48
Schlagtechniken	60
Schlagen im Nahkampf	60
Trittechniken	74
Treten im Nahkampf	74
Wurftechniken	86
Drehen, Tai-sabaki, Werfen	86
Angriff auf zwei Ebenen	112
Register	126