

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 -stößen 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