

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis	6
Einleitung	7
Geschichte	8
Übungsraum	10
Makiwara, Sack, Seil, Gewichte	
Beginn der Übungsstunde	11
Gymnastik	12
Halsmuskeltraining, Arm- und Schultertraining, Hüfttraining, Liegestütz, Kniebeugen, Dehnübungen	
Grundstellungen	18
Heisoku-dachi, Hachiji-dachi, Kiba-dachi, Zenkutsu-dachi, Kokutsu-dachi, Neko-ashi-dachi	
Angriffszonen und Richtungen	22
Stoß- und Schlagflächen	22
Stoß- und Schlagtechnik (Tsuki)	24
Jun-zuki, Gyaku-zuki, Jun-zuki-no-tsukkomi, Gyaku-zuki-no-tsukkomi, Tobi-komi-zuki, Nagashi-zuki, Tettsui-uchi, Ura-ken, Tate-zuki, Morote-zuki, Shuto-uchi	
Trittflächen	32
Tritt-Techniken (Keri)	34
Mae-geri, Mawashi-geri, Sokuto, Ushiro-geri, Ura-mawashi-geri	
Abwehrtechniken (Uke)	39
Jodan-uke, Gedan-barai, Uchi-uke, Soto-uke, Juji-uke	
Kihon	43
Jun-zuki, Gyaku-zuki, Jun-zuki-no-tsukkomi, Gyaku-zuki-no-tsukkomi, Suri-komi-mae-geri	
Kombinationen	51
Kumite	52
Ippon-kumite, Sanbon-kumite, Jiyu-ippun-kumite, Jiyu-kumite	
Kihon-kumite	54
Kata	54
Kampf	58
Shiwari	61
Selbstverteidigung	62
Fachwörterverzeichnis	63