

# Inhalt

<b>Vorwort der Autoren .....</b>	<b>9</b>
----------------------------------	----------

## **Kapitel 1: Einführung.....11**

<b>1. Was ist Karate? .....</b>	<b>12</b>
<b>2. Geschichtlicher Hintergrund .....</b>	<b>16</b>
<b>3. Wesentliche Prinzipien .....</b>	<b>18</b>
Physische Prinzipien .....	19
Psychologische Prinzipien .....	20
Psycho-physische Prinzipien .....	21
<b>4. Einteilung der Karatetechniken .....</b>	<b>22</b>
Gesamteinteilung der Karatetechniken .....	23
Einteilung der Handtechniken .....	24
Einteilung der Fußtechniken .....	25
Einteilung der Stellungen .....	26
Einteilung der Körperhaltungen .....	27
<b>5. Trainingsmethoden .....</b>	<b>28</b>
<b>6. Gymnastik.....</b>	<b>38</b>
Übungssequenzen .....	39
Aufwärmübungen .....	40
Kräftigungsübungen .....	42
Atem- und Reaktionsübungen .....	44

## **Kapitel 2: Das Training der Grundsulotechniken .....45**

<b>7. Treffende Fläche und Vitalpunkte .....</b>	<b>46</b>
Vorderfaust (Seiken) .....	47
Andere Schlagpunkte .....	48
Vitale Punkte und die ihnen entsprechenden Trefferflächen .....	52
<b>8. Stellungen .....</b>	<b>54</b>
“Informelle” Aufmerksamkeitsstellung (Heisoku-dachi) .....	55
Stellung mit geöffneten Beinen (Hachiji-dachi) .....	55
Reiterstand (Kiba-dachi) .....	56
Vorwärtsstand (Zenkutsu-dachi) .....	57
Rückwärtsstand (Kôkutsu-dachi) .....	57
Diagonale Reiterstellung (Sôchin-dachi) .....	58
Katzen-Fuß-Stellung (Neko-ashi-dachi) .....	58
Sanduhr-Stellung oder Drei-Kriege-Stellung (Sanchin-dachi) .....	59
Weite-Sanduhr-Stand oder Halbmond-Stand (Hangetsu-dachu) .....	59

<b>9. Körperhaltung .....</b>	<b>60</b>
Frontale Haltung	61
Halbfrontale Haltung	61
Seitliche Haltung	61
<b>10. Körperbewegungen.....</b>	<b>62</b>
Ganze Schritte	63
Doppelschritt	64
Gleiten	65
Gleiten und Schritt	66
Drehen	67
Schritt und Drehen	67
<b>11. Handtechniken .....</b>	<b>68</b>
Angriffstechniken .....	69
Stoßtechniken .....	69
Gerader Fauststoß (Seiken-choku-zuki)	70
Ausführungen des Seiken-choku-zuki	72
Variationen des geraden Stoßes	76
Gerader Speerhandstoß (Nukite)	77
Vertikaler Stoß (Tate-zuki)	78
Steigender Stoß (Age-zuki)	79
Kreisstoß (Mawashi-zuki)	80
Kehrseitiger Fauststoß (Ura-zuki)	81
Doppelfauststoß (Morote-zuki)	82
U-Stoß oder Bergstoß (Yama-zuki)	83
Hakenstoß (Kagi-zuki)	84
Schlagtechniken.....	85
Fastrückenschlag (Riken-uchi oder Uraken-uchi)	86
Faustunterseitenschlag (Tettsui-uchi)	88
Handrückenschlag (Haishu-uchi)	89
Schwerthandschlag (Shutô-uchi)	90
Innenhandkantenschlag (Haitô-uchi)	92
Handballenschlag (Teishô-uchi)	94
Ellenbogenstoß (Empi-uchi)	96
Blocktechniken .....	99
Aufwärtsblock (Age-uke)	100
Unterarmblock (Ude-uke)	102
Schwerthandblock (Shutô-uke)	104
Block nach unten (Gedan-barai)	106
Beidhändiger Block (Morote-uke)	107
Kreuzblock (Jûji-uke)	108
Keilblock (Kakiwake-uke)	112
Verschiedene andere Blocks	114
<b>12. Beintechniken .....</b>	<b>118</b>
Angriffstechniken .....	119
Vorwärtstritt (Mae-geri)	120
Seitwärtstritt (Yoko-geri)	123
Rückwärtstritt (Ushiro-geri)	127
Kreistritt (Mawashi-geri)	129
Mondsichel-Tritt (Mikazuki-geri)	131
Stampfender Tritt (Fumikomi)	132
Vorwärtstritt im Sprung (Mae-tobi-geri)	134
Seitwärtstritt im Sprung (Yoko-tobi-geri)	135
Kniestoß (Hiza-geri)	136
Blocktechniken.....	137
Nach innen geschnappter Block (Nami-ashi)	138
Mondsicheltritt-Block (Mikazuki-geri-uke)	139

<b>13. Kombinationstechniken .....</b>	<b>140</b>
Gleichgewicht .....	142
Kontrolle der Muskeln .....	144
Körperdynamik .....	145
Übergang von einer Technik zur nächsten .....	146
Verlagern des Körpergewichts .....	148
Beispiele gängiger Kombinationen .....	149
<b>14. Kata.....</b>	<b>150</b>
Vorteile der Kata-Übung .....	151
Schematisches Diagramm .....	151
Wie eine Kata zu meistern ist .....	151
Eine repräsentative Kata .....	152
Schematisches Diagramm der Kata „Heian Yondan“ .....	153
Die Kata Heian Yondan .....	154
<b>15. Kumite.....</b>	<b>168</b>
Grundschulmäßiger Kampf (Kihon-kumite) .....	169
Standardisiertes Verfahren im Kihon-kumite .....	170
Typische Beispiele .....	171
Halbfreier Kampf (Jiyû-ippón-kumite) .....	181
Freier Kampf (Jiyû-kumite) .....	183
Taktiken .....	184
Jiyû-kumite im sportlichen Wettkampf .....	187
<b>16. Wurftechniken .....</b>	<b>190</b>
 <b>Kapitel 3: Karate und Selbstverteidigung .....</b>	<b>195</b>
 <b>17. Selbstverteidigung gegen Festhalten .....</b>	<b>196</b>
<b>18. Selbstverteidigung aus der Seiza-Position .....</b>	<b>204</b>
<b>19. Selbstverteidigung gegen einen Angriff,</b> <b>während man auf einem Stuhl sitzt .....</b>	<b>210</b>
<b>20. Selbstverteidigung gegen einen Messerangriff.....</b>	<b>216</b>
<b>21. Selbstverteidigung gegen einen Stockangriff.....</b>	<b>222</b>
<b>22. Selbstverteidigung gegen einen Pistolenangriff .....</b>	<b>230</b>
 <b>Anhang.....</b>	<b>235</b>
<b>Glossar.....</b>	<b>247</b>
<b>Index .....</b>	<b>249</b>
 <b>Nachwort des Übersetzers.....</b>	<b>253</b>
<b>Weitere Karateliteratur .....</b>	<b>254</b>