

Inhalt

Vorwort der Autoren9

Kapitel 1: Einführung.....11

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

Kapitel 2: Das Training der Grundschultechniken45

| | |
|--|-----------|
| 7. Treffende Fläche und Vitalpunkte | 46 |
| Vorderfaust (Seiken) | 47 |
| Andere Schlagpunkte | 48 |
| Vitale Punkte und die ihnen entsprechenden Trefferflächen | 52 |
| 8. Stellungen | 54 |
| “Informelle” Aufmerksamkeitsstellung (Heisoku-dachi) | 55 |
| Stellung mit geöffneten Beinen (Hachiji-dachi) | 55 |
| Reiterstand (Kiba-dachi) | 56 |
| Vorwärtsstand (Zenkutsu-dachi) | 57 |
| Rückwärtsstand (Kōkutsu-dachi) | 57 |
| Diagonale Reiterstellung (Sōchin-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-dachi) | 59 |

| | |
|---|------------|
| 9. Körperhaltung | 60 |
| Frontale Haltung | 61 |
| Halbfrontale Haltung | 61 |
| Seitliche Haltung | 61 |
| 10. Körperbewegungen..... | 62 |
| Ganze Schritte | 63 |
| Doppelschritt | 64 |
| Gleiten | 65 |
| Gleiten und Schritt | 66 |
| Drehen | 67 |
| Schritt und Drehen | 67 |
| 11. Handtechniken | 68 |
| 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 |
| Faustrückenschlag (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 |
| Schwerhandblock (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 |
| 12. Beintechniken | 118 |
| Angriffstechniken | 119 |
| Vorwärstritt (Mae-geri) | 120 |
| Seitwärstritt (Yoko-geri) | 123 |
| Rückwärstritt (Ushiro-geri) | 127 |
| Kreistritt (Mawashi-geri) | 129 |
| Mondsichel-Tritt (Mikazuki-geri) | 131 |
| Stampfender Tritt (Fumikomi) | 132 |
| Vorwärstritt im Sprung (Mae-tobi-geri) | 134 |
| Seitwärstritt 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 |

| | |
|---|------------|
| 13. Kombinationstechniken | 140 |
| Gleichgewicht | 142 |
| Kontrolle der Muskeln | 144 |
| Körperfunktion | 145 |
| Übergang von einer Technik zur nächsten | 146 |
| Verlagern des Körpergewichts | 148 |
| Beispiele gängiger Kombinationen | 149 |
| 14. Kata..... | 150 |
| 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 |
| 15. Kumite..... | 168 |
| Grundschulmäßiger Kampf (Kihon-kumite) | 169 |
| Standardisiertes Verfahren im Kihon-kumite | 170 |
| Typische Beispiele | 171 |
| Halbfreier Kampf (Jiyû-ippon-kumite) | 181 |
| Freier Kampf (Jiyû-kumite) | 183 |
| Taktiken | 184 |
| Jiyû-kumite im sportlichen Wettkampf | 187 |
| 16. Wurftechniken | 190 |
| Kapitel 3: Karate und Selbstverteidigung | 195 |
| 17. Selbstverteidigung gegen Festhalten | 196 |
| 18. Selbstverteidigung aus der Seiza-Position | 204 |
| 19. Selbstverteidigung gegen einen Angriff, während man auf einem Stuhl sitzt..... | 210 |
| 20. Selbstverteidigung gegen einen Messerangriff..... | 216 |
| 21. Selbstverteidigung gegen einen Stockangriff..... | 222 |
| 22. Selbstverteidigung gegen einen Pistolenangriff | 230 |
| Anhang..... | 235 |
| Glossar..... | 247 |
| Index | 249 |
| Nachwort des Übersetzers | 253 |
| Weitere Karateliteratur | 254 |