

Inhalt

	Vorwort	9
1	Einführung – Kumite im Shotokan Karate	13
2	Elementare Kumiteübungsformen im Shotokan Karate	20
	Vorbemerkung	21
2.1	Vorübungsformen	22
2.2	Gohon-Kumite	24
2.2.1	Gohon-Kumite 1	26
2.2.2	Gohon-Kumite 2	27
2.3	Sanbon-Kumite	28
2.4	Kihon-Ippon-Kumite	29
2.5	Kaeshi-Ippon-Kumite	32
2.5.1	Kaeshi-Ippon-Kumite 1	32
2.5.2	Kaeshi-Ippon-Kumite 2	34
2.6	Okuri-Ippon-Kumite	37
2.7	Happo-Kumite	38
2.8	Jiyu-Ippon-Kumite	40
2.8.1	Jiyu-Ippon-Kumite 1	40
2.8.2	Jiyu-Ippon-Kumite 2	44
2.8.3	Jiyu-Ippon-Kumite 3	45
2.8.4	Jiyu-Ippon-Kumite mit anderen Kontertechniken	45
3	Jiyu-Kumite. Der Freikampf	48
	Vorbemerkung	49
3.1	Partnerübungen zum Freikampf	50
3.1.1	Partnerübung zum Freikampf 1	50
3.1.2	Partnerübungen zum Freikampf 2	52
3.1.3	Partnerübungen zum Freikampf 3	53
3.1.4	Partnerübung zum Freikampf 4	55
3.2	Verhaltensformen und Prinzipien des Freikampfs	56
4	Kumite-Shiai. Das Wettkampfkumite	62
4.1	Anforderungen und Grundlagen	63
4.2	Stellung, Kamae	66
4.3	Bewegen	67

4.4	Kontrolle, Timing, Distanzgefühl	70
4.5	Taktiktraining, Kampfgeist und Psychologie	73
4.6	Regelwerk	77
4.7	Grundprinzipien	80
4.7.1	Abwehr – Konter	80
4.7.2	Sabaki	82
4.7.3	De-Ai	84
4.7.4	Die Defensive	86
4.8	Angriffstechniken mit den Armen	88
4.8.1	Einzeltechniken	88
4.8.1.1	Kizami-Zuki	88
4.8.1.2	Gyaku-Zuki	91
4.8.1.3	Uraken	92
4.8.1.4	Oi-Zuki	93
4.8.2	Angriffstechniken mit den Beinen	94
4.8.2.1	Mawashi-Geri	94
4.8.2.2	Ura-Mawashi-Geri	98
4.8.2.3	Mae-Geri	100
4.8.2.4	Ushiro-Geri	101
4.9	Die Finte: Vorbereitung der Wertungstechnik	103
4.10	Faustkombinationen	108
4.11	Faust-Fuß-Kombinationen	113
4.12	Fegetechniken und Würfe	116

5	Karatetechniken aus kurzer Distanz	127
	Vorbemerkung	128
5.1	Stellungen	129
5.1.1	Neko-Achi-Dachi	129
5.1.2	Sanchin-Dachi	131
5.2	Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke	132
5.3	Empi-Uchi	133
5.4	Taisho-Uchi	135
5.5	Ura-Zuki	136
5.6	Tate-Zuki	137
5.7	Shuto-Uchi	137
5.8	Tettsui-Uchi	138
5.9	Mawashi-Zuki	138
5.10	Hiza-Geri	139

6	Andere Karatetechniken aus mittlerer und großer Distanz ...	140
	Vorbemerkung	141
6.1	Kin-Geri	141
6.2	Mawashi-Geri Gedan	142
6.3	Kakato-Geri	143
6.4	Stopptritte	144
6.5	Mikazuki-Geri	146
7	Sandsack, Pratze, Makiwara	147
8	Nachwort	151
9	Anhang	153
9.1	Bibliografie	153
9.2	Glossar	155
	Bildnachweis	161