

# Inhalt

Geleitwort zur deutschen Ausgabe	7
Vorwort der englischen Ausgabe	11
Einleitung	15
1. Die Kraft des Karate	17
2. Ursprünge	23
3. Karate auf den Ryûkyû-Inseln	27
4. Chinesische Hände, Leere Hände	29
5. Meister Azato	36
6. Meister Itosu	39
7. Übungsregeln	50
8. Vor dem Üben	56
9. Faust und Fuß	59
10. Stellungen	68
11. Ten-no-kata	71
12. Ten-no-kata Ura	94
13. Anekdoten über drei große Lehrer	109
Weitere Bücher von Schlatt	131