

Inhalt

Danke	8
Worte vorweg	13
1. Vorbereitung	19
1.1 Den Körper ausrichten: <i>yôtai</i> 養体	30
1.2 Einen Ruhezustand einleiten: <i>nyûsei</i> 入静	44
1.3 Sonstige Übungen	52
2. Ki-Übungen	59
2.1 Loslass-Übungen I: <i>yurumi taisô</i> 緩み体操	64
2.2 Loslass-Übungen II: <i>yurumi taisô</i> 緩み体操	92
2.3 Atem-Übungen: <i>kokyû hô</i> 呼吸法	108
2.4 Partnerübungen: <i>dôki</i> 導氣	117
3. Karate-Techniken	129
3.1 Abwehr-Techniken: <i>uke waza</i> 受け技	136
3.2 Angriffs-Techniken: <i>ude waza</i> 腕技	146
Abschließende Worte	161
Glossar	186
Bibliografie	196
Die Autorinnen	199