

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Essayband	6
Buchtechnische Anmerkungen	12
Zen, Bodhidharma, Dao und Kung fu – zu den spirituellen Wurzeln des Karate	16
Karate und Tai Chi: Kanazawa Hirokazu und die Verbindung „harter“ und „weicher“ Kampfkünste	76
Miszelle zum Thema „Karate, Zen und Meditation“	114
Kime – eine Erfindung der JKA (Japan Karate Association)	130
Kata und Musik	144
Solotraining: Home alone – Training in Corona-Zeiten	152
Dôjô 道場	164
Seiken – die korrekte Karatefaust	174
Yôï ist Meditation im Stehen (ritsuzen)	184
„Ossu!“ 押忍!	188
Bushidô	204
Heian-Kata, Korkenzieherfauststoß und Gruppendrill: Itosu Ankô – Schöpfer des modernen Karate.	232
Der Karate-Pionier Gichin Funakoshi. Nachwort zur Übersetzung des Romans „Gichins Faust“ von Konno Bin.	242
Hirokazu Kanazawa-sôke (1931-2019) Ein persönlicher Nachruf	260
Jukuren-Karate: Karate im Alter	272
Meine Karate-Reise – Anfänge, Umwege, Reifezeit.	
Autobiografische Notizen.	304
Glossar der japanischen Termini	356