

SHOTOKAN KARATE

Vorwort	9
1 Einführung	11
1.1 Die Geschichte des Shotokan Karate	11
1.1.1 Okinawa-Te, der Ursprung des modernen Karate	11
1.1.2 Das moderne Karate entsteht	15
1.1.3 Gichin Funakoshi – der Vater des modernen Karate	15
1.1.4 Shotokan Karate verbreitet sich weltweit	18
1.1.5 Die Weiterentwicklung des Shotokan durch Masatoshi Nakayama	20
1.1.6 Shotokan Karate heute	23
1.1.7 Karate im Deutschen Karate Verband	24
1.2 Karate-Do	24
2 Praxis	29
2.1 Karate: Anforderungen und Eigenschaften	29
2.1.1 Grundanforderungen	29
2.1.2 Spezifische Karateeigenschaften	29
2.1.2.1 Zielgerichtetheit der Technik	30
2.1.2.2 Einsatz der Hüfte	30
2.1.2.3 Kime	31
2.2 Das Karatetraining	31
2.2.1 Training	31
2.2.2 Angrüßen und die Dojo-Etikette	32
2.2.3 Aufwärmen und Gymnastik	33
2.2.4 Kihon	35
2.2.5 Kumite	36
2.2.6 Kata	36
2.3 Prüfung	37
2.3.1 Unterstufe	38
2.3.2 Mittelstufe	38
2.3.3 Oberstufe	38
3 Grundstellungen	41
3.1 Musubi-Dachi	42
3.2 Hachi-Dachi	42
3.3 Zenkutsu-Dachi	43
3.4 Kokutsu-Dachi	45

3.5	Kiba-Dachi	46
3.6	Fudo-Dachi	47
3.7	Neko-Ashi-Dachi	47
3.8	Jiyu-Dachi	47
4	Grundtechniken	49
4.1	Abwehrtechniken	50
4.1.1	Age-Uke	50
4.1.2	Uchi-Uke	52
4.1.3	Soto-Uke	54
4.1.4	Gedan-Barai	56
4.1.5	Shuto-Uke	58
4.2	Angriffstechniken mit den Armen	60
4.2.1	Oi-Zuki	60
4.2.2	Gyaku-Zuki	62
4.2.3	Kizami-Zuki	64
4.2.4	Uraken-Uchi	65
4.2.5	Empi-Uchi	66
4.2.6	Shuto-Uchi	68
4.3	Angriffstechniken mit den Beinen	69
4.3.1	Mae-Geri	70
4.3.2	Yoko-Geri	72
4.3.3	Mawashi-Geri	74
4.3.4	Ushiro-Geri	76
4.3.5	Ura-Mawashi-Geri	78
5	Das Prüfungsprogramm	81
5.1	Kihon und Kumite	81
5.1.1	Unterstufe	82
	Neunter Kyu, Weißer Gürtel	82
	Achter Kyu, Gelber Gürtel	86
	Siebter Kyu, Oranger Gürtel	89
5.1.2	Mittelstufe	92
	Sechster Kyu, Grüner Gürtel	92
	Fünfter Kyu, Blauer Gürtel	100
	Vierter Kyu, Blauer Gürtel	107

5.1.3	Oberstufe	114
	Dritter Kyu, Brauner Gürtel	114
	Zweiter Kyu, Brauner Gürtel	124
	Erster Kyu, Brauner Gürtel	129
	Erster Dan, Schwarzer Gürtel	133
5.2	Jiyu Kumite	138
5.3	Kata	145
5.3.1	Heian Shodan	145
5.3.2	Heian Nidan	148
5.3.3	Heian Sandan	152
5.3.4	Heian Yondan	156
5.3.5	Heian Godan	161
5.3.6	Tekki Shodan	165
5.3.7	Bassai-Dai	170
6	Anhang	177
6.1	Bibliografie	177
6.2	Kommentierte Bibliografie	178
6.3	Glossar	181
6.4	Adressen	187
6.5	Danksagung	189
6.6	Bildnachweis	189