

INHALT

Einführung	7
Danksagung	8
Vorwort: Was bedeutet Karate? (Tetsuhiro Hokama)	9

A Allgemeiner Teil 12

1 Die geschichtliche Entwicklung des Okinawa Karate	13
2 Das Verständnis der Kata	23
3 Der Unterschied zwischen Omote, Chuden und Okuden	29
4 Einige wichtige Okinawa-Meister	34
5 50 Jahre Okinawa Karate (Tetsuhiro Hokama)	50
6 Karate aus der Sicht heutiger Okinawa-Meister	55
7 Kulturelle Unterschiede in der Betrachtungsweise des menschlichen Körpers	64
8 Die Bedeutung des Akupunktursystems im Karate	67
9 Die Bedeutung des <i>Bubishi</i>	80

B Spezieller Teil 88

1 Kodifizierte Techniken in der Karate Kata, die Entschlüsselung	88
1.1 Die Bereitschaftsstellung (Yoi)	89
1.2 Die Etikette, der Gruß (Re) als Anwendung	94
1.3 Die Eingangsbewegung (Irigushi Waza)	98
1.3.1 Bei Jion, Jiin, Jitte	99
1.3.2 Eingangsbewegung bei Bassai Dai	101
1.3.3 Eingangsbewegung aus der Kata Enpi	104
1.3.4 Eingangsbewegung aus Kanku Dai	106
1.4 Die Abschlussbewegung (Degushi Waza)	110
1.5 Grundtechniken unter anderem Blickwinkel	113
1.5.1 Zurückziehen der Faust an die Hüfte (Hikite)	114
1.5.2 Faust auf Faust	116
1.5.3 Ausnutzen der Wendbewegung	119
1.5.4 Aus Chudan-Angriff wird Jodan	121
1.5.5 Die Besonderheiten des Shuto Uke	122
1.5.6 Die vorbereitende Hand beim sogenannten Block	122
1.5.7 Die Drehung der vorderen und hinteren Faust	124
1.5.8 Jeder Block ist ein Angriff	127
1.5.9 Kousa Dachi	136
1.5.10 Wie aus Mae Geri Yoko Geri wurde	137
1.6 Mehrfache Bedeutung einer Technik und der Bodentechniken (Ne Waza)	138
1.7 Hebeltechniken (Tuite, Kansetsu Waza)	146

1.8	Befreiungstechniken (Gedatsuho)	178
1.9	Sensible Punkte (Jintai Kyusho)	204
1.10	Würfe (Nage Waza), Feger (Ashi Waza), Sicheln (Gari Waza)	230
1.11	Würgetechniken (Shime Waza)	236
2	Prinzipien in der Kata	240
2.1	Ju und Go (Tai no Shinshuku)	241
2.2	Rhythmus (Waza no Kankyu)	242
2.3	Ausnutzen des Energieflusses	242
2.4	Es gibt keinen Block im Karate	243
2.5	Seinen eigenen Körper bei der Kata berühren	243
2.6	Der Kreis und der richtige Winkel	244
2.7	Die Bedeutung vorbereitender Bewegungen	244
	Literatur	245
	Internetadressen	247
	Bildnachweis	247