

INHALT

Zu den Verfassern	4
Was ist Karate?.	5
Kleine Entwicklungsgeschichte des Karate.	5
Leitfaden zur Benutzung des Buches	8
Die Heian-Kata	10
Erklärung japanischer Fachbegriffe.	12
Bunkai der Kata Heian Shodan	14
Bunkai der Kata Heian Nidan.	32
Bunkai der Kata Heian Sandan	48
Bunkai der Kata Heian Yondan.	62
Bunkai der Kata Heian Godan	84