

Inhaltsangabe

Vorwort	9
M. Nakayama und die JKA	10
Der Vater des Karate in Deutschland	11
Karate gestern und heute	13
Einführung	15
<i>Grundlagen der Karate-Techniken</i>	
I. TEIL: Die Grundtechniken	19
Kapitel 1: STAND UND KÖRPERHALTUNG	21
<i>Die Bedeutung einer einwandfreien Haltung; die Voraussetzungen für einen guten Stand; die Beziehung zwischen Stellung und Standfestigkeit; das Entwickeln des Standvermögens</i>	
Kapitel 2: WIE MAN DIE KRAFT DER HÜFTEN EINSETZT	57
<i>Das Eindrehen der Hüften; das Vorstoßen der Hüften</i>	
Kapitel 3: GLEICHGEWICHT UND SCHWERZENTRUM	69
Kapitel 4: HÄNDE UND FÜSSE KÖNNEN WAFFEN SEIN	74
<i>Das Kräftigen von Händen und Füßen; der Gebrauch der Hände; der Gebrauch der Füße</i>	
II. TEIL: Training in den Grundtechniken	89
Kapitel 5: TSUKI (STOSSEN) — THEORETISCH UND PRAKTISCH	91
<i>Ausführung von Tsuki; Variationen; Grundbegriffe des Tsuki; Choku-zuki; Weg des Tsuki; Schnelligkeit; die Konzentration der Kraft; Gyaku-zuki; die Bedeutung des Angriffsabstandes; Oi-zuki; Nagashi-zuki; Kizami-zuki</i>	
Kapitel 6: UCHI (SCHLAGEN) — THEORETISCH UND PRAKTISCH ..	120
<i>Die Ausführung einer Schlagtechnik; Schlagtechniken mit der Faust; Schlagtechniken mit dem Ellbogen; Shuto-uchi</i>	

Kapitel 7: KERI (TREten) — THEORETISCH UND PRAKTISCH	136
<i>Unter den Fußstößen finden sich einige der kraftvollsten Karate-Techniken; das Anheben und Krümmen des Knies; Grundsätze bei Keage und Kekomi; der Einsatz von Hüften und Fußgelenken; Trainingsmethoden für die einzelnen Fußtechniken; Stroboscop-aufnahmen von Fußtechniken</i>	
Kapitel 8: UKE (ABWEHREN) — THEORETISCH UND PRAKTISCH	174
<i>Die Merkmale der Abwehrtechniken; die Hauptabwehren; die Kraftrichtung in der Abwehr; Drehen des Vorderarmes und Zeit-wahl; Hüftdrehen; die Stellung des abwehrenden Armes; Endstel-lung in der Abwehr; Abwehren als Angriffe; Trainingsmethoden für die Hauptabwehren; Abwehren mit verschiedenen Flächen der Hand; Abwehren mit beiden Händen; Abwehren bei Fußangriffen; Grundschultraining für Abwehren</i>	
III. TEIL: Die Anwendung der Grundtechniken	229
Kapitel 9: ABWEHR UND GEGENANGRIFF BEI ANGRIFFEN	
ZUR OBEREN STUFE (JODAN)	231
<i>Trainingsaufbau für die Abwehr- und Kontertechniken</i>	
Kapitel 10: ABWEHR UND GEGENANGRIFF BEI ANGRIFFEN	
ZUR MITTLEREN STUFE (CHUDAN)	248
Kapitel 11: ABWEHR UND GEGENANGRIFF BEI ANGRIFFEN	
ZUR UNTEREN STUFE (GEDAN)	260
IV. TEIL: Das Ausfeilen der Grundtechniken	265
Kapitel 12: GRUNDSCHULTRAINING	267
<i>Das Üben aufeinanderfolgender Bewegungen in den Stoß-, Schlag- und Fußtechniken; die Anwendung kombinierter Techniken</i>	
Kapitel 13: FREIÜBUNGEN UND KONDITIONSTRAINING	288
<i>Gymnastik; Kräftigen der Arme und Beine; Übungen mit einem Partner; Training am Sandsack; Training am Makiwara; Übungs-geräte</i>	
Anhang	298
<i>Analyse der Bewegungsabläufe im Karate; anatomische Tafeln</i>	
Fachwörterverzeichnis	305