

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 Fußstechniken; Stroboscopiaufnahmen von Fußstechniken</i>	
Kapitel 8:	UKE (ABWEHREN) — THEORETISCH UND PRAKTISCH . . .	174
	<i>Die Merkmale der Abwehrtechniken; die Hauptabwehren; die Krafrichtung in der Abwehr; Drehen des Vorderarmes und Zeitwahl; Hüftdrehen; die Stellung des abwehrenden Armes; Endstellung 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 Fußstechniken; 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; Übungsgeräte</i>	
Anhang		298
	<i>Analyse der Bewegungsabläufe im Karate; anatomische Tafeln</i>	
Fachwörterverzeichnis		305