

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Einführung	10
1.1 Die Geschichte des Shotokan Karate	10
1.2 Karate-Do	17
1.3 Kata	20
2 Die Meisterkatas	25
2.1 Meikyo	25
2.2 Sochin	37
2.3 Jitte	49
2.4 Kanku-Sho	59
2.5 Gankaku	75
2.6 Chinte	91
2.7 Unsu	107
2.8 Wankan	125
2.9 Ji'in	135
3 Karatestellungen	146
3.1 Heisoku-Dachi	146
3.2 Musubi-Dachi	146
3.3 Heiko-Dachi	146
3.4 Hachiji-Dachi	146
3.5 Zenkutsu-Dachi	146
3.6 Kokutsu-Dachi	146
3.7 Kiba-Dachi	147
3.8 Neko-Achi-Dachi	147
3.9 Sanchin-Dachi	147
3.10 Fudo-Dachi	147
3.11 Kosa-Dachi	147
3.12 Renoji-Dachi	147
4 Wiederkehrende Techniken der Katas	148
4.1 Manji-Uke	148
4.2 Yoko-Geri, Uraken, Empi	148
4.3 Kakiwake-Uke	149

4.4	Tate-Shuto-Uke	149
4.5	Haishu-Uke	150
4.6	Morote-Uke	150
4.7	Fumikomi	150
5	Anhang	151
5.1	Bibliografie	151
5.2	Bildnachweis	152
5.3	Shotokan Karate in Deutschland	152