

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
1 Einführung	8
1.1 Die Geschichte des Shotokan Karate	8
1.1.1 Karate-Do	16
1.2 Kata	19
2 Die Basiskatas	25
2.1 Heian Shodan	25
2.2 Heian Nidan	33
2.3 Heian Sandan	41
2.4 Heian Yondan	49
2.5 Heian Godan	59
3 Die Tekki-Katas	69
3.1 Tekki-Shodan	69
3.2 Tekki-Nidan	77
3.3 Tekki-Sandan	85
4 Die Basis-Meisterkatas	95
4.1 Bassai-Dai	95
4.2 Jion	109
4.3 Empi	121
4.4 Hangetsu	135
4.5 Kanku-Dai	147
5 Ausgewählte fortgeschrittene Meisterkatas	163
5.1 Nijushiho	163
5.2 Bassai-Sho	175
5.3 Gojushiho-Sho	187
5.4 Gojushiho-Dai	205
6 Anhang	222
6.1 Bibliografie	222
6.2 Bildnachweis	222
6.3 Shotokan Karate in Deutschland und Karatelinks	223