

Inhalt

Einführung 7

Was ist Karate-do? 9

Natürliche Waffen des Körpers 11

Gebrauch der Hände und Arme 12

Gebrauch der Füße und Beine 22

Grundstellungen 25

Fußbewegungen vorwärts und rückwärts 36

Vorbereitende Übungen allein 38

Vorbereitende Übungen mit Partner 40

Vorbereitende Übungen am Gerät 42

Grundsätze und Training der Karate-Techniken 44

Hand- und Armtechniken 49

Angriff mit den Armen 60

Fuß- und Beintechniken 78

Arten von Kata 86

Arten von Kumite 103

Karate-do 120

Geschichte 120

Wettkämpfe 123

Makiwara 125

Verletzbare Körperteile 128

Register 132