

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