

# Inhalt

Einführung	6
Was ist Karate-do?	8
Kata	9
Bedeutung	9
Wichtige Punkte	10
Vereinheitlichung	12
Rhythmus	12
Gankaku	13
Gankaku: Wichtige Punkte	64
Jion	69
Jion: Wichtige Punkte	118
Ausführung von Kata	123
Richtige Ausführung	124
Register	140