

Inhaltsverzeichnis:

Vorwort	Seite 6
Was bedeutet Kong So Tao	Seite 7
Die Karate Stilrichtung Kong So Tao	Seite 8
Inhalte „Ryu“	Seite 9
Anstandsregeln „Dojokun“	Seite 10
Notwehrrecht	Seite 13
Kampfkunst oder Kampfsport	Seite 14
Kinder, Jugendliche und Karate	Seite 15
Gymnastik	Seite 21
Fallschule	Seite 37
Selbstverteidigung „Goshin“	Seite 95
Grundschule „Kihon“	Seite 176
Partnerübungen „Yakusoku kihon kumite“	Seite 193
Halbfreier Kampf „Randori kumite“	Seite 206
Freikampf „Jiyu ippon kumite“	Seite 217
Vollkontakt „Bogu kumite“	Seite 236
Bruchtest „Tameshiwari“	Seite 242
Formen und Bewegungslehre „Kata“	Seite 251
Training am Schlagpfosten „Makiwara“	Seite 355
Spektakuläres	Seite 364
Ausrüstung	Seite 370
Hilfsmittel	Seite 376
Graduierungen „Kyu Dan“	Seite 400
Prüfungen	Seite 401
Hall of Fame	Seite 407
Lizenzen	Seite 408
Terminologie	Seite 409
Schrift „Kanji“	Seite 414
Kleine Karate Geschichte	Seite 415
Über den Autor	Seite 422
Referenzen	Seite 423
Nachwort	Seite 428
Literaturhinweise	Seite 429