

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Warum wir kämpfen – ein Erklärungsversuch	8
Die Kampfkünste – eine Familiengeschichte	9
Bushido – der Weg des Kriegers	10
<b>Kung Fu – die Quelle der Kampfkünste</b>	<b>12</b>
Von der Meditation zur Kampfkunst – der Einfluss des Mönches Bodhidharma	15
Die Lehre auf dem Weg nach Westen	20
Der Ursprung der Vielfalt – die Kung-Fu-Stile	20
Die mystische Seite des Kung Fu	24
Eine Entstehungsgeschichte – das Wing Chun Kung Fu	24
Ein Kung-Fu-Stil der Neuzeit – das Wun Hop Kuen Do	27
Kung Fu als Wettkampfdisziplin	28
Kung Fu auf dem Weg nach Olympia	29
Interview mit Christian Wulf und Joern Tiedge	30
<b>Taekwondo – die Kampfkunst der Königreiche zwischen China und Japan</b>	<b>32</b>
Die Entstehung des Taekwondo	35
Verbot des Taekwondo durch die Japaner	36
Die Elemente des Taekwondo	37
Die Farben des Taekwondo – Gürtelprüfungen	40
Taekwondo als Sport	42
Kyok-pa – mit Fäusten gegen Stein	44
Taekwondo als Vollkontaktsport	44
Taekwondo weltweit – die Verbandslandschaft	48
Olympia – der Traum aller Kampfsportler	48
<b>Judo – die Kunst des sanften Wegs</b>	<b>50</b>
Die Entstehung der Kampfkünste in Japan	52
Das Aufkommen des Jiu Jitsu	52
Kano und das moderne Judo	54
Der Weg des Judo in die Welt	59
Wie funktioniert Judo?	62
Die beliebtesten Judo-Techniken	66
Judo als Wettkampfsport	67
Der Traum von Olympia	68
Interview mit Horst Lechthaler	70
<b>Aikido – die Lehre des harmonischen Wegs</b>	<b>72</b>
Die Entstehungsgeschichte – jung und doch alt	74
Aikido – die friedfertige Kampfkunst	76
Aikido & Ki	79
Aikido heute – die Vielfalt der Stile	80
Wichtige Persönlichkeiten und Stile des Aikido	81
Aikido als Wettkampfsport	83
Interview mit Dr. Hans-Peter Vietze, Bernd Poth und Jenni Härtig	84

<b>Karate – der Kampf mit bloßen Händen</b>	<b>88</b>
Die Geschichte	90
Die Geburt des Shotokan-Karate	91
Karate heute	92
Die drei Elemente des Karate: Kata, Kihon und Kumite	93
Kyokushinkai – das härteste Karate	98
Der Wettkampf	99
Interview mit Gunar Weichert, Thomas München und Anjela Tazidinova	101
 <b>Kendo – der Weg der letzten Samurai</b>	 <b>104</b>
Der Ursprung – die Entstehung der Schwertschmiedekunst	106
Das Leben eines Samurai	108
Schwertkampf und Zen	109
Die (Aus-)Rüstung	111
Ziele und Techniken	115
Die zehn Kata des Kendo	118
Der moderne Wettkampf	119
Interview mit Deborah Thiele und Marcus Spengler	120
 <b>Kickboxen – wie aus den alten Kampfkünsten ein Sport entstand</b>	 <b>122</b>
Dreimal Kickboxen – die Stilrichtungen	127
Neueste Entwicklungen	130
Safety First – die Schutzausrüstung	131
Die Inflation der Weltmeister – die Rolle der Verbände im Kickboxen	132
So wird man Kickboxer – das Training	135
Kickboxen und Boxen	138
K1 – Kickboxen der Superlative	139
Interview mit Ferdinand Mack und Fatma Akyüz	141
 <b>Ju-Jutsu – die sanfte Kunst für den harten Alltag</b>	 <b>148</b>
Die Wurzeln des modernen Ju-Jutsu	150
Ju-Jutsu als Selbstverteidigung	155
Ju-Jutsu als Wettkampfsport	158
Der Weg zum Meistergrad – das Prüfungssystem	164
Neue Formen des Ju-Jutsu	165
Ju-Jutsu – mit Sicherheit Lebensgefühl	167
 <b>Muay Thai – die Königin des Vollkontaktkampfs</b>	 <b>168</b>
Kurzer Blick in die Geschichte Thailands	170
Die Entstehung des Muay Thai	171
Die acht Waffen des Muay Thai	174
Das Graduierungssystem des Muay Thai	176
Das Training	177
Der Wettkampf	179
Das Thaiboxen im Vergleich mit anderen Systemen	182
Interview mit Angelika Schierholt und Detlef Törnau	184
 <b>Nachwort</b>	 <b>186</b>
 <b>Anhang</b>	 <b>187</b>
Kontaktadressen	187
Danksagung/Personenregister	188