

Inhalt

| <u>Kapitel:</u> | <u>Seite:</u> |
|---|---------------|
| Karate-Do | 6 |
| Kata | 8 |
| Übungshinweise | 10 |
| Die wichtigsten Punkte des Katastrainings | 13 |
| Kata Bassai-Sho | 14 |
| Kata Kanku-Sho | 44 |
| Kata Nijushihyo | 86 |
| Kata Sochin | 119 |
| Schlusswort | 146 |
| Über den Autor | 147 |