

# Inhalt

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