

Inhalt

Einleitung	8
Vorwort	13
Budōka als Hauptdarsteller in einem Film	
Kapitel 1	21
Der lang gehegte Traum vom Karate: Wadō-ryū	
Kapitel 2	43
Als High School-Schüler zur Nummer 1 in Japan	
Kapitel 3	59
OSS! Der Takudai Karate Klub	
Kapitel 4	85
Der dornige Weg zum professionellen Karateka	
Kapitel 5	99
Um Kime zu erlangen	
Kapitel 6	113
Ein System für den Fortschritt im <i>Budō Karate</i>	
Kapitel 7	123
<i>Budō Karate</i> beruht auf den Katas	
Kapitel 8	139
<i>Taikyoku shōdan</i> – Wie wir den Schwerpunkt verlagern	
Kapitel 9	161
<i>Tekki shōdan</i> , der Weg Weg zu Kraft und Schärfe	
Kapitel 10	183
<i>Shōbu ippon</i> , der Kern des Budō	
Kapitel 11	193
Die Essenz des Okinawa Karate berühren	
Kapitel 12	215
Was ich von verschiedenen Kampfkünsten gelernt habe	
Schlusskapitel	235
Karate-dō – Ein Leben lang auf dem Weg zur Meisterschaft	