

# Inhalt

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