

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT DES AUTORS	10
VORWORT IAIN ABERNETHY.....	12
VORWORT NICOLAS HOFLE.....	14
VORWORT CARSTEN SCHMITT	16
GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR DAS BUCH.....	18

TEIL 1 BASISWISSEN - FRAGEN UND ANTWORTEN ZU KATA

KATA IN DER NUSSSCHALE - WOHER KOMMT KARATE?	19
1: KATA - WAS IST DAS ÜBERHAUPT?	21
2: WOHER KOMMEN DIE KATA?	23
3: WARUM HABEN DIE MEISTER SICH KATA AUSGEDACHT?	25
4: WIE HABEN SICH KATA VERÄNDERT?	27
5: WELCHE BEDEUTUNG HABEN DIE NAMEN?	30
6: WAS UNTERSCHIEDET DIE ALten KATA VON DEN HEUTIGEN?	33
KATA IN DER NUSSSCHALE - WAS BIETEN DIE KATA?	33
7: WARUM WAREN DIE KATA CODIERT?	36
ZOMBIE-ÜBUNG 1.....	38
8: WIE KANN MAN DEN CODE ENTZIFFERN?	39
MAL GANZ GRUNDSÄTZLICH: WAS SIND PRINZIPIEN?	43
ZOMBIE-ÜBUNG 2	49
ANGRIFFSANNAHME DIE SACHE MIT RAUM UND ZEIT	49
9: WARUM NICHT FÜR JEDe ANWENDUNG EINE BEWEGUNG?	52
ZOMBIE-ÜBUNG 3.....	53
10: WARUM SOLLTE DIE KATA MÖGLICHST GENAU GEÜBT WERDEN?	60
REAKTIONS-ÜBUNG	63
REAKTIONS-ÜBUNGSVARIANTEN	64
11: WELCHE ROLLE SPIELT DIE DISTANZ FÜR DAS BUNKAI?	65
DISTANZ-ÜBUNG	68
12: WAS ÄNDERT SICH IN EINER NAHKAMPFDISTANZ?	69

TEIL 2 ORIENTIERUNGSPUNKTE – DER BUNKAI-KOMPASS

KATA IN DER NUSSSCHALE – DIE ERSTEN SIEBEN ORIENTIERUNGSPUNKTE....	71
1: VORRANG IM BUNKAI HAT DIE GROBMOTORIK.....	72
2: KATA RECHNET IN WAHRSCHEINLICHKEIT	76
3: DER GEGNER IST KEIN KARATEKA.....	81
ÜBUNG: ANGRiffe ANNEHMEN	84
4: IMMER NUR EIN GEGNER AUF EINMAL	85
5: DAS EMBUSEN ALS WEGWEISER	90
ÜBUNG: SCHIEF STATT AUFRECHT	101
6: STARKE UND SCHWACHE ACHSEN	102
7: FÜHRUNG ÜBERNEHMEN UND DEN KAMPF BEENDEN	106
KATA IN DER NUSSSCHALE – DIE ZWEITEN SIEBEN ORIENTIERUNGSPUNKTE .	108
8: TAKTISCHE ALTERNATIVEN	109
ÜBUNG: GO – STOP – GO.....	111
9: DIE KATA BERECHNET DIE WIRKUNG EINER TECHNIK EIN	112
10: „SEHENDE HÄNDE“.....	114
11: FINDEN UND BINDEN	116
12: BEIDE HÄNDE SIND EIN TEAM.....	118
13: EINE KATA BIETET NUR DIE ECKDATEN.....	123
ÜBUNG: EXPERIMENTE MIT EFFEKTEN	126
14: SCHWACHPUNKTE NUTZEN.....	127
KATA IN DER NUSSSCHALE – 15: ENERGIEENTWICKLUNG.....	139
15: DIE ZWEI ARTEN VON KIME	140
BUNKAI-ÜBUNGEN MIT PRATZEN	153

TEIL 3 BUNKAI – MODERNE QUELLEN

WELCHE GRUNDSÄTZE GIBT ES BEREITS?	155
BUNKAI-GRUNDSÄTZE IM VERGLEICH	169

TEIL 4 Bunkai-Praxis

DAS E.S.C.A.P.E-MODELL	174
DAS W.E.A.P.O.N.-MODELL	178
MÖGLICHE EFFEKTE, DIE ICH MIT KATA-BEWEGUNGEN ERREICHEN KANN ...	179
AUF WELCHE ZIELE RICHTET SICH MEINE VERTEIDIGUNG?	181
BUNKAI-PRAXIS ANHAND DER MODELLE	183
ÜBUNG: BEWEGUNGSCHECK	189
BUNKAI-CHEKLISTEN	196
DER BUNKAI-CHECK AM BEISPIEL NIJUSHIHO	199
ÜBUNG: STRESS-IMPFUNGEN	207
ZUM ABSCHLUSS: WAS MIR PERSÖNLICH WICHTIG IST	211
DANKSAGUNGEN	213
ANHANG:	215
ITOSU ANKOS ZEHN REGELN FÜR KARATE VON 1908	215
DIE ZWANZIG REGELN VON GICHIN FUNAKOSHI	218
DIE KATA-REGELN VON GENNOSUKE HIGAKI	219
NAMEN DER SHOTOKAN-KATA UND IHRE BEDEUTUNG	222
NOTWEHRRECHT IN DEUTSCHLAND	223
GLOSSAR	224
VERWENDETE LITERATUR	231
ANMERKUNGEN IM TEXT/ENDNOTEN	233