

**INHALTSVERZEICHNIS**

**VORWORT DES AUTORS..... 10**  
**VORWORT IAIN ABERNETHY..... 12**  
**VORWORT NICOLAS HOFELE..... 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: BEWEGUNGSHECK.....	189
BUNKAI-CHECKLISTEN .....	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