

1.	Einführung: Die Frage nach den geistigen Hintergründen im Karate.....	1
2.	Geschichtliche Entwicklungslinien des Karate.....	7
3.	Einflüsse unterschiedlicher philosophisch-religiöser Lehren auf das Karate-Do.....	16
3.1	Hinduismus.....	16
3.2	Buddhismus.....	17
3.3	Konfuzianismus.....	19
3.4	Taoismus.....	20
3.5	Shintoismus.....	21
3.6	Zen-Buddhismus.....	21
4.	Grundbegriffe der Karatephilosophie.....	24
4.1	Do – Der Weg.....	24
4.2	Ki – Die Energie.....	28
4.3	Hara – Die Zentrierung.....	31
4.3.1	Haltung.....	32
4.3.2	Spannung.....	33
4.3.3	Atmung.....	35
4.4	Die fünf Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Wind, Leere....	39
4.4.1	Zanshin – Die nicht haftende Aufmerksamkeit.....	56
4.4.2	Ippon – Die Technik der Leere.....	57
5.	Die methodische Vermittlung des Karate-Do.....	61
5.1	Die Shu-Ha-Ri Methodik.....	62
5.2	Die fünf Elemente als Lern- und Trainingshilfen.....	69
6.	Die Bedeutung der Kata im Karate-Do.....	74
6.1	Kata – Die Seele des Karate-Do.....	74
6.2	Die Kata "Unsu" als Beispiel.....	81
6.2.1	Der technische Ablauf der Kata "Unsu".....	81
6.2.2	Charakterisierung der Kata "Unsu" auf Symbolebene....	127
6.2.3	Darstellung von Anwendungsbeispielen der Kata "Unsu" ..	138
6.2.4	Anregungen für den Trainer: Didaktische und methodische Überlegungen zur Vermittlung der Kata "Unsu" ...	151
7.	Schlußbetrachtung und Ausblick.....	158
7.1	Zusammenfassung der Hauptinhalte.....	158
7.2	Karate-Do – Eine Kampfkunst zwischen Versportung und Tradition.....	162
7.3	Karate-Do und menschliche Aggressivität.....	169
8.	Register der Fachbegriffe.....	176
8.1	Allgemeine Budofachbegriffe.....	176
8.2	Karatespezifische Techniken und Katas.....	181
8.3	Zitierte Literatur.....	183