

# **Der Weg zu den Wurzeln des Okinawa Karate**

## **Inhalt**

<b>Einführung</b>	8
Der Ursprung	9
<b>Die Ryukyu Hand</b>	12
Okinawa Te und die China Hand	14
Tode oder Karate	15
<b>Stilrichtungen im Karate</b>	
Shuri Te, Naha Te, Tomari Te	16
Udundi, eine Kampfkunst der Adelsklasse	24
<b>Geschichtliches zum Karate</b>	
Die 36 Familien von Kume	27
Die Rolle der chinesischen Gesandten im Karate	30
Die Umbenennung des Okinawa Te in Kara Te	31
<b>Okinawa Meister, eine Auswahl</b>	
Sakugawa	32
Matsumura Sōkon	33
Itosu Ankō	34
Funakoshi Gichin	37
Higaonna Kanryō	40

Higa Sekō	42
Miyagi Chōjun	43
Hokama Tetsuhiro	46
Motobu Chōki	48
Uechi Kanbun	48
Kenwa Mabuni	49
 <b>Das Okinawa Karate</b>	 51
 <b>Das Japanische Karate</b>	 52
Differenzen nach der „Japanifizierung“ des Karate	53
 <b>Die zehn Aspekte im Karate (Itosu Anko)</b>	 53
 <b>Spezieller Teil</b>	 56
 <b>Die drei Säulen 64</b>	 56
Kata, Jutsu, Ryaku	
 <b>Das Verständnis der Kata-Anwendung (Bunkai)</b>	 58
Omote,	
Oyo,	
Ura,	
Honto	
 <b>Asiatische Sichtweise zur Biomechanik im Karate</b>	
Die Tore des Körpers	60
Yin und Yang	63
Das Prinzip der sechs Harmonien (Liu He)	65
Die drei äußeren Harmonien	65
Die drei inneren Harmonien	67
 Was ist Ki im Karate?	 73

San Tanden	75
San Jiao (die drei Erwärmer)	79
Kraft, Fluss und Körpergefühl	88
Hakkei	89
Tenshikei	96
Chokei	99
Was ist Hara?	100
<b>Die Prinzipien in der Praxis des Okinawa Karate</b>	
Muchimi	103
Chiru no Chan	104
Atifa	105
Muchimi Mitai Ni	106
Chinkuchi	107
Michichi	108
Kurukuru	109
Fesa	109
Churasa	110
<b>Kontrolle über Spannung und Entspannung</b>	112
Das Zusammenspiel von Muskeln und Faszien	112
Die Sehnen / Muskel Leitbahnen (Jing Jin)	115
Kime	117
<b>Rooting</b>	126
<b>Meotode</b>	126
<b>Kakie, klebende Hände</b>	119
Kleben	
Fühlen,	
Verstehen	

Neutralisieren	
<b>Uke (empfangen) anders gedacht</b>	120
<b>Die vier Energiequellen in den Chinesischen Kampfkünsten</b>	
Tun (Aufnehmen, schlucken)	121
Tu (Ausspucken, kontern)	122
Chen (Abfließen lassen)	122
Fu (Aufsteigen, schweben)	123
<b>Das Okinawa Karate</b>	125
Schläge, Tritte, Tuidi, Würfe, Würger, Kyusho	
Tuidi- Jutsu, und Kyusho, eine Sonderstellung	
<b>Bubishi, die Bibel des Okinawa Karate</b>	128
die sechs Hände	128
andere Handformen	129
Die 36 sensiblen Punkte aus dem Bubishi	
die 48 Kombinationen aus dem Bubishi	152
<b>Schlussbetrachtungen</b>	
Stellungen (Dachi) sind nicht Selbstzweck	202
Kata ist kein Ballett	158
Die Sinne schärfen	160
Der Unterschied zwischen Karate, Wettkampf,	207
Straßenkampf und Kampf ums Überleben	209
<b>Weitere Aspekte</b>	210
<b>Zum Thema Notwehr</b>	217
<b>Schlusswort</b>	224
<b>Literatur</b>	232