

Vorwort	
Von einer faulen Hauskatze zum flinken Tiger!	
Bleib fit!	14
Bleib cool!	15
Genieße das Abenteuer!	15
1. Kapitel	
Die Geschichte des Karate	
Die Anfänge	18
□ Daruma Taishi	18
□ Shaolin-Kloster	19
Die Entstehung des heutigen Karate	22
□ Okinawa-te	22
□ Gichin Funakoshi	23
□ Kara-te	24
Große Meister der Vergangenheit und Gegenwart	26
2. Kapitel	
Karate: Bedeutung und Trainingsbereiche	
Was ist Karate?	29
□ Die Bedeutung des Wortes Kara-te	29
□ Karate als Ganzkörpertraining	30
Konzentration, Kondition, Flexibilität, Koordination, Kraftaufbau, Schnelligkeit/Reaktionsfähigkeit, Aufmerksamkeit/Wachsamkeit	
Was macht man in Karate?	34
□ Kihon (Grundschule)	34
□ Kata (festgelegte Reihenfolge)	34
□ Kumite (Partnerübungen)	35

3. Kapitel

Wichtige Begriffe

Do – der Weg	37
Dojo – die Übungsstätte	37
Sensei – der Lehrer	38
Kohai – der Schüler	38
Rei – der Gruß – die Verbeugung	38
Oss – das Wort der Wörter	40
Kime – Anspannung des ganzen Körpers	40
Kiai – Kampfschrei	41
Zen – Lebenshaltung	42
Kommandos	42
Zahlen	43

4. Kapitel

Die Ausrüstung

Der Gi – der Anzug	45
Kyu – die Gürtelfarben	46
Die Hygiene	48

5. Kapitel

Stehen und Gehen

Sicher stehen	
Shizen-tai – Normalstellung	49
Yoi – Achtung, Aufmerksamkeit	50

Sicher gehen

Die 3 Grundstellungen	52
1. Schrittstellung: Zenkutsu-dachi	53
Vorwärtsstellung	
Wie stehe ich?	53
Wie gehe ich? Bewegung im Zenkutsu-dachi oder der Bananenschritt	53

2. Schrittstellung: Kokutsu-dachi	
Rückwärtsstellung	
Wie stehe ich?	55
Wie gehe ich? Bewegung im Kokutsu-dachi	56
3. Schrittstellung: Kiba-dachi	
Seitwärtsstellung	
Wie stehe ich? – Der Reiter ohne Pferd	57
Wie gehe ich? Bewegung im Kiba-dachi	57
Übersicht: Die Technik - Stehen und Gehen	58
6. Kapitel	
Der Angriff	
Angriffstechniken mit der Faust	
Grundlagen – Was ist für alle Techniken wichtig?	59
■ Das richtige Schließen der Hand zur Faust	59
■ Jodan/Chudan/Gedan	60
Verschiedene Bereiche deines Körpers	
Angriffstechniken mit der Faust	61
■ Basis: der Zuki – Fauststoß	61
■ Hikite	62
■ Spannung aufbauen	62
1. Angriffstechnik Choku-zuki	63
(gerader Stoß im Stehen)	
2. Angriffstechnik Oi-zuki	64
(Angriffsstoß)	
3. Angriffstechnik Gyaku-zuki	65
(seitenverkehrter Stoß)	
Übersicht: Angriffstechniken mit der Faust	66

7. Kapitel

Die Abwehr

Abwehrtechniken mit dem Arm

Grundlagen - Was ist für alle Abwehrtechniken 67
wichtig?

- Fließende Bewegungen – keine Pause 67
- Hüfte zur Seite drehen 68
- Besser Ausweichen als Abwehren 68

1. Abwehrtechnik Gedan-barai 69

(Abwehr nach unten)

- Ausführung im Stand 69
- Wie gehe ich? Bewegung im Gedan-barai? 70
- Wie komme ich in diese Anfangsstellung? 71

2. Abwehrtechnik Age-uke 72

(Abwehr nach oben)

- Ausführung im Stand 72
- Wie gehe ich? Bewegung im Age-uke? 73

3. Abwehrtechnik Soto-uke 74

(Abwehr zur Mitte – von außen nach innen)

- Ausführung im Stand 74
- Wie gehe ich? Bewegung im Soto-uke? 75

4. Abwehrtechnik Uchi-uke 76

(Abwehr zur Mitte – von innen nach außen)

- Ausführung im Stand 76
- Wie gehe ich? Bewegung im Uchi-uke? 77

5. Abwehrtechnik Shuto-uke 78

(Handkantenabwehr)

□ Ausführung im Stand	78
□ Wie gehe ich? Bewegung im Shuto-uke?	79
6. Abwehrtechnik Morote-uke	81
(beidhändige Unterarmabwehr)	
□ Ausführung im Stand	81
□ Wie gehe ich? Bewegung im Moroto-uke	82
Übersicht: Zusammenfassung der Abwehrtechniken	83
8. Kapitel	
Die Wendung – Mawatte	
Ausführung	84
9. Kapitel:	
Bein-/Fußtechniken	
Grundlagen – Was ist für alle Bein-/Fußtechniken wichtig?	86
□ 3 Phasen	86
□ 2 Ausführungen – geschnappt oder gestoßen?	87
□ Bewusstes Absetzen	87
1. Fußtechnik Mae-geri	88
(gerader Fußtritt nach vorne)	
□ Merkmal	88
□ Zielregion – Wie hoch hebe ich das Bein?	88
□ Ausführung Mae-geri	89
2. Fußtechnik Mawashi-geri	90
(Halbkreisfußtritt)	
□ Merkmal	90
□ Zielregion – Wie hoch hebe ich das Bein?	90
□ Ausführung Mawashi-geri	90

3. Beintechnik Yoko-geri (Seitwärtsfußstoß)	92
■ Merkmal	92
■ Yoko-geri-kekomi	92
■ Yoko-geri-keage	93
■ Wie gehe ich? Bewegung im Yoko-geri	94
Interessante Anmerkung	95
10. Kapitel	
Partnertraining	
Kumite – Grundlagen	96
Dein erster Schritt zum grundschulmäßigen	97
Partnertraining	
Gohon-kumite	97
(fünfmaliger Angriff und Abwehr in fünf Schritten)	
Abstandsmessung	97
Jiyu-Ippon-Kumite (Halbfreier Kampf)	103
Jiyu-Kumite (Freier Kampf)	104
Fachbegriffe	105
11. Kapitel	
Den Karategürtel richtig binden	
Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung	108
Nachwort	110