

Inhaltsverzeichnis

<u>Thema</u>	<u>Seite</u>
Über den Autor.....	7
Vorwort.....	8

Bedeutung der Kata im Karate

Kata als Geschichtsbuch.....	9
Kata als Kampfübung ohne Partner.....	11
Kata – oder, wie ein Haus entsteht.....	12
Kata, Schule für den Körper... ..	14
... und den Geist.....	15
Zusammenfassung.....	15

Die Kata im Einzelnen

Ten-no-kata

Hintergründe – Entstehung.....	16
Ablauf – Embusen.....	18
Anwendung – Bunkai.....	22

Wankan (lange Form)

Hintergründe – Entstehung.....	24
Ablauf – Embusen.....	25
Anwendung – Bunkai.....	35

Meikyo Nidan

Hintergründe – Entstehung.....	38
Ablauf – Embusen.....	40
Anwendung – Bunkai.....	48

Das Katatraining

Stimmen der Meister.....	51
Praxistips für das Training.....	55

Schlußbemerkungen.....	57
Danksagung.....	58
Achtung / Haftungsausschluß.....	59
Quellennachweis.....	60