

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 |