

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur ersten Ausgabe	11
Der Weg des Kumite	12
Karatedō – ein Weg	15
Shu-ha-ri – vom Schüler zum Meister	20
Gewalt und Frieden	23
Tradition und Karate	23
I Aus den Grundtechniken gelernt	53
Einleitung	53
Stellung, Körperspannung und Bewegung – statische und dynamische Energie	55
Hara – Ausgangspunkt der inneren Energie (Ki)	66
Bester Krafteinsatz und intelligente Energieeinsparung	73
Brennpunkt der Technik (Kime) und Zerschlagungskraft	86
Das Beherrschen der Distanz (Ma)	96
Theoretische Aspekte	96
Ma ai und Kime	96
Die drei Grunddistanzen zwischen Tori und Uke	99
Grundübungen zur Wiederherstellung der Distanz im Angriff	101
Wiederherstellung der Distanz im freien Kampf	110
Vom Blockieren zum Ausweichen	122
Abwehr mit doppelter Wirkung	132
Positive (omote) und negative (ura) Ausführung einer Abwehr	140
II Einführung in eine Kampfstrategie	147
Einleitung	148
Eine Gelegenheit ausnutzen oder provozieren	149

Die Falle (passives oder aktives Verhalten)	149
Die Finte (aktives Verhalten)	161
Dem Angriff zuvorkommen und in ihn hineingehen (Irimi)	173
Den Rhythmus anpassen (Hyoshi und Yomi)	184
Mehrere Angriffe nacheinander	198
Abwehr im Dreieck	210
Von den Tieren abgeschaut	222
Aus dem Gleichgewicht bringen	238
Kampf gegen mehrere Gegner (San nin kumite)	254
Wa – die innere Harmonie	258