

Inhaltsverzeichnis

Kata – nichts als ein Weg	9
Vorwort zur ersten Ausgabe von 1995	12
Einführung in das Studium der Kata	14
Definition	14
Ziele	15
Der reale Kampf	15
Die Ausübung des Stils	16
Der Geist der Kata	18
Das Panorama der Kata	19
Shitei kata	22
Bunkai	23
Hito kata san nen	24
Praktische Ratschläge	25
Atmung und Rhythmus	25
Ortsveränderungen	27
Inneres Empfinden	27
Das Üben der Kata	28
Verschiedene Weisen, eine Kata auszuführen	29
Das Erlernen der Kata – die Form und das Wesen	29
Eröffnung und Abschluß	30
Kata – Dô oder Jutsu?	32
Zeit der Reife?	38
I Die Kata des Wadô-ryû	43
Die Kata des Wadô-ryû	45
Pinan shôdan	47
Pinan nidan	54
Pinan sandan	61
Pinan yondan	68
Pinan godan	77

Bassai	84
Chintô	96
Jion	111
Kûshankû	122
Naihanchi shôdan	141
Naihanchi nidan	150
Naihanchi sandan	155
Niseishi	160
Erste Form: Ôtsuka (Jirô) Hironori Sensei	160
Zweite Form: Suzuki Tatsuo Sensei	170
Rôhai	177
Seishan	186
Wanshu	199
Kihon kumite kata	208
Die Begrüßung	208
1. Serie: Ipponme	210
2. Serie: Nihonme	212
3. Serie: Sanbonme	214
4. Serie: Yonhonme	216
5. Serie: Gohonme	218
6. Serie: Ropponme	222
7. Serie: Nanahonme	224
8. Serie: Happonme	226
9. Serie: Kyûhonme	228
10. Serie: Jupponme	230
II Die Kata des Gôjû-ryû	233
Die Kata des Gôjû-ryû	235
Sanchin	237
Gekisai dai ichi	246
Gekisai dai ni	252
Kururunfa	258
Saifa	267

Sanseru	273
Seienchin	280
Seipai	290
Seisan	299
Shisôchin	308
Sûpârinpai	319
Tenshō	336
III Die Kata des Shitō-ryū	343
Die Kata des Shitō-ryū	345
Shihōzuki	347
Pinan shōdan	350
Pinan nidan	357
Pinan sandan	363
Pinan yōdan	369
Pinan godan	378
Bassai	386
Gojūshiho	397
Niseishi	409
Rōhai	418