

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	10
<b>Teil I – Vom Wert der formellen Übung</b>	<b>11</b>
1. Einleitung	13
2. Wissen was man tut	15
2.1. Kampfkunst gleich Budō? – Versuch einer Annäherung	15
2.2. Warum wir Kata üben	18
3. Das Kämpfen als Kunst	26
3.1. Ursprünge	26
3.2. Zielsetzungen	28
3.3. Quellen der Wirksamkeit	33
3.4. Ökonomie als Maxime der Kampfkunst	37
3.5. Wurzeln und Entwicklung der Kata in China	40
3.6. Die Form in der Kampfkunst	43
4. Aufbau und Struktur der Karate-Kata	48
4.1. Die Schichten der formellen Übung	48
4.2. Waza – die wirksame Technik	52
4.2.1. Von der Heilung zur Kampfmethode	55
4.2.2. Präzision statt Krafteinwirkung	62
4.2.3. Kategorien der Karate-Technik	66
4.3. Kamae – die besondere Haltung	68
4.5. Enbu-sen – Bewegung in Mustern	75
4.5. Die Kata als Ganzes	81
4.6. Anwendungen	86
5. Zur Geschichte der Kata Okinawas	95
5.1. Von China nach Okinawa	95
5.2. Kampfstile auf Okinawa	101
5.3. Stilrichtungen und Ryūha	114
6. Die Karate-Kata im Überblick	118
6.1. Kategorien und Namen der Kata	118
6.2. Gruppen von Kata	126

<b>Teil II – Von der Praxis – zwischen Form und Anwendung</b>	131
7. Kamae-kata – die Formen der Haltung	133
7.1. Körperhaltungen	133
7.2. Die Wirbelsäule	134
7.3. Fußstellungen	137
7.4. Armhaltungen, Qi-Fluss und Kamae	151
7.5. Handhaltungen	169
7.6. Fußhaltungen	188
8. Bewegungen	190
8.1. Bewegungsarten	190
8.2. Drehungen und Wendungen	191
8.3. Lineare Schrittfolgen	197
9. Waza – Techniken und deren Ausführung	206
9.1. Statik und Dynamik	206
9.2. Harte Techniken	207
9.3. Weiche Techniken	215
9.4. Versteckte Techniken	218
9.5. Fußtritte	222
9.6. Kime	224
10. Die Gesamtaktion	226
10.1. Eröffnungen und Abschluss	226
10.2. Rhythmus und Takt	233
10.3. Atmung und Körperspannung	236
10.4. Der Kiai	241
10.5. Der respektvolle Gruß	245
10.6. Übungsrichtlinien	249
11. Die Kata nutzbar machen	260
11.1. Das Geübte wirksam werden lassen	260
11.2. Probleme der Auslegung	264
11.3. Vom Wert des Bunkai	271
11.4. Standardanwendungen und ihre möglichen Irrtümer	278
11.5. Henka-oyo – Das Prinzip des Wandels	300
11.6. Von der Analyse zur Routine	304

<b>Teil III – Besondere Kata</b>	311
12. Die Pinan-Kata und ihre (wahre) Bedeutung	313
12.1. Geschichte der Pinan-Kata	313
12.2. Relation der Pinan mit den Klassikern	317
12.3. Itosus Einfluss auf das Karate von heute	324
13. Heishu-Kata: Sanchin, Tenshō, Naifanchin	328
13.1. Drei Kämpfe	328
13.2. Rollende Hände	338
13.3. Mysterium Naifanchin	343
14. Passai – Bassai	360
14.1. Herkunft und Entwicklung der Kata Passai	360
14.2. Aufbau und Inhalt – die Versionen im Vergleich	363
<b>Teil IV – Schlussbetrachtungen</b>	377
15. Rückschau und Ausblick	379
15.1. Das Ergründen der Form	379
15.2. Das Überwinden der Form	385
Nachwort	389
Anhang	391
Glossar	393
Literaturverzeichnis	398