

Vorwort

1 Die Lehren meines Vaters

- 1.1 Hirokazu Kanazawa
- 1.2 Die Lehren meines Vaters
- 1.3 Lehrmeister Natur
- 1.4 Tadle mit Liebe!

2 Rachsucht

- 2.1 Rachegefühle
- 2.2 Erinnerungen an meinen Bruder Yasuo
- 2.3 Das einmalige „Duell“ meines Lebens

3 Meine erste Begegnung mit „Karate“

- 3.1 Meine erste Begegnung mit „Karate“
- 3.2 Humanität und Gerechtigkeit im Kampf
- 3.3 Die ideale „Karate-Abteilung“ – heureka!

4 Der Karate-Club der Takushoku-Universität

- 4.1 Eintritt in den Karate-Club der Takushoku-Universität
- 4.2 Das Leben im Studentenheim und das Karate auf der Universität unmittelbar nach dem Krieg
- 4.3 Die Überwindung des Sumô-Alten
- 4.4 Pilgerfahrten in durchwachten Nächten

5 Japan Karate Association (JKA): Trainee der ersten Stunde und der ersten Klasse

- 5.1 Auftritt als Double in einem Karate-Film
- 5.2 Japan Karate Association: Trainee der ersten Stunde und der ersten Klasse
- 5.3 Sieg bei der ersten alljapanischen Meisterschaft trotz einer gebrochenen rechten Hand

6 Mission Hawaii

- 6.1 Mit einer Mission betraut nach Hawaii
- 6.2 Errichtung des Fundaments für Karate auf Hawaii
- 6.3 Zwei wertvolle Wochen der Erfahrung: Okinawa-Karate
- 6.4 Licht und Schatten eines Jahres: Karate-Unterricht in England

7 Auf nach Hause!

- 7.1 Nakayama-shihan: Einladung nach Europa
- 7.2 Die Erde Afrikas
- 7.3 Komm nach Japan zurück!

8 Ausschluss

- 8.1 Leitung der 2. Karate-Weltmeisterschaft – welch ein Jammer!
- 8.2 Ausschluss
- 8.3 Abschied von Großmeister Nakayama

9 Kokusai Shôtôkan Karate-dô Renmei

- 9.1 Shotokan Karate-Do International Federation
- 9.2 Zunehmende Lehrtätigkeit in Übersee

10 Ein Weg ohne Ende

- 10.1 Ossu! – der geistige Gehalt
- 10.2 Ein Weg ohne Ende

Nachwort

Nachwort des Übersetzers

Interview mit Kanazawa Hirokazu

Glossar