

# Inhaltsverzeichnis

## ERSTER TEIL

### Grundlagen

<b>Bunkai   Die Analyse der Kata .....</b>	<b>11</b>
<b>Karate</b> – Worauf es eigentlich ankommt	
<b>Karate</b> – Ritual, Selbstverteidigung, Persönlichkeitsentwicklung	
<b>Karate</b> – Leistungssport, Kinder- und Seniorensport	
<b>Karate</b> – Bunkai, Selbstverteidigung, Kyûsho-jutsu	
<b>Karate</b> – Die leidige Geschichte	
<b>Karate</b> – Anmerkungen zur leidigen Geschichte	
<b>Bunkai   Die allmähliche Entdeckung der Kata im Westen .....</b>	<b>19</b>
<b>Kata</b> – Unschuldiges Nichtwissen	
<b>Kata</b> – Aufkeimendes Verständnis	
<b>Kata</b> – Bunkai, Unwissenheit und Geheimhaltung	
<b>Kata</b> – Geheimhaltung und Verschlüsselung	
<b>Kata</b> – Entschlüsselung, kreatives Denken und Eigeninitiative	
<b>Kata</b> – Das richtige Bunkai	
<b>Kata</b> – Die persönliche Bunkai-Lösung	
<b>Bunkai   Die Analyse der Kata .....</b>	<b>23</b>
<b>Bunkai</b> – Westliche Forschung zur Kata-Analyse	
<b>Bunkai</b> – Kata als Mnemotechnik	
<b>Bunkai</b> – Kata als Container für Wissenstransfer	
<b>Bunkai</b> – Katas mit unterschiedlicher Zielsetzung	
<b>Bunkai</b> – Methoden zur Grundanalyse einer Kata	
<b>Bunkai</b> – Die Analyse einer Kata hinsichtlich sportlich motivierter Zwecke für Turniere	
<b>Bunkai</b> – Analyse zur Entwicklung von Selbstverteidigungstechniken	
<b>Bunkai   Zeitbedingte und situationsabhängige Interpretation der Kata .....</b>	<b>30</b>
<b>Aspekt</b> – Zeitbedingtes Verständnis	
<b>Aspekt</b> – Menschliche Verschiedenheiten	
<b>Aspekt</b> – Technische Anpassung an Gegebenheiten	
<b>Aspekt</b> – Individualisierung des Bunkai	
<b>Aspekt</b> – Räumliche Gegebenheiten	
<b>Aspekt</b> – Physikalische und psychologische Bedingungen	
<b>Aspekt</b> – Körperliche Leistungsfähigkeit bei Müdigkeit, Angsteinfluss und Drogen	
Spezialkenntnisse	
Umsicht und Entschlusskraft	
Verhältnismäßigkeit	
Militär und Waffen	
Mehrere Angreifer	

<b>Selbstverteidigung .....</b>	<b>36</b>
Bunkai und Selbstverteidigung	
Frauenselbstverteidigung	
Strukturelles Bunkai	
Realistische Angriffe	
<b>Angriffsmethoden .....</b>	<b>39</b>
<b>Angriffsmethode</b> – Fassen und Halten	
<b>Angriffsmethode</b> – Treten	
<b>Angriffsmethode</b> – Schubsen, Schieben und Stoßen	
<b>Spezielle Themen .....</b>	<b>41</b>
Kaum erkennbare Techniken	
Veränderung der technischen Schwerpunktsetzung	
Waffen	
Selbstverteidigungsorientierte Bunkai-Analyse	
Bunkai und Kiai-jutsu	
Komplexe Lösungsansätze	
Redundanz	

## **ZWEITER TEIL**

### **Text-Quellen und andere Regeln verschiedener Karatelehrer**

<b>Die wichtigsten Traditionslinien des Shōrin-ryū .....</b>	<b>47</b>
<b>Anko Itosu   Zehn Anmerkungen zum Karate .....</b>	<b>48</b>
<b>Funakoshi Gichin   Die Shōtō-nijū-kun – Die zwanzig Regeln des Shōtō .....</b>	<b>51</b>
<b>Die Regeln zur Kata-Analyse nach Genoske Higaki .....</b>	<b>53</b>
<b>Prinzipien der Kata-Interpretation nach dem Kyūsho-jutsu-System des George Dillman .....</b>	<b>55</b>
<b>Regeln des Bunkai nach Ian Abernethy .....</b>	<b>57</b>
<b>Kata-Anwendungen für den Kampf nach Emmanuel Akermann .....</b>	<b>58</b>
<b>Die Prinzipien der Kata nach Lawrence A. Kane und Kris Wilder .....</b>	<b>61</b>
<b>Masatoshi Nakayama, Praktisches Karate .....</b>	<b>63</b>

# DRITTER TEIL

## Der Bunkai-Code

<b>Vorbemerkung zu den Dekodierungsansätzen .....</b>	<b>67</b>
<b>Allgemeine und übergeordnete Bunkai-Grundsätze .....</b>	<b>68</b>
Vorsichtsmaßnahmen und Verhaltensweisen	
Technikvielfalt	
Grundlegende Prinzipien des Systems erkennen	
Kata als Selbstverteidigungs-System	
Weitergabe esoterischer Informationen	
Die Zielsetzung des Selbstverteidigungs-Bunkai	
Die Art und Weise der Technikausführung	
Das Bunkai der Atmung – Technische Aspekte	
Das Bunkai der Atmung – Psychische Aspekte	
Über den Unterschied von Kata-Training und Anwendungs-Praxis	
Die Kata-Performance im Verhältnis zur konkreten Selbstverteidigungs-Praxis	
Taktische Überlegungen im Rahmen der Bunkai-Analyse von Katas	
Die Wahrscheinlichkeit bestimmter Angriffe	
Die mentale Einstellung im Training und im Anwendungsfall	
Die Bedeutung der Nomenklatur für die Bunkai-Analyse	
Interessengeleitete Nomenklatur: „Chinesische“ und „leere“ Hand	
Die japanische Nomenklatur	
Irreführende Nomenklatur: Vielseitige „Block“-Techniken	
Sente nashi – Es gibt keinen Angriff	
Kyûsho-Techniken	
Didaktische Taktung und die Gruppierung von Techniken	
Verborgene Wechselschritte	
<b>Beidhändigkeit .....</b>	<b>132</b>
<b>Einsatz der Hände – Meoto-te – Grundlage des Zusammenspiels der Hände</b>	
<b>Einsatz der Hände – Die Zweihandregel</b>	
<b>Einsatz der Hände – Berühren des eigenen Körpers</b>	
<b>Einsatz der Hände – Die Waffen der „Leeren Hand“</b>	
<b>Einsatz der Hände – Kontertechniken</b>	
<b>Einsatz der Hände – Die Bedeutung der vorderen Hand in der Selbstverteidigung</b>	
<b>Einsatz der Hände – Fassen und Fixieren beim Angriff</b>	
<b>Einsatz der Hände – Abwehrmethodik</b>	
<b>Einsatz der Hände – Das Zusammenspiel der Hände beim Hikite</b>	
<b>Einsatz der Hände – Hebeltechniken</b>	
<b>Einsatz der Hände – Befreiungstechniken zum Lösen von Haltegriffen</b>	
<b>Einsatz der Hände – Die Kontrolle des Gegners</b>	
<b>Einsatz der Hände – Die Zusammenfassung der Zweihandregeln</b>	

<b>Angriffstaktik – Der defensive Grundansatz des Karate .....</b>	<b>163</b>
<b>Diverse Angriffsdistanzen .....</b>	<b>163</b>
<b>Angriffsdistanzen – Oi-zuki-Entfernung</b>	
<b>Angriffsdistanzen – Mae-geri-Entfernung</b>	
<b>Angriffsdistanzen – Schlag-Entfernung</b>	
<b>Angriffsdistanzen – Entfernung zum Greifen</b>	
<b>Angriffsdistanzen – Ellbogen-Distanz</b>	
<b>Angriffsdistanzen – Wurfdistanz</b>	
<b>Angriffsdistanzen – Stilabhängig präferierte Distanzen</b>	
<b>Angriffstaktik .....</b>	<b>166</b>
<b>Angriffstaktik – Hohe Schlagfrequenzen</b>	
<b>Angriffstaktik – Stellungen und Schritte</b>	
<b>Interpretationen auf der Grundlage von Kyûsho- und Kiai-jutsu-Wissen</b>	
<b>Enbuse-Analyse – Das Bunkai des Schrittdiagramms</b>	
<b>Enbuse-Analyse – Der Mythos von vielen Angreifern</b>	
<b>Enbuse-Analyse – Sich dem Angreifer zuwenden</b>	
<b>Enbuse-Analyse – Wurftechniken aus der Drehung</b>	
<b>Enbuse-Analyse – Hebeltechniken aus der Drehung</b>	
<b>Enbuse-Analyse – Vorwärts und rückwärts gerichtete Schritte</b>	
<b>Enbuse-Analyse – Aktionsrichtungen lesen lernen</b>	
<b>Kyûsho-jutsu .....</b>	<b>179</b>
<b>Kyûsho-jutsu – Verbindung zur traditionellen chinesischen Medizin</b>	
<b>Kyûsho-jutsu – Problembehaftete Tradierung von Kyûsho-Wissen</b>	
<b>Kyûsho-jutsu – Gezielte Manipulation vitaler Punkte</b>	
<b>Kyûsho-jutsu – Die Wahl der Waffen</b>	
<b>Bunkai unter spezieller Beachtung von Kyûsho-jutsu-Gesichtspunkten .....</b>	<b>183</b>
<b>Kyûsho-jutsu – Spezifische Angriffsmöglichkeiten</b>	
<b>Kyûsho-jutsu – Warnhinweise und Sicherheitsvorkehrungen</b>	
<b>Kyûsho-jutsu – Sicherheitsrichtlinien</b>	
<b>Kyûsho-jutsu – Absolute Verbote</b>	
<b>Bunkai unter dem Gesichtspunkt von Gewichtsverschiebungen und Wûrfen .....</b>	<b>186</b>
<b>Wurftechniken</b>	
<b>Gewichtsverschiebungen</b>	
<b>Schlussbemerkung .....</b>	<b>192</b>
<b>Den kreativen Umgang mit den Katas wagen</b>	
<b>Kata verstehen lernen – ein lebenslang andauernder Prozess</b>	