

Inhaltsverzeichnis

ERSTER TEIL

Grundlagen

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

Selbstverteidigung	36
Bunkai und Selbstverteidigung	
Frauenselbstverteidigung	
Strukturelles Bunkai	
Realistische Angriffe	
Angriffsmethoden	39
Angriffsmethode – Fassen und Halten	
Angriffsmethode – Treten	
Angriffsmethode – Schubsen, Schieben und Stoßen	
Spezielle Themen	41
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

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

DRITTER TEIL

Der Bunkai-Code

Vorbemerkung zu den Dekodierungsansätzen	67
Allgemeine und übergeordnete Bunkai-Grundsätze	68
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	
Beidhändigkeit	132
Einsatz der Hände – Meoto-te – Grundlage des Zusammenspiels der Hände	
Einsatz der Hände – Die Zweihandregel	
Einsatz der Hände – Berühren des eigenen Körpers	
Einsatz der Hände – Die Waffen der „Leeren Hand“	
Einsatz der Hände – Kontertechniken	
Einsatz der Hände – Die Bedeutung der vorderen Hand in der Selbstverteidigung	
Einsatz der Hände – Fassen und Fixieren beim Angriff	
Einsatz der Hände – Abwehrmethodik	
Einsatz der Hände – Das Zusammenspiel der Hände beim Hikite	
Einsatz der Hände – Hebeltechniken	
Einsatz der Hände – Befreiungstechniken zum Lösen von Haltegriffen	
Einsatz der Hände – Die Kontrolle des Gegners	
Einsatz der Hände – Die Zusammenfassung der Zweihandregeln	

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