

1	Inhaltsverzeichnis
4	Geschichte der Kata
5	Ausprägungen der Kata
6	Kata-Bunkai
7	Karate und Kyusho-Jitsu
8	Vitalpunkte des Kyusho-Jitsu Körpervorderseite
10	Vitalpunkte des Kyusho-Jitsu Körperrückseite
12	Wirkung des Kyusho-Jitsu
16	Universelle Techniken
26	Enbusen der Kata
	Kata Heian Shodan
29	Kata Heian Shodan Enbusen / Gesamtübersicht
32	Kata Heian Shodan Technikfolgen
38	Kata Heian Shodan Bunkai inklusive Kyusho-Jitsu
	Kata Heian Nidan
51	Kata Heian Nidan Enbusen / Gesamtübersicht
54	Kata Heian Nidan Technikfolgen
60	Kata Heian Nidan Bunkai inklusive Kyusho-Jitsu
	Kata Heian Sandan
73	Kata Heian Sandan Enbusen / Gesamtübersicht
76	Kata Heian Sandan Technikfolgen
82	Kata Heian Sandan Bunkai inklusive Kyusho-Jitsu
	Kata Heian Yondan
97	Kata Heian Yondan Enbusen / Gesamtübersicht
100	Kata Heian Yondan Technikfolgen
108	Kata Heian Yondan Bunkai inklusive Kyusho-Jitsu
	Kata Heian Godan
123	Kata Heian Godan Enbusen / Gesamtübersicht
126	Kata Heian Godan Technikfolgen
130	Kata Heian Godan Bunkai inklusive Kyusho-Jitsu

146	Literaturhinweise deutsch
148	Literaturhinweise englisch

Schlusswort