

Ich bin stolz, ein Karateka zu sein	3
Mein persönliches Buch	4
Ein bisschen Geschichte ...	10
Die Schriftzeichen Karate-dô	12
Die Karate-Stilrichtungen	13
Was ist Karate heute?	14
Warum ist Karate gut für Kinder?	16
Die Sauberkeit	18
Die Benimmregeln im Dôjô	20
Die Graduierungen	22
Den Gürtel binden	24
Gi – der Karate-Anzug	27
Die Umkleidekabine	28
Mein Karate-Lehrer	31
Meine Karate-Freunde	32
Ich zähle auf japanisch	34

Die Werkzeuge des Karate	35
Die drei Ebenen	36
Die Kontrolle	37
Wie schließe ich die Faust?	38
Rei – die Verbeugung	39
Dōjō – der Trainingsraum	43
Dachi – die Stellungen	47
● Shizentai – natürliche Körperhaltung	48
● Zenkutsu dachi – Vorwärtsstellung	50
● Kōkutsu dachi – Rückwärtsstellung	51
● Kiba dachi – Reiterstellung	52
● Kōsa dachi – Überkreuzstellung	53
Ayumi ashi – normaler Schritt	54
Suri ashi – Gleitschritt	58
Tai sabaki – kreisförmige Körperfördrehung	59
Uke waza – die Abwehrtechniken	60
● Age uke – Abwehrtechnik nach oben	61
● Soto uke – Abwehrtechnik von außen nach innen	62
● Uchi uke – Abwehrtechnik von innen nach außen	63
● Shutō uke – Abwehrtechnik mit der Außenhandkante	64

● Morote uke – Abwehrtechnik mit beiden Armen	65
● Te osae uke – Press-Abwehrtechnik mit der Hand	66
● Gedan barai – Abwehrtechnik für den unteren Bereich	67
● Gedan nagashi uke – begleitende Abwehrtechnik für den unteren Bereich	68
Zuki waza – die Armtechniken	69
● Oi zuki – gleichseitige Fausttechnik mit Schritt	70
● Gyaku zuki – gegenseitige Fausttechnik	71
● Kizami zuki – Fausttechnik mit der vorderen Hand	72
● Tettsui uchi – Fausttechnik mit der Unterkante der Faust (Eisenhammer)	73
● Uraken uchi – Fausttechnik mit dem Handrücken	74
● Nukite – Angriffstechnik mit fünf Fingerspitzen	75
● Shutô uchi – Angriffstechnik mit der Außenhandkante	76
Geri waza – die Beintechniken	77
● Mae geri – Fußtechnik nach vorne	78
● Yoko geri keage – Fußtechnik zur Seite, schnappend	79
● Yoko geri kekomi – Fußtechnik zur Seite, stoßend	80
● Mawashi geri – kreisförmige Fußtechnik	81
● Ushiro geri – Fußtechnik nach hinten	82

Die Atmung	83
Kiai – der Kampfschrei	84
Kime – Vereinigung der Kräfte	85
Mokusô – die Meditation	86
Die drei Säulen	87
Kihon – die Grundschule	88
Mawatte – die Wendung	89
Kata – die Formen	90
● Taikyoku shodan – durchdringend studieren	91
● Heian shodan – Frieden und Ruhe – 1. Stufe	94
● Heian nidan – Frieden und Ruhe – 2. Stufe	99
Kumite – die Partnerübungen	103
● Kihon gohon kumite – Grundschulkampf mit fünf Angriffen	104
● Kihon sanbon kumite – Grundschulkampf mit drei Angriffen	106
● Kihon ippon kumite – Grundschulkampf mit einem Angriff	108
● Jiyû ippon kumite – vorgegebener Kampf mit einem Angriff	109
● Randori/Jiyû kumite – Übungskampf/Freikampf	110
Meine Ziele	111
Meine Kyu-Prüfungen	112
Ich werde besser in der Schule	114

Schöne Gedanken	116
Der Bambusbaum	118
Einfach erklärt	120
Lexikon Deutsch-Japanisch	122
Lexikon Japanisch-Deutsch	126
Was ich gelernt habe	130
Herausforderungen	131
Wichtiges Schlusswort	132
Meine Notizen	134