

Inhaltsverzeichnis

Einführung	5
Titelseite der japanischen Originalausgabe	11
Kalligrafie von Seiner Exzellenz Shō Shō, Hauptmarkgraf des alten Ryūkyū-Han .	13
Kalligrafie von Seiner Exzellenz Takeshita Isamu, Admiral der Marine	15
Kalligrafie von Seiner Exzellenz Baron und General Nara Takeji, früherer Adjutant des Kaisers	17
Kalligrafie von Seiner Exzellenz Viscount Ogasawara Naganari, Kaiserlicher Berater und Vizeadmiral der Marine	19
Gedanken des Autors	21
Vorwort von seiner Exzellenz Kanna Kenwa, Konteradmiral der Marine ..	22
Vorwort des Autors	24
Teil 1 • Einführung	33
Kapitel 1 • [Karate] – chinesische Hand 〈唐手〉 und leere Hand 〈空手〉	34
Kapitel 2 • Von der Kunst zum Weg 〈Jutsu yori dō he〉	37
Kapitel 3 • Geschichte des Karate	41
Kapitel 4 • Stile und Arten des Karate	43
Kapitel 5 • Karate wird für die Öffentlichkeit zugänglich	44
Kapitel 6 • Wert des Karate	47
Teil 2 • Aufbau des Karate	51
Kapitel 1 • Die Art, die Hand zur Faust zu ballen 〈Ken no nigirikata〉	52
Kapitel 2 • Durchstoßhand 〈Nukite〉 und Schwerthand 〈Shutō〉	55
Kapitel 3 • Stände 〈Tachikata〉	57
Kapitel 4 • Handtechniken 〈Tewaza〉	60
Kapitel 5 • Fußtechniken 〈Ashiwaza〉	63
Teil 3 • Grundformen 〈Kihongata〉	67
Kapitel 1 • Namen der Formen 〈Kata〉	68
Kapitel 2 • Herzensverständnis der Übung	71
Kapitel 3 • Linien der Kampfaufführung 〈Enbusen〉	76
Kapitel 4 • Grundformen 〈Kihongata〉	78
1. Frieden – erste Stufe • Heian Shodan (Alter Name: Pinan Nidan)	79
2. Frieden – zweite Stufe • Heian Nidan (Alter Name: Pinan Shodan)	92
3. Frieden – dritte Stufe • Heian Sandan (Alter Name: Pinan Sandan)	100

4. Frieden – vierte Stufe • <i>Heian Yondan</i> (Alter Name: <i>Pinan Yondan</i>)	107
5. Frieden – fünfte Stufe • <i>Heian Godan</i> (Alter Name: <i>Pinan Godan</i>)	114
6. Festung einnehmen – erste Stufe • <i>Bassai Shodan</i> (Alter Name: <i>Passai Dai</i>)	121
7. Himmelsschau • <i>Kankū</i> (Alter Name: <i>Kūshankū</i>)	131
8. Reiterstand – erste Stufe • <i>Kibadachi Shodan</i> (Alter Name: <i>Naihanchi Shodan</i>)	144
9. Reiterstand – zweite Stufe • <i>Kibadachi Nidan</i> (Alter Name: <i>Naihanchi Nidan</i>)	159
10. Reiterstand – dritte Stufe • <i>Kibadachi Sandan</i> (Alter Name: <i>Naihanchi Sandan</i>)	166
11. Halbmond • <i>Hangetsu</i> (Alter Name: <i>Sēshan</i>)	173
12. Zehn Hände • <i>Jitte</i> (Alter Name: <i>Jitte</i>)	182
13. Schwalbenflug • <i>Enpi</i> (Alter Name: <i>Wanshū</i>)	189
14. Kranich auf einem Felsen • <i>Gankaku</i> (Alter Name: <i>Chintō</i>)	197
15. Liebe und Güte • <i>Jion</i> (Alter Name: <i>Jion</i>)	205

Teil 4 • Handgemenge (Kumite)

Kapitel 1 • Die Bedeutung von Handgemenge (Kumite)

Kapitel 2 • Grundlagen des Handgemenges (Kumite kihon)

1. Annahme in der oberen Stufe (Jōdanuke)	217
1) Obere Stufe – Vorderseite – Nr. 1 • <i>Jōdan – omote – sono ichi</i>	217
2) Obere Stufe – Rückseite – Nr. 1 • <i>Jōdan – ura – sono ichi</i>	219
3) Obere Stufe – Vorderseite – Nr. 2 • <i>Jōdan – omote – sono ni</i>	220
4) Obere Stufe – Rückseite – Nr. 2 • <i>Jōdan – ura – sono ni</i>	221
5) Obere Stufe – Vorderseite – Nr. 3 • <i>Jōdan – omote – sono san</i>	222
6) Obere Stufe – Rückseite – Nr. 3 • <i>Jōdan – ura – sono san</i>	223
7) Obere Stufe – Vorderseite – Nr. 4 • <i>Jōdan – omote – sono yon</i>	224
8) Obere Stufe – Rückseite – Nr. 4 • <i>Jōdan – ura – sono yon</i>	225
9) Obere Stufe – Vorderseite – Nr. 5 • <i>Jōdan – omote – sono go</i>	226
10) Obere Stufe – Rückseite – Nr. 5 • <i>Jōdan – ura – sono go</i>	227
2. Annahme in der mittleren Stufe (Chūdanuke)	228
1) Mittlere Stufe – Vorderseite – Nr. 1 • <i>Chūdan – omote – sono ichi</i>	228
2) Mittlere Stufe – Rückseite – Nr. 1 • <i>Chūdan – ura – sono ichi</i>	229
3) Mittlere Stufe – Vorderseite – Nr. 2 • <i>Chūdan – omote – sono ni</i>	230
4) Mittlere Stufe – Rückseite – Nr. 2 • <i>Chūdan – ura – sono ni</i>	232
5) Mittlere Stufe – Vorderseite – Nr. 3 • <i>Chūdan – omote – sono san</i>	232
6) Mittlere Stufe – Rückseite – Nr. 3 • <i>Chūdan – ura – sono san</i>	234
7) Mittlere Stufe – Vorderseite – Nr. 4 • <i>Chūdan – omote – sono yon</i>	235
8) Mittlere Stufe – Rückseite – Nr. 4 • <i>Chūdan – ura – sono yon</i>	236
9) Mittlere Stufe – Vorderseite – Nr. 5 • <i>Chūdan – omote – sono go</i>	237
10) Mittlere Stufe – Rückseite – Nr. 5 • <i>Chūdan – ura – sono go</i>	238

3. Annahme in der unteren Stufe (Gedanuke)	239
1) Vorwärtstritt (Maegeri)	240
2) Rückwärtstritt (Ushirogeri)	240
3) Seitwärtstritt (Yokogeri)	240
4) Wegschlagende [Annahme] in der unteren Stufe (Gedanbarai)	241
5) Kreuzannahme in der unteren Stufe (Gedan kōsauke)	242
6) Beidhändige Annahme in der unteren Stufe (Gedan moroteuke)	243
7) Zangenannahme in der unteren Stufe (Gedan hasamiuke)	244
Kapitel 3 • Abwandlungen der zweiten Stufe (Nidan henka)	246
1. Abwandlungen der zweiten Stufe – Nr. 1 • Nidan henka – sono ichi	246
2. Abwandlungen der zweiten Stufe – Nr. 2 • Nidan henka – sono ni	248
3. Abwandlungen der zweiten Stufe – Nr. 3 • Nidan henka – sono san	249
4. Abwandlungen der zweiten Stufe – Nr. 4 • Nidan henka – sono yon	250
5. Abwandlungen der zweiten Stufe – Nr. 5 • Nidan henka – sono go	251
6. Abwandlungen der zweiten Stufe – Nr. 6 • Nidan henka – sono roku	252
Kapitel 4 • Abwandlungen der dritten Stufe (Sandan henka)	253
1. Abwandlungen der dritten Stufe – Nr. 1 • Sandan henka – sono ichi	253
2. Abwandlungen der dritten Stufe – Nr. 2 • Sandan henka – sono ni	255
3. Abwandlungen der dritten Stufe – Nr. 3 • Sandan henka – sono san	256
Kapitel 5 • Anpassen im Sitzen (Iai)	257
1. Ergreifen von vorn – Nr. 1 • Maedori – sono ichi	257
2. Ergreifen von vorn – Nr. 2 • Maedori – sono ni	259
3. Ergreifen von vorn – Nr. 3 • Maedori – sono san	260
4. Ergreifen von vorn – Nr. 4 • Maedori – sono yon	261
5. Ergreifen von hinten – Nr. 1 • Ushirodori – sono ichi	262
6. Ergreifen von hinten – Nr. 2 • Ushirodori – sono ni	263
Kapitel 6 • Wurftechniken (Nagewaza)	264
1. Den Wandschirm umwerfen • Byōbudaoshi	264
2. Kreiselwurf • Komanage	266
3. Halskreis • Kubiwa	267
4. Einzelnes Rad • Katawaguruma	268
5. Zurückkehrende Schwalbe • Tsubamegaeshi	268
6. Speer und Kugel • Yaridama	270
7. Ins Tal hinunterwerfen • Taniotoshi	270
8. Armkreis • Udewa	271
9. Den Hammer herumdrehen • Sakasazuchi	273
Kapitel 7 • Waffen und Karate	274
1. Dolch und Karate – Nr. 1 • Tantō to karate – sono ichi	274
2. Dolch und Karate – Nr. 2 • Tantō to karate – sono ni	276
3. Dolch und Karate – Nr. 3 • Tantō to karate – sono san	277

4. Dolch und Karate – Nr. 4 • <i>Tantō to karate – sono yon</i>	278
5. Dolch und Karate – Nr. 5 • <i>Tantō to karate – sono go</i>	278
6. Langschwert und Karate – Nr. 1 • <i>Daitō to karate – sono ichi</i>	279
7. Langschwert und Karate – Nr. 2 • <i>Daitō to karate – sono ni</i>	281
8. Langschwert und Karate – Nr. 3 • <i>Daitō to karate – sono san</i>	282
9. Stab und Karate – Nr. 1 • <i>Bō to karate – sono ichi</i>	283
10. Stab und Karate – Nr. 2 • <i>Bō to karate – sono ni</i>	284
11. Stab und Karate – Nr. 3 • <i>Bō to karate – sono san</i>	285
12. Stab und Karate – Nr. 4 • <i>Bō to karate – sono yon</i>	286
13. Stab und Karate – Nr. 5 • <i>Bō to karate – sono go</i>	287
14. Stab und Karate – Nr. 6 • <i>Bō to karate – sono roku</i>	288
 Teil 5 • Kunst der Selbstverteidigung für Frauen	289
Kapitel 1 • Bedeutung der Kunst der Selbstverteidigung für Frauen	290
Kapitel 2 • Ergreifen von vorn • <i>Maedori</i>	292
1. Ergreifen einer Hand – Nr. 1 • <i>Katatedori – sono ichi</i>	292
2. Ergreifen einer Hand – Nr. 2 • <i>Katatedori – sono ni</i>	293
3. Ergreifen einer Hand – Nr. 3 • <i>Katatedori – sono san</i>	293
4. Ergreifen einer Hand – Nr. 4 • <i>Katatedori – sono yon</i>	294
5. Ergreifen beider Hände • <i>Ryōtedori</i>	294
6. Ergreifen der Stirnhaare • <i>Maegamitori</i>	295
7. Umklammerungsgriff • <i>Dakidori</i>	296
Kapitel 3 • Ergreifen von der Seite • <i>Yokodori</i>	297
1. Ergreifen einer Hand • <i>Katatedori</i>	297
2. Ergreifen des Halses • <i>Kubitori</i>	297
Kapitel 4 • Ergreifen von hinten • <i>Ushirodori</i>	298
1. Ergreifen einer Hand • <i>Katatedori</i>	298
2. Ergreifen des Kragens • <i>Eridori</i>	299
3. Umklammerungsgriff • <i>Dakidori</i>	300
Kapitel 5 • Ergreifen durch zwei Personen • <i>Futaridori</i>	301
1. Ergreifen von links und rechts • <i>Sayūdori</i>	301
2. Ergreifen von vorn und hinten • <i>Maeushirodori</i>	302
 Teil 6 • Vitalpunkte des menschlichen Körpers (<i>Jintai kyūsho</i>)	303
Kapitel 1 • Was sind Vitalpunkte?	304
Kapitel 2 • Erklärung der Vitalpunkte	306
1. Vitalpunkte auf der Vorderseite in der oberen Stufe	306
2. Vitalpunkte auf der Vorderseite in der mittleren Stufe	308

3. Vitalpunkte auf der Vorderseite in der unteren Stufe	311
4. Vitalpunkte auf der Rückseite in der oberen Stufe	315
5. Vitalpunkte auf der Rückseite in der mittleren Stufe	315
6. Vitalpunkte auf der Rückseite in der unteren Stufe	317
Anhang 1 • Herstellung eines gewickelten Stroh[polsters] 〈Makiwara〉 ...	318
Kapitel 1 • Stehendes gewickeltes Stroh[polster] 〈Makiwara〉	318
Kapitel 2 • Hängendes gewickeltes Stroh[polster] 〈Makiwara〉	320
Anhang 2 • Karate-Theoriesammlung	321
Gutes Lehrmittel für die Volkserziehung	321
Der wahre Wert des Karatedō	322
Die große Kampfkunst der bloßen Hände und leeren Fäuste	324
Die Kunst des Karate aus der Sicht der Leibeserziehung	328
Entwicklung des Karate	331
Verschiedene Gedanken zu Karate	333
Herzensverständnis des Übens	335
Impressum der japanischen Originalausgabe	340
Literaturverzeichnis	342
Anmerkungen	349
Die Mitwirkenden	381