

1 Die Autoren	8
2 Vorwort	11
3 Die Wurzeln der Kampfkünste	12
3.1 Einführung.....	12
3.2 Indien	12
3.3 Chinas Nord- und Südstile.....	13
3.4 Okinawas Shorin-ryu und Shorei-ryu	15
3.5 Japan	19
4 Kampfkunst und Kampfsport	22
5 Grundlagen	26
5.1 Tiere in der Kampfkunst.....	26
5.2 Waffen des menschlichen Körpers	31
5.3 Stellungen (Tachi)	35
6 Kata - die Tradition des Karate.....	38
6.1 Grundidee Kata	38
6.2 Entstehung und Übung.....	39
6.3 Renshuho Kata "Wa Shugyo"	41
6.3.1 Einleitung	41
6.3.2 Genkyo	42
6.3.3 Oyo	55
6.4 Renshuho Kata "Shin gi tai"	74
6.4.1 Einleitung	74
6.4.2 Genkyo	74
6.4.3 Oyo	88
6.5 Renshuho Kata "Meikyo Tsuru"	102
6.5.1 Einleitung	102

6.5.2 Genkyo	102
6.5.3 Oyo	116
6.6 Kata speziell für Fußtechniken "Renzoku Keri Waza"	133
6.6.1 Einleitung	133
6.6.2 Genkyo	134
6.6.3 Oyo	149
7 Nachwort.....	155
8 Literaturverzeichnis.....	156