

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung.....	3
2 Persönliche Erfahrungen.....	5
3 Zusammenfassung wissenschaftliche Untersuchungen zum Einfluss des Karatesports auf die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität von älteren Menschen.....	11
4 Karatesport im Alter – Was ist zu berücksichtigen?.....	13
4.1 Körperliche Veränderungen im Alter.....	14
4.2 Sensorische Veränderungen im Altersprozess.....	15
4.3 Kognitive Veränderungen im Alter.....	16
4.4 Körperliche Aktivität im Alter.....	18
4.5 Sturzprävention.....	19
4.6 Schlussfolgerungen für altersspezifische Karate-Trainingseinheiten.....	20
5 Hinweise für das Erlernen und Trainieren der Heian-Katas.....	23
5.1 Heian Shodan und Heian Nidan.....	24
5.2 Heian Sandan.....	25
5.3 Heian Yondan.....	29
5.4 Heian Godan.....	33
6 Übungssammlung.....	37
6.1 Einführung.....	37
6.2 Didaktisch-methodische Hinweise.....	38
6.3 Allgemeine Übungen.....	40
6.4 Karatespezifische Übungen.....	58
6.4.1 Stände	58
6.4.2 Einzeltechniken.....	63
Literaturverzeichnis.....	73