

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur deutschen Neuausgabe 2022	9
Zurück zu den Grundlagen	13
Einleitung	18
Shôtôkan und Wadô-ryû	20
I Die Grundlagen des Karate	25
Zehn Grundlagen für das richtige Verständnis	28
1. Respekt	28
2. Die Stellungen	36
3. Schritttechniken	41
4. Fauststöße	51
5. Angriffe mit dem Fuß	59
6. Blöcke	63
7. Ausweichen	65
8. Der Gegenangriff	66
9. Die Atmung	70
10. Die Vitalpunkte und die Kontrolle	72
II Die Techniken des Kihon	75
Vorbemerkung	77
Die Techniken in alphabetischer Reihenfolge	78
III Die Schule des Kampfes: Kumite	231
Einführung in den Übungskampf (Kumite)	233
1. Die ersten Schritte	234
2. Die Stufen des Kumite	240
3. Vom Kihon kumite zum Ju kumite	242
Das »Dô« des Karate, oder von der Verantwortung des »Schwarzgurts«	262
Glossar	266