

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einführung	7
Übungshinweise	9

A. Shotokan Kata

Heian Shodan (Nr. 1)	11
Heian Nidan (Nr. 2)	21
Heian Sandan (Nr. 3)	31
Heian Yodan (Nr. 4)	39
Heian Godan (Nr. 5)	49
Tekki Shodan (Nr. 1)	57

B. Wado Ryu Kata

Pinan Nidan (Nr. 1)	67
Pinan Shodan (Nr. 2)	77
Pinan Sandan (Nr. 3)	87
Pinan Yodan (Nr. 4)	95
Pinan Godan (Nr. 5)	105
Nai Hanchi	113