

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6	19	Elemente	159
1 Der Karate-Weg	9	20	Energie.....	169
2 Meister-Schüler-Beziehung.....	27	21	Visualisierung	187
3 Regeln im Karate-do	37	22	Tiere im Karate	193
4 Der Gruß.....	47	23	Selbstverteidigung und Selbstschutz	199
5 Die drei Säulen des Karate.....	57	24	Stressbewältigung	217
6 Stiloffenes Karate	75	25	Meditation	223
7 Achtsam den gesamten Körper trainieren	79	26	Kinder-Karate.....	229
8 Biomechanik und Anatomie	83	27	Power-Karate	235
9 Gymnastik und Beweglichkeit	89	28	Wettkampf-Karate	241
10 Muskelarbeit üben und trainieren.....	97	29	Gürtelprüfung	245
11 Standhaftigkeit	105	30	Ausrüstung und Hilfsmittel	253
12 Fallschule	111	31	Ergänzende Stile, Künste und Sportarten	259
13 Würfe und Feger.....	119	32	Organisation im Dojo	269
14 Schlagkrafttraining.....	125	33	Kritische Beurteilung der Entwicklung des Karate – kreative Ausblicke und Potenziale	275
15 Abhärtung	131		Nachwort	299
16 Hebeltechniken	141		Zur Person Markus Amberg	300
17 Klebende Hände.....	147		Danksagung	304
18 Grenzerfahrungen	153		Literaturhinweis	308