

Inhalt

Vorwort	8
Vorwort Samad Azadi: Karate ist Kampfkunst und Kampfsport zugleich	10
1 Einführung	12
1.1 Die Geschichte des Shotokan Karate	13
1.1.1 Okinawa-Te, der Ursprung des modernen Karate	13
1.1.2 Das moderne Karate entsteht	17
1.1.3 Gichin Funakoshi – der Vater des modernen Karate	17
1.1.4 Shotokan Karate verbreitet sich weltweit	20
1.1.5 Die Weiterentwicklung des Shotokan durch Masatoshi Nakayama	22
1.1.6 Shotokan Karate heute	25
1.1.7 Karate im Deutschen Karate-Verband	26
1.2 Karate-Do	26
2 Praxis	30
2.1 Karate: Anforderungen und Eigenschaften	31
2.1.1 Grundanforderungen	31
2.1.2 Spezifische Karateeigenschaften	31
2.1.2.1 Zielgerichtetheit der Technik	32
2.1.2.2 Einsatz der Hüfte	32
2.1.2.3 Kime	33
2.2 Das Karatetraining	33
2.2.1 Training	33
2.2.2 Angrüßen und die Dojo-Etikette	34
2.2.3 Aufwärmen und Gymnastik	35
2.2.4 Kihon	37
2.2.5 Kumite	38
2.2.6 Kata	38
2.3 Prüfung	39
2.3.1 Unterstufe	39
2.3.2 Mittelstufe	40
2.3.3 Oberstufe	40

3	Grundstellungen	42
3.1	Musubi-Dachi	44
3.2	Hachi-Dachi	44
3.3	Zenkutsu-Dachi	45
3.4	Kokutsu-Dachi	47
3.5	Kiba-Dachi	48
3.6	Fudo-Dachi/Sochin-Dachi	49
3.7	Neko-Ashi-Dachi	49
3.8	Jiyu-Dachi	49
4	Grundtechniken	50
4.1	Abwehrtechniken	52
4.1.1	Age-Uke	52
4.1.2	Uchi-Uke	54
4.1.3	Soto-Uke	56
4.1.4	Gedan-Barai	58
4.1.5	Shuto-Uke	60
4.2	Angriffstechniken mit den Armen	62
4.2.1	Oi-Zuki	62
4.2.2	Gyaku-Zuki	64
4.2.3	Kizami-Zuki	66
4.2.4	Uraken-Uchi	67
4.2.5	Empi-Uchi	68
4.2.6	Shuto-Uchi	70
4.3	Angriffstechniken mit den Beinen	71
4.3.1	Mae-Geri	72
4.3.2	Yoko-Geri	74
4.3.3	Mawashi-Geri	76
4.3.4	Ushiro-Geri	78
4.3.5	Ura-Mawashi-Geri	80

5	Das Prüfungsprogramm	82
5.1	Kihon und Kumite	83
5.1.1	Unterstufe	84
	Neunter Kyu, Weißer Gürtel/Taikyoku Shodan	85
	Achter Kyu, Gelber Gürtel	91
	Siebter Kyu, Oranger Gürtel	95
5.1.2	Mittelstufe	99
	Sechster Kyu, Grüner Gürtel	100
	Fünfter Kyu, Blauer Gürtel	109
	Vierter Kyu, Blauer Gürtel	115
5.1.3	Oberstufe	122
	Dritter Kyu, Brauner Gürtel	123
	Zweiter Kyu, Brauner Gürtel	130
	Erster Kyu, Brauner Gürtel	138
	Erster Dan, Schwarzer Gürtel	147
5.2	Jiyu-Kumite	160
5.3	Kata	167
5.3.1	Heian Shodan	168
5.3.2	Heian Nidan	174
5.3.3	Heian Sandan	181
5.3.4	Heian Yondan	188
5.3.5	Heian Godan	197
5.3.6	Tekki Shodan	204
5.3.7	Bassai-Dai	213
	Anhang	225
1	Bibliografie	225
2	Kommentierte Bibliografie	226
3	Danksagung	228
4	Bildnachweis	229
5	Glossar	230
6	Adressen	235