

Inhaltsverzeichnis

1 VORWORTE.....	8
1.1 Prof. em. Dr. Jürgen Leirich (Sportwissenschaft).....	8
1.2 Dr. med. Daniel Holzapfel (Innere Medizin, 1. Dan Goju-Ryu).....	9
1.3 Frank Pely (5. Dan Karate, 3. Dan Kobudo, 4. MG SaCO).....	10
2 EINFÜHRUNG.....	11
3 GRUNDLAGEN.....	13
3.1 Anatomie.....	13
3.1.1 Das menschliche Skelettsystem.....	14
3.1.2 Das menschliche Muskelsystem.....	22
3.1.3 Das menschliche Nervensystem.....	25
3.2 Physiologie.....	33
3.2.1 Die Arbeitsweise der Muskulatur	33
3.2.2 Die Arbeitsweise des Nerv-Muskel-Systems.....	48
3.2.3 Die Arbeitsweise des Herz-Kreislauf-Systems.....	54
3.3 Motorik.....	57
3.3.1 Grundstruktur von sportlicher Bewegung.....	57
3.3.2 Gedächtnis, Sprache und Bewegung.....	64
3.3.3 Morphologische Betrachtungsweise und Ausführung.....	67
3.4 Biomechanik.....	76
3.4.1 Bedeutung der Muskulatur für die Bewegung.....	77
3.4.2 Funktionelle Anpassung der Muskulatur.....	82
3.4.3 Bewegungskoordination und Bewegungstechnik.....	83
3.5 Trainingslehre.....	93
3.5.1 Training, Belastung und Belastbarkeit.....	93
3.5.2 Training und Trainingsprinzipien.....	94

3.5.3 Kondition, Koordination und Bewegung.....	108
3.6 Pädagogik und Soziologie.....	119
3.6.1 Erziehung und Bildung.....	119
3.6.2 Sport.....	122
3.6.3 Leistung und Leisten im Sport.....	124
3.7 Shotokan - Karate.....	132
3.7.1 Kihon, Kata, Kumite.....	133
3.7.2 Karate - vom Kampf zur Kunst.....	143
3.7.3 Karate als Kampfkunst.....	150
3.7.4 Karate als Sport.....	156
3.8 Technikspezifische Grundlagen.....	161
3.8.1 Tachi Kata.....	161
3.8.2 Kamae Kata.....	172
4 KLASSIFIKATION DER KARATETECHNIKEN.....	174
4.1 Erläuterung zu den Schemata der Arm- und Beintechniken.....	174
4.2 Einsatz der Extremitäten in den Stellungen.....	176
4.3 Armtechniken im Karate.....	181
4.3.1 Treffflächen und Ausführungsvarianten.....	181
4.3.2 Ordnung der Armtechniken.....	187
4.3.3 Kôgeki-Ude-Waza: Techniken mit vorrangig offensiven Charakter..	190
4.3.4 Bôgyo-Ude-Waza: Techniken mit vorrangig defensiven Charakter..	224
4.4 Beintechniken im Karate.....	242
4.4.1 Treffflächen und Ausführungsvarianten.....	242
4.4.2 Spezifische Ordnung der Beintechniken.....	251
4.4.3 Kôgeki-Ashi-Waza: Techniken mit vorrangig offensiven Charakter..	257
4.4.4 Beinwurftechniken (Keri-Nage-Waza) im Karate.....	298
4.4.5 Bôgyo-Ashi-Waza: Tritttechniken mit vorrangig defensiven Charakter	316

5 PRAXIS – Trainingshinweise für Jung bis Alt.....	326
5.1 Schulung konditioneller Fähigkeiten.....	347
5.1.1 Krafttraining.....	347
5.1.2 Schnelligkeitstraining.....	353
5.1.3 Ausdauertraining.....	355
5.2 Schulung koordinativer Fähigkeiten.....	358
5.3 Schulung der Beweglichkeit.....	366
5.4 Kata Training.....	369
5.4.1 HYÔEN-KATA.....	373
5.4.2 RENTAN-KATA.....	373
5.4.3 RINTÔ-KATA.....	374
5.4.4 Vitalpunktstimulation.....	378
5.4.5 Vitalpunktübersicht.....	383
5.5 Kumite Training.....	393
5.5.1 Kumite-Kihon.....	395
5.5.2 Kumite-Anwendungstraining.....	397
5.5.3 Kumite-Situationstraining.....	399
5.6 Die Trainingseinheit.....	409
5.6.1 Grobgliederung der Trainingseinheit.....	410
5.6.2 Feingliederung von Beispieltrainingseinheiten.....	410
6 ANHANG.....	417
I. Literaturverzeichnis.....	417
II. Abbildungsverzeichnis.....	424
III. Fachwortverzeichnis.....	434
IV. Hauptmuskulatur der Beintechniken des Karate.....	444
V. Hauptmuskulatur der Armtechniken des Karate.....	446