

# Inhalt

Vorwort: Karate-Jugendweltmeister und World Games Sieger Jonathan Horne .....	7
Einleitung .....	9
<b>Kapitel 1: Grundlagen</b> .....	11
Was muss ich wissen, bevor ich mit Karate beginne? .....	11
Karate für alle Generationen .....	13
Karate – Geschichte und Gegenwart .....	17
Was bietet Karate? .....	20
Kleiner Japanisch-Kurs .....	23
Die drei Säulen des Karate: <i>Kihon, Kata, Kumite</i> .....	26
<i>Kime</i> und <i>Kiai</i> .....	35
Der Karate- <i>Gi</i> .....	39
Wie bindet man den Karategürtel? .....	41
Vom Schüler zum Meister – Die Karategürtel .....	44
Wie läuft eine Karateprüfung ab? .....	48
Wie finde ich einen Karateverein in der Nähe? .....	50
Der Anruß/Abgruß .....	51
<b>Kapitel 2: Technischer Teil</b> .....	54
Karate hat Hand und Fuß – Die Techniken im Karate .....	54
Die Basis aller Techniken – Stände im Karate .....	62
Inhalte der Prüfungsordnung <i>Shotokan</i> im Deutschen Karate Verband .....	73
Prüfungsprogramm zum weißen Gürtel ....(9. Kyu) .....	77
Prüfungsprogramm zum gelben Gürtel ....(8. Kyu) .....	113
Prüfungsprogramm zum orangen Gürtel ....(7. Kyu) .....	129
Prüfungsprogramm zum grünen Gürtel ....(6. Kyu) .....	151
<b>Kapitel 3: Anhang</b> .....	173
Die beiden Hauptakteure .....	173
Der Autor Christian Grüner .....	174
Literaturverzeichnis, Bildnachweis .....	176