

Inhaltsverzeichnis

Der Autor.....	7
Danksagung.....	9
Vorwort.....	15
Der Weg zur effektiven Technik.....	18
Das Makiwara – Der japanische Weg.....	24
Aufbau des Makiwara.....	25
Warum Makiwaratraining?.....	26
Vorsichtsmaßnahmen.....	27
Schnapptechnik oder Stoßtechnik – Was eignet sich besser für das Makiwara?.....	28
Das Geheimnis einer starken Technik.....	31
Der Sandsack – Die westliche Antwort auf das Makiwara.....	44
Welche Techniken soll man trainieren?.....	45
Schnapp- oder Stoßtechniken?.....	45
Trainingsaufbau für den Sandsack.....	46
Beispiel für wettkampforientiertes Sandsacktraining.....	47
Sandsacktraining für Nichtwettkämpfer.....	48
Die Pratze – Unbegrenzte Möglichkeiten.....	52
Die große Pratze - Einzeltechniken.....	53
Armtechniken.....	53
Beintechniken.....	67
Reaktionsübungen mit der großen Pratze.....	71
Kombinationen mit der großen Pratze.....	73
Übungen zu dritt.....	78
Übungen mit mehr als drei Partnern.....	81
Handpratzen – Die Vielseitigen.....	85
Übungsformen für Einzeltechniken mit Handpratzen.....	88
Armtechniken.....	88
Beintechniken.....	90
Weitere Drills für Einzeltechniken.....	92
Kombinationen mit den Handpratzen.....	94
Kombination mit drei Techniken.....	100

Kumite – Der ultimative Test.....	106
Schutzkleidung im Kumite.....	109
Der Freikampf.....	110
Kontakt im Freikampf.....	112
Formen des Freikampfes.....	113
Freikampf für Kinder.....	115
Freikampf für Anfänger.....	116
Freikampf gegen zwei oder mehr Gegner.....	119
Kumiteübungen.....	121
Armtechniken.....	122
Beintechniken.....	140
Fußstritte.....	151
Gruppenkumite – Abwechslung tut gut.....	163
An der Wand.....	163
Der Kreis.....	164
Die Gasse.....	165
Das Quadrat.....	166
Nahkampf – Wie gut sind wir wirklich?.....	166
Kyûsho – Das große Geheimnis im Karate.....	169
Nahkampfübungen.....	172
Kraftübungen für den Karateka.....	176
Die Rumpfmuskulatur.....	178
Gerade Bauchmuskulatur.....	178
Schräge Bauchmuskulatur.....	182
Hüftbeugemuskulatur.....	189
Seitliche Hüftmuskulatur.....	192
Untere Rücken- und Gesäßmuskulatur.....	197
Beinkrafttraining.....	202
Hand- und Unterarmmuskulatur.....	215
Nachwort.....	221
Terminologie.....	223
Literaturhinweise.....	225
Kommentare & Meinungen.....	226