

Inhalt

Danksagung	9
Vorwort	10

Erster Teil: Bestandsaufnahme

Karate gestern und heute	12
Die Anfänge des Karate im Westen	13
Von der Methode zur Kampfkunst	15
Die Situation des Karate in Europa heute	17
Das Ki im Karate – eine vernachlässigte Größe?	20
Die Besonderheiten der japanischen Sprache	21
Kime und Kiai	23
Das Ki aus Sicht der Wissenschaft	25
Das Ki im Karate	28
Kikō – die Arbeit mit der Lebenskraft	30
Die Prinzipien des Qigong und die Kampfkünste	33
Drei Grundkonzepte des Stillen Qigong	35
Qigong und die Wahrnehmung des Qi	37
Fülle und Leere: die Atmung im Karate	38
Kämpfen mit wahren Qi	41
Öffnen und Schließen	43
Mit dem Ki üben	46
Zur Wirksamkeit der Technik	49
Starke und vermeintlich starke Techniken	51
Trefferwirkung ist gleich Wirkung auf das Qi	53
Beispiele klassischer Trefferzonen	56
Kime und Muchimi	58
Von der Physik des Treffens	60
Mehr Kraft durch technische Detailarbeit	62
Treffer in Kampfsituationen	65
Überlegungen zur Technik	67

Kata und Kamae – die Form in der Kampfkunst	72
Die Bewegung im Raum	73
Der Zugang zur Kata – über Bunkai?	76
Kamae – die Suche nach der richtigen Haltung	79
Eröffnungen	81
Typische Haltungen	84
Äußere und innere Haltung	86
Von der Haltung zur Technik	89
Die Kata und ihre Botschaft	91
Die Ausrichtung im Raum	92
Die Kata Naifanchin und ihre Besonderheiten	95
Die Kata im Spiegel der geschichtlichen Entwicklung ..	99
Kritische Betrachtungen	102
Zanshin oder das verweilende Herz	104
Bunkai oder vom Sinn der Partnerübung	106
Strategie und Freikampf	113
Unterschiede zwischen Turnier und echten Kämpfen ..	115
Besonderheiten des Kampfes im Budō	117
Vom Sinn des Freikampfes im Budō	119
Die Kunst des Kampfes	123
Bedeutung von Raum und Zeit für den Kampf	126

Zweiter Teil: Perspektiven

Übungsmethoden – Konzepte des Karate-Trainings	138
Sinn und Varianten des Kumite	140
Ippon-kumite als zentrale Übungsform	142
Komplexere Formen des Yakusoku-kumite	145
Übungen mit zyklischer Wiederholung	146
Übungen ohne Partner und am Makiwara	148
Shihō-zuki und Kihon	151
Gruppen- und Individualtraining	152
Motivation und Erwartung	153
Ausgewählte Aspekte der Methodik	155
Geistige Entwicklung im Karate	159

Körperlicher Einsatz	162
Die Bedeutung von Ritualen und der Übungsraum	164
Vier Säulen des Fortschritts	168
Die Bedeutung des Lehrers im Budō –	
persönliche Erinnerungen	171
Sensei, Senpai, Kōhai – Unterrichten im Budō	176
Form als Inhalt jeder Unterweisung	178
Kobudō	183
Das Geheimnis des Budō	188
Innere und äußere Moral	190
Die Arbeit mit dem Ki als Basis des Budō	194
Spiritualität und die Suche nach Glück	196
Spiritualität und Budō	199
Die Essenz des Budō	203
Karate als spiritueller Weg	209
Das Überwinden der Form	214
Schlussbemerkung	222
 Anhang	
Anmerkungen	224
Glossar	229
Literatur	236