

Inhalt

Vorwort	8
1 Einführung.....	11
1.1 Die Geschichte des Shotokan Karate	12
1.2 Karate-Do	18
1.3 Kata	20
2 Die Meisterkatas.....	25
2.1 Nijushiho	25
2.2 Bassai-Sho	35
2.3 Gojushiho-Sho	47
2.4 Gojushiho-Dai.....	63
2.5 Meikyo.....	79
2.6 Sochin.....	89
2.7 Jitte	99
2.8 Kanku-Sho	109
2.9 Gankaku	123
2.10 Chinte.....	137
2.11 Unsu	149
2.12 Wankan.....	165
2.13 Ji'in.....	173
3 Karatestellungen	183
3.1 Heisoku-Dachi	184
3.2 Musubi-Dachi	185
3.3 Heiko-Dachi	186
3.4 Hachiji-Dachi	187
3.5 Zenkutsu-Dachi	188
3.6 Kokutsu-Dachi	189
3.7 Kiba-Dachi.....	190
3.8 Neko-Achi-Dachi	191
3.9 Sanchin-Dachi	192
3.10 Fudo-Dachi	193
3.11 Kosa-Dachi	194
3.12 Renoji-Dachi	195
4 Wiederkehrende Techniken der Katas.....	197
4.1 Manji-Uke	198
4.2 Yoko-Geri, Uraken, Empi	199
4.3 Kakiwake-Uke.....	200

4.4	Tate-Shuto-Uke.....	200
4.5	Haishu-Uke.....	201
4.6	Morote-Uke	201
4.7	Fumikomi.....	202
5	Anhang	203
5.1	Bibliografie	203
5.2	Glossar	204
5.3	Shotokan Karate in Deutschland	209
5.4	Sponsorenhinweis	209
5.5	Warnhinweis.....	209
5.6	Bildnachweis	209
5.7	Danksagung	210
5.8	Die Mitwirkenden.....	210
5.9	Kontakt zum Autor.....	210