

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT.....	10	GOHON KUMITE (Fünf-Schritte Kumite)	41
UNTERRICHT BEIM MEISTER	12	Jodan (obere Stufe).....	42
		Chudan (mittlere Stufe).....	44
KUMITE.....	20	SANBON KUMITE (Drei-Schritte Kumite)	46
REI.....	22	Sanbon Kumite Nr. 1.....	48
'OSS'	24	Jodan, Chudan, Mae-Geri (obere Stufe, mittlere Stufe, gerader Fußtritt mit dem hinteren Bein)	
Saho (Etikette) für Gohon Kumite.....	25	Sanbon Kumite Nr. 2.....	52
(Fünfschritte Kumite) und Kihon Ippon Kumite (Einschritt Kumite)		Jodan, Chudan, Mae-Geri	
REI UND SAHO	26	Sanbon Kumite Nr. 2—Ergänzung:.....	53
Rei und Setsu.....	26	Uchi Ude-Uke	
Saho (Etikette) für das Absitzen in den Kniesitz (Teil Eins)	28	Sanbon Kumite Nr. 3.....	54
Saho für das Absitzen in den Kniesitz	30	Jodan, Chudan, Mae-Geri	
(Teil Zwei)		Sanbon Kumite Nr. 3—Ergänzung	55
TSUKI	32	Sanbon Kumite Nr. 4.....	56
Sonoba-Zuki.....	32	Jodan, Chudan, Mae-Geri	
(Fauststoß während man steht)		KISO KUMITE (fundamentales Kumite)	58
Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki.....	32	Kiso Kumite Nr. 1.....	59
(Vorwärtsstellung und Fauststoß mit der rückwärtigen Faust bzw. Gegenseitenfaust- stoß)		Kiso Kumite Nr. 2.....	60
Jodan Age-Uke (Abwehr obere.....	33	Kiso Kumite Nr. 3.....	61
Stufe, auf Höhe von Kopf und Hals)		KIHON IPPON-KUMITE	
Chudan Soto Ude-Uke.....	33	(Grundlegendes 1-Schritt Kumite)	62
(Unterarmabwehr mittlere Stufe von außen nach innen)		Jodan Oi-Zuki Nr.1.....	64
Chudan Uchi Ude-Uke.....	34	(gerader Fauststoß mit Vorwärtsschritt)	
(Unterarmabwehr mittlere Stufe von innen nach außen)		Jodan Oi-Zuki Nr. 2.....	65
Gedan-Barai.....	34	Jodan Oi-Zuki Nr. 3.....	66
(Fegeabwehr untere Stufe)		Jodan Oi-Zuki Nr. 3—Ergänzung	67
Chudan Shuto-Uke.....	35	Jodan Oi-Zuki Nr. 4.....	68
(Handkantenabwehr mittlere Stufe)		Jodan Oi-Zuki Nr. 4—Ergänzung:	70
Tsuki (Vorderansicht).....	36	Rückkehr in die Anfangsposition	
Jodan Jun-Zuki (frontaler Fauststoß auf oberer Stufe), Chudan Gyaku-Zuki (Faust- stoß mit der rückwärtigen Faust mittlere Stufe)		Jodan Oi-Zuki Nr. 5.....	71
Tsuki (Seitenansicht).....	38	Jodan Oi-Zuki Nr. 6.....	72
Chudan Oi-Zuki (gerader Fauststoß mit Vorwärtsschritt mittlere Stufe), Chudan Ido Gyaku-Zuki (Gegenseitenfauststoß mit Rückwärtsschritt mittlere Stufe), Gyaku Gedan-Barai (Fegeabwehr untere Stufe seitenverkehrt zum Vorderfuß)		Chudan Oi-Zuki Nr. 1 (gerader Faust- stoß mit Vorwärtsschritt mittlere Stufe)	73
		Chûdan Oi-Zuki Nr. 2.....	74
		Chûdan Oi-Zuki Nr. 3.....	75
		Chûdan Oi-Zuki Nr. 4.....	76
		Chûdan Oi-Zuki Nr. 5.....	77

Chudan Oi-Zuki Nr. 6	78
Mae-Geri Nr. 1 (gerader Fußtritt mit dem hinteren Bein)	79
Mae-Geri Nr. 2	80
Mae-Geri Nr. 2—Ergänzung: Gyaku Gedan-Barai	80
Mae-Geri Nr. 3	81
Mae-Geri Nr. 3—Ergänzung	82
Mae-Geri Nr. 4	83
Mae-Geri Nr. 5	84
Mae-Geri Nr. 6	85
Yoko-Kekomi Nr. 1 (seitlich gestoßener Fußstoß)	86
Yoko-Kekomi Nr. 2	87
Yoko-Kekomi Nr. 3	88
Mawashi-Geri Nr. 1 (Halbkreisfußtritt)	89
Mawashi-Geri Nr. 2	90
Mawashi-Geri Nr. 3	92

**KAESHI IPPON-KUMITE (Angriff und
Gegenangriff Einschritt Kumite)** 94

Kaeshi Ippon-Kumite A	96
Kaeshi Ippon-Kumite B	97
Kaeshi Ippon-Kumite C	98
Kaeshi Ippon-Kumite D	99
Kaeshi Ippon-Kumite E	100
Kaeshi Ippon-Kumite F	101
Kaeshi Ippon-Kumite G	102
Kaeshi Ippon-Kumite H	103

**JIYU IPPON-KUMITE
(freies einmaliges Angreifen)** 104

Jodan Oi-Zuki Nr. 1 (gerader Faust- stoß mit Vorwärtsschritt obere Stufe)	106
Jodan Oi-Zuki Nr. 2	107
Jodan Oi-Zuki Nr. 3	108
Jodan Oi-Zuki Nr. 4	109
Jodan Oi-Zuki Nr. 5	110
Jodan Oi-Zuki Nr. 6	111
Chudan Oi-Zuki Nr. 1 (gerader Faust- stoß mittlere Stufe)	112
Chudan Oi-Zuki Nr. 2	113
Chudan Oi-Zuki Nr. 3	114
Chudan Oi-Zuki Nr. 4	115
Chudan Oi-Zuki Nr. 5	116
Chudan Oi-Zuki Nr. 6	118

Mae-Geri Nr. 1 (gerader Fußtritt mit dem hinteren Bein)	119
Mae-Geri Nr. 2	120
Mae-Geri Nr. 3	121
Mae-Geri Nr. 4	122
Mae-Geri Nr. 5	123
Mae-Geri Nr. 6	124
Yoko-Kekomi Nr. 1 (seitlich gestoßener Fußtritt)	125
Yoko-Kekomi Nr. 2	126
Yoko-Kekomi Nr. 3	127
Mawashi-Geri Nr. 1 (Halbkreisfußtritt)	128
Mawashi-Geri Nr. 2	129
Mawashi-Geri Nr. 3	130
Ushiro-Geri Nr. 1 (Rückwärtsfußtritt)	131
Ushiro-Geri Nr. 2	132
Ushiro-Geri Nr. 3	133
Jodan Kizami-Zuki Nr. 1 (Prellstoß mit dem vorderen Arm obere Stufe)	134
Jodan Kizami-Zuki Nr. 2	135
Jodan Kizami-Zuki Nr. 3	136
Chudan Gyaku-Zuki Nr. 1 (Gegen- seitenfauststoß mittlere Stufe)	137
Chudan Gyaku-Zuki Nr. 2	138
Chudan Gyaku-Zuki Nr. 3	139

**OKURI JIYU IPPON-KUMITE
(wiederholtes freies einmaliges Angreifen)** 140

Okuri Jiyu Ippon-Kumite Nr. 1	142
Okuri Jiyu Ippon-Kumite Nr. 2	143
Okuri Jiyu Ippon-Kumite Nr. 3	144
Okuri Jiyu Ippon-Kumite Nr. 4	145
Okuri Jiyu Ippon-Kumite Nr. 5	146
Okuri Jiyu Ippon-Kumite Nr. 6	147

JIYU KUMITE (freier Kampf) 148

Wettkampf-Kumite vs. Turnier-Kumite	148
Wettkampf-Kumite	148
Turnier-Kumite	149
Jiyu Kumite Nr. 1	150
Jiyu Kumite Nr. 2	151
Jiyu Kumite Nr. 3	152
Jiyu Kumite Nr. 4	153
Jiyu Kumite Nr. 5	154
Jiyu Kumite Nr. 6	155
Jiyu Kumite Nr. 7	156

Jiyu Kumite Nr. 8	157
Jiyu Kumite Nr. 9	158
Jiyu Kumite Nr. 10	159
Jiyu Kumite Nr. 11	160
Jiyu Kumite Nr. 12	161
Jiyu Kumite Nr. 13	162
Jiyu Kumite Nr. 14	163
Jiyu Kumite Nr. 15	164
Jiyu Kumite Nr. 16	165
Jiyu Kumite Nr. 17	166
Jiyu Kumite Nr. 18	167
Jiyu Kumite Nr. 19	168
Jiyu Kumite Nr. 20	169
Jiyu Kumite Nr. 21	170
Jiyu Kumite Nr. 22	171

Hyoteki Nr. 4	183
Hyoteki Nr. 5	184
Hyoteki Nr. 6	185

FALTEN EINES DO-GI 186

Verwendung des Gürtels zum Tragen	187
-----------------------------------	-----

JAPANISCHE KARATE-FACHBEGRIFFE - GLOSSAR 189

Allgemein	189
Stellungen	190
Hand-/Armtechniken	190
Beintechniken	192

HAPPO KUMITE

(Kampfübungen gegen mehrere Gegner)	172
-------------------------------------	-----

HYOTEKI -TARGETTRAINING 178

Hyoteki—grundlegende Bewegungen	180
Hyoteki Nr. 1	180
Hyoteki Nr. 2	180
Hyoteki Nr. 3	182

JAPANISCH SPRECHEN

Die in diesem Buch vorkommenden japanischen Fachbegriffe wurden nach dem modifizierten Hepburn-System aufgeschrieben. Da Japanisch nur fünf Selbstlaute umfasst, ist die Aussprache nicht übermäßig schwierig, sobald man den Klang dieser fünf Vokale gelernt hat.

Die Vokale werden wie folgt ausgesprochen:

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| a – ah, wie das „a“ in Vater | o – oh, wie das „oh“ in Floh |
| e – eh, wie das „e“ in fett | u – u, wie das „u“ in gut |
| i – ie, wie das „ie“ in Miet | |