

Inhalt

Vorwort	10
Zur Aussprache	12
Das Zahlensystem	13
Die Angriffsstufen und Bewegungsrichtungen	16
Die Elemente des Karatetrainings	19
Die Kata	22
Die Grundkata	24
Die höhere Kata	27
Die Kommandos im Training	46
Bewegungen	48
Stellungen	58
Kampfhaltungen	70
Techniken: <i>waza</i>	82
<i>kaishô waza</i> • Techniken mit der offenen Hand	86
<i>tsuki waza</i> • Fauststoßtechniken	96
<i>uchi waza</i> • Schlagtechniken	108
<i>ate waza</i> • Rammtechniken	119
<i>keri waza</i> • Trittechniken	127
<i>uke waza</i> • Blocktechniken	142
Die Entwicklung des Begriffes Karate-dô	188
GICHIN FUNAKOSHI	192
Weitere Fachausdrücke	195
Shu Ha Ri	204
Ausgewählte Begriffe	205
Im <i>dôjô</i>	213
Die Dôjôregeln <i>dôjô kun</i>	216
Die zwanzig Paragraphen des Karate-dô	218
Verschiedene Karatestile	222
Karatephilosophie	228
Wettkampfterminologie	244
Die menschlichen Körperteile	252
Zen	259
Alphabetisches Verzeichnis der japanischen Begriffe	264
Alphabetisches Verzeichnis der deutschen Begriffe	276
Literaturverzeichnis	286
Weitere Bücher von SCHLATT	289
SCHLATT	292



松涛館の百科事典