

Inhalt

Vorwort	9
Allgemeine Erläuterungen	11
Was sind Budo-Sportarten?	11
Die Bedeutung des Do	12
Das Training	14
<i>Kampfleidung</i>	14
<i>Atmung</i>	15
<i>Allgemeines Training: Gymnastik</i>	15
<i>Gymnastische Übungen</i>	16
<i>Haupttraining: Schattenkampf, Partnerübungen, Freikampf</i>	16
<i>Partnerübungen</i>	26
Bruchtest	29
Das mentale Training	30
<i>Praktische Anleitungen</i>	33
Der Wettkampf	39
Die Budo-Sportarten Judo, Karate und Taekwon-Do	41
Judo	43
Grundtechniken	43
<i>Gleichgewichtbrechen</i>	44
Eine Auswahl typischer Judo-Techniken	46
Wurftechniken zum 5. Kyu	48

Prüfungsprogramm	52
5. <i>Кyu</i>	52
4. <i>Кyu</i>	52
3. <i>Кyu</i>	53
2. <i>Кyu</i>	54
1. <i>Кyu</i>	54
Übersetzung japanischer Fachbegriffe	56
Karate.	59
Grundtechniken	59
Grundstellungen im Karate	61
Eine Auswahl typischer Karate-Techniken.	64
Prüfungsprogramm zum 5. <i>Kyu</i>	67
Weiteres Prüfungsprogramm	73
4. <i>Кyu</i>	73
3. <i>Кyu</i>	74
2. <i>Кyu</i>	74
1. <i>Кyu</i>	75
Bruchtest	76
Übersetzung japanischer Fachbegriffe	76
Taekwon-Do.	79
Grundtechniken	80
Eine Auswahl typischer Taekwon-Do-Techniken	83
Prüfungsprogramm	87
8. <i>Кup</i>	87
7. <i>Кup</i>	93
6. <i>Кup</i>	93
5. <i>Кup</i>	93
4. <i>Кup</i>	93
3. <i>Кup</i>	94
2. <i>Кup</i>	94
1. <i>Кup</i>	95
Bruchtest	95
Übersetzung koreanischer Fachbegriffe	96

Weitere bekannte Budo-Sportarten im Überblick	97
Aikido	97
Hapkido	97
Kendo	98
Kung-Fu	98
Ju-Jutsu	99
Budo-Sport als Selbstverteidigung	101
Allgemeine Betrachtungen zur Selbstverteidigung	101
Beispiele für Selbstverteidigung.	104
<i>Abwehr eines Angriffs mit einer Flasche von oben</i>	<i>104</i>
<i>Abwehr eines Angriffs mit einem Messer von der Mitte</i>	<i>106</i>
<i>Abwehr eines Angriffs mit einem Messer von oben</i>	<i>108</i>
Die vitalen Punkte.	110
Selbstverteidigung für Frauen.	112
Frauen und Budo-Sport: Erfahrungsberichte	118
Selbstverteidigung und Gesetz	121
Kleines asiatisches Waffenlexikon	123
Register	124
Anschriften der Verbände.	127