

# Inhalt

Vorwort	7	
Geschichte des Karate	8	
Der Weg des Karate nach Japan und die Entstehung der vier großen japanischen Karate-Stilarten	9	
Stammbaum des Karate	11	
Die Änderung des Schriftzeichens für Karate	12	
Die Entwicklung des Shotokan-Stils und seine heutigen Vertreter	12	
Was ist Kata?	15	
Gefahren für die Entwicklung des Karate	16	
Arten von Katas und ihre Entwicklung im Laufe der Zeit	17	
Beurteilungskriterien für Kata	18	
Hinweise zum Üben und Erlernen von Kata	20	
Die 25 Shotokan-Katas	21	
Taikyoku Katas	21	Jitte
Taikyoku Shodan	22	Gangaku
Heian Shodan (Nr. 1)	24	Sochin
Heian Nidan (Nr. 2)	26	Nijushiho
Heian Sandan (Nr. 3)	28	Chinte
Heian Yondan (Nr. 4)	30	Tekki Sandan
Heian Godan (Nr. 5)	33	Bassai-Sho
Tekki Shodan (Nr. 1)	36	Kanku-Sho
Bassai Dai	39	Ji'in
Jion	42	Meikyo
Empi	44	Wankan
Kanku-Dai	47	Unsu
Hangetsu	49	zusätzlich:
Tekki Nidan (Nr. 2)	52	Heian Shodan mit Fußtechniken
		82
Noch einige Hinweise zum Üben von Kata	84	
Fachausdrücke	85	
Literaturverzeichnis	87	