

Inhalt

Vorwort des DKV _____	6	5. Stufe:	
Vorwort des Autors _____	7	Was gehört zu einer regelnahen Ausführung? _____	75
Einleitung:		6. Stufe:	
Wie handhabe ich dieses Buch? _	9	Was kann ich noch alles machen? _____	76
1. Stufe:		Selbstverteidigung _____	76
Bin ich ein Karateka? _____	11	Andere Sportarten und ihre Bedeutung für das Karate _____	83
2. Stufe:		7. Stufe:	
Wie finde ich den Einstieg? _____	13	Wie kann ich meine Leistung messen? _____	84
Materieller Aufwand _____	13	Wettkampfbetrieb _____	84
Zeitlicher Aufwand _____	13	Gürtelprüfungen _____	89
Grundlagen des Karate _____	14	Anhang:	
3. Stufe:		Anleitung zur Aussprache _____	90
Ich erlerne die Grundelemente ____	16	Übersetzung der Fachausdrücke _	91
Grundprinzipien des Karate ____	16	Anschriftenverzeichnis _____	93
Die Karatestellungen _____	18	Register _____	95
Die Stoßtechnik (Tsuki-Waza) _	26		
Die Schlagtechnik (Uchi-Waza) _	33		
Die Beintechnik (Keri-Waza) ____	38		
Die Abwehrtechnik (Uke-Waza) .	47		
4. Stufe:			
Wie kann ich das bisher Elernte anwenden? _____	56		
Einfache Angriffskombinationen	59		
Einfache Kontertechniken _____	70		