

Vorwort	12
Einleitung	17
Widmung und Danksagung	20
Die Vorgehensweise mit diesem Buch	21

Teil 1: Karate im Dōjō **23**

Prinzipien **25**

Die Grundprinzipien der Physik und der Dynamik **26**

Eine große Standfläche ist stabiler als eine Kleine – Die Stellungen	27
Die Dynamik der Rotation erzeugt Energie – Die Armdrehungen	28
Kraft durch Gegenkraft verstärken – Die zurückziehende Hand	29
Je länger der Weg desto größer die Kraft – Die Technik starten	30
Klein und groß – Die Kunst der Aushol- und Zwischenbewegungen	31
Kraftübertragung – Mit dem hinteren Fuß starten	32
Kraftübertragung durch die Körpermitte – Der Hüfteinsatz	33
Entspannung, Anspannung und Entspannung – Auf den Punkt gebracht	35
Die Atmung – Unentbehrliche Komponente	36

Koordination, Körpereinsatz und geistige Einstellung **37**

„Wenn du es eilig hast, gehe langsam. Wenn du es noch eiliger hast, mache einen Umweg.“	38
--	----

Empfehlungen nach Altersgruppen **39**

In jungen Jahren	39
Nach einer gewissen Praxis	40
Jukuren, die späteren Jahre	40
Über die Altersgruppen hinaus	44

Techniken	45
Die Werkzeuge	47
Tsuki – Die Fausttechnik	47
Seiken – Vorderseite der Faust	48
Uraken – Der Handrücken	49
Tettsui – Der Eisenhammer	50
Nakadaka ippon ken – Knöchel des Mittelfingers	51
Ippon ken – Ein Fingerknöchel	52
Hiraken – Eine Knöchelfaust	53
Shutō – Außenhandkante (Schwerthand)	54
Haitō – Innenhandkante	55
Teishō – Handballen	56
Haishu – Handrücken	57
Kumade – Bärenlatze	58
Nukite – Fingerspitzen	59
Nihon nukite – Zwei Fingerspitzen	60
Ippon nukite – Eine Fingerspitze	61
Seiryūtō – Breitschwert	62
Keitō – Hahnenkamm	63
Kakutō – Kranichkopf	64
Kokō – Tigermaul	65
Washide – Adlerhand	66
Ude/Wan – Unterarm	67
Empi – Ellenbogen	68
Hiza – Knie	69
Koshi – Fußballen	70
Sokutō/Teisoku – Fußaußenkante	71
Sokutei – Fußsohle	72
Haisoku – Fußspann	73
Tsumasaki – Zehenspitzen	74
Kakato – Ferse	75

Die Stellungen / Dach	76
Shizentai = Natürliche Körperhaltungen	76
Dachi = Basisstellungen	76
Freikampfstellungen	77
Musubi dachi	78
Hachi ji dachi	79
Heisoku dachi	80
Re no ji dachi	81
Zenkutsu dachi	82
Kōkutsu dachi	84
Kiba dachi	86
Kōsa dachi	88
Hangetsu dachi	90
Neko ashi dachi	92
Fudō dachi	94
Sanchin dachi	96
Die Basisstellungen auf Schulterbreite	98
Die Basisstellungen mit beiden Füßen auf einer Linie	99
Freikampfstellungen	100
Die Abwehrtechniken / Uke waza	102
Age uke	104
Soto uke	106
Uchi uke	108
Shutō uke	110
Gedan barai	112
Gedan nagashi uke	114
Te nagashi uke	116
Morote uke	118
Jūji uke	120
Kakiwake uke	122
Manji uke	124
Weitere Abwehrtechniken	126

Die Handtechniken / Te waza	130
Seiken choku zuki	132
Oi zuki	134
Gyaku zuki	136
Kizami zuki	138
Ura zuki	139
Kagi zuki	140
Age zuki	142
Mawashi zuki	143
Tate zuki	144
Morote zuki	145
Yama zuki	146
Awase zuki	148
Hasami zuki	149
Uraken uchi	150
Tettsui uchi	152
Shutō uchi	154
Haitō uchi	156
Teishō uchi	158
Empi uchi	160
Mae empi uchi	161
Mawashi empi uchi	162
Age empi uchi	163
Yoko empi uchi	164
Otoshi empi uchi	165
Ushiro empi uchi	166
Weitere Fausttechniken	
Mae te zuki, Ren zuki, Sanbon zuki, Dan zuki	168

Die Fußtechniken / Keri waza	170
Mae geri keage	172
Mae geri kekomi	174

Yoko geri keage	176
Yoko geri kekomi	178
Mawashi geri	180
Ushiro geri	182
Ura mawashi geri	184
Ushiro mawashi geri	186
Hiza geri	188
Mae hiza geri	188
Mawashi hiza geri	189
Weitere Fußtechniken	190
Die Fegetechniken / Nage waza	194
Teisoku ashi barai	196
Haisoku ashi barai	198
Komura ashi barai	200
Anwendungen und weitere Fegetechniken	202
Fußbewegungen / Ashi sabaki	205
Ayumi ashi	206
Tai sabaki	208
Ashi fumikae	210
Okuri suri ashi	211
Tsugi suri ashi	212
Yori suri ashi	213
Yoko sashi ashi	214
Shahō sashi ashi	215
Weitere Beinbewegungen	216
Trainingsmethoden	217
Die Grundschule / Kihon	218
Die Form / Kata	221
Der Kampf / Kumite	224

Die Körpermitte / Hara	229
Hara und Körper	229
Hara und Atmung	231
Hara und die geistige Haltung	232

Die innere Energie / Ki	235
Kiai	236
Kime	237

Teil 2: Karate im Alltag **239**

Das Training außerhalb vom Dōjō	241
Übung macht den Meister	242
Disziplin	243
Fokussieren	244
Höflichkeit und Respekt	245
Ein gestalteter Tag	246
Details machen den Unterschied	247
Verantwortung	248
Selbstkritik	249
Achtsamkeit und die Kraft der Wiederholung	250
Loslassen	251
Charakterbildung und Lebensqualität	252
Kommunikation	253
Rechte und Pflichten	254
Die Macht der Gewohnheit	256

Teil 3: Die geistige Lehre **257**

Die mentale Einstellung	259
Der Wert von schlechten Erfahrungen	260
Die Energie des Gegners	260
Energieformen	261

Fragen stellen und zuhören	262
In den Abgrund sinken	263
Schüler oder Meister?	264
Das Konzept der Kontrolle	264
Der Schatz der Normalität	265
Der Weg zur Harmonie	266
Erwartungen	267
Kein Karate-dō ohne Zen	268
Die vollständige traditionelle Lehre	271
Nur im Dienste der Verteidigung	273

Unterstützung

275

Lexikon Deutsch-Japanisch	277
Lexikon Japanisch-Deutsch	289
Literaturverzeichnis	300
Literaturempfehlungen	301
Die drei Stufen	302
Der Autor Einklapplache	Rückseite außen
Weiteres aus dem Spectra-Verlag	Einklapplache Rückseite innen