

Inhalt

Vorwort	8
1 Einführung	11
1.1 Die Geschichte des Shotokan Karate	12
1.1.1 Karate-Do	18
1.2 Kata	20
2 Die Basiskatas	25
2.1 Heian Shodan	25
2.2 Heian Nidan	35
2.3 Heian Sandan	47
2.4 Heian Yondan	59
2.5 Heian Godan	71
3 Die Tekki-Katas	81
3.1 Tekki-Shodan	81
3.2 Tekki-Nidan	91
3.3 Tekki-Sandan	101
4 Die Basis-Meisterkatas	110
4.1 Bassai-Dai	111
4.2 Jion	129
4.3 Empi	145
4.4 Hangetsu	159
4.5 Kanku-Dai	171
5 Karatestellungen	187
5.1 Heisoku-Dachi	188
5.2 Musubi-Dachi	189
5.3 Heiko-Dachi	190
5.4 Hachiji-Dachi	191
5.5 Zenkutsu-Dachi	192
5.6 Kokutsu-Dachi	193
5.7 Kiba-Dachi	194
5.8 Neko-Achi-Dachi	195
5.9 Sanchin-Dachi	196
5.10 Fudo-Dachi	197
5.11 Kosa-Dachi	198
5.12 Renoji-Dachi	199
6 Wiederkehrende Techniken der Katas	201
6.1 Manji-Uke	202
6.2 Yoko-Geri, Uraken, Empi	203

KATA 1

6.3	Kakiwake-Uke	204
6.4	Tate-Shuto-Uke	204
6.5	Haishu-Uke	205
6.6	Morote-Uke	205
6.7	Fumikomi	206
7	Anhang	207
7.1	Bibliografie	207
7.2	Glossar	208
7.3	Bildnachweis	213
7.4	Shotokan Karate in Deutschland	213
7.5	Sponsorenhinweis	214
7.6	Warnhinweis	214