

Inhalt

	Vorwort	8
	Vorwort Samad Azadi	10
1	Einführung	12
1.1	Die Geschichte des Shotokan Karate	13
1.1.1	Okinawa-Te, der Ursprung des modernen Karate	13
1.1.2	Das moderne Karate entsteht	17
1.1.3	Gichin Funakoshi – der Vater des modernen Karate	17
1.1.4	Shotokan Karate verbreitet sich weltweit	20
1.1.5	Die Weiterentwicklung des Shotokan durch Masatoshi Nakayama	22
1.1.6	Shotokan Karate heute	25
1.1.7	Karate im Deutschen Karate-Verband	26
1.2	Karate-Do	26
2	Praxis	30
2.1	Karate: Anforderungen und Eigenschaften	31
2.1.1	Grundanforderungen	31
2.1.2	Spezifische Karateeigenschaften	31
2.1.2.1	Zielgerichtetheit der Technik	32
2.1.2.2	Einsatz der Hüfte	32
2.1.2.3	Kime	33
2.2	Das Karatetraining	33
2.2.1	Training	33
2.2.2	Angrüßen und die Dojo-Etikette	34
2.2.3	Aufwärmen und Gymnastik	35
2.2.4	Kihon	37
2.2.5	Kumite	38
2.2.6	Kata	38
2.3	Prüfung	39
2.3.1	Unterstufe	39
2.3.2	Mittelstufe	40
2.3.3	Oberstufe	40

SHOTOKAN KARATE

3	Grundstellungen	42
3.1	Musubi-Dachi	44
3.2	Hachi-Dachi	44
3.3	Zenkutsu-Dachi	45
3.4	Kokutsu-Dachi	47
3.5	Kiba-Dachi	48
3.6	Fudo-Dachi	49
3.7	Neko-Ashi-Dachi	49
3.8	Jiyu-Dachi	49
4	Grundtechniken	50
4.1	Abwehrtechniken	52
4.1.1	Age-Uke	52
4.1.2	Uchi-Uke	54
4.1.3	Soto-Uke	56
4.1.4	Gedan-Barai	58
4.1.5	Shuto-Uke	60
4.2	Angriffstechniken mit den Armen	62
4.2.1	Oi-Zuki	62
4.2.2	Gyaku-Zuki	64
4.2.3	Kizami-Zuki	66
4.2.4	Uraken-Uchi	67
4.2.5	Empi-Uchi	68
4.2.6	Shuto-Uchi	70
4.3	Angriffstechniken mit den Beinen	71
4.3.1	Mae-Geri	72
4.3.2	Yoko-Geri	74
4.3.3	Mawashi-Geri	76
4.3.4	Ushiro-Geri	78
4.3.5	Ura-Mawashi-Geri	80

5	Das Prüfungsprogramm	82
5.1	Kihon und Kumite	83
5.1.1	Unterstufe	84
	Neunter Kyu, Weißer Gürtel	84
	Achter Kyu, Gelber Gürtel	88
	Siebter Kyu, Oranger Gürtel	91
5.1.2	Mittelstufe	94
	Sechster Kyu, Grüner Gürtel	94
	Fünfter Kyu, Blauer Gürtel	102
	Vierter Kyu, Blauer Gürtel	109
5.1.3	Oberstufe	116
	Dritter Kyu, Brauner Gürtel	116
	Zweiter Kyu, Brauner Gürtel	126
	Erster Kyu, Brauner Gürtel	131
	Erster Dan, Schwarzer Gürtel	135
5.2	Jiyu Kumite	140
5.3	Kata	147
5.3.1	Heian Shodan	148
5.3.2	Heian Nidan	154
5.3.3	Heian Sandan	161
5.3.4	Heian Yondan	168
5.3.5	Heian Godan	177
5.3.6	Tekki Shodan	184
5.3.7	Bassai-Dai	193
6	Anhang	205
6.1	Bibliografie	205
6.2	Kommentierte Bibliografie	206
6.3	Danksagung	208
6.4	Bildnachweis	208
6.5	Glossar	209
6.6	Adressen	214