

GABRIELLE UND ROLAND  
HABERSETZER

*Enzyklopädie  
der Kampfkünste  
des  
Fernen Ostens*



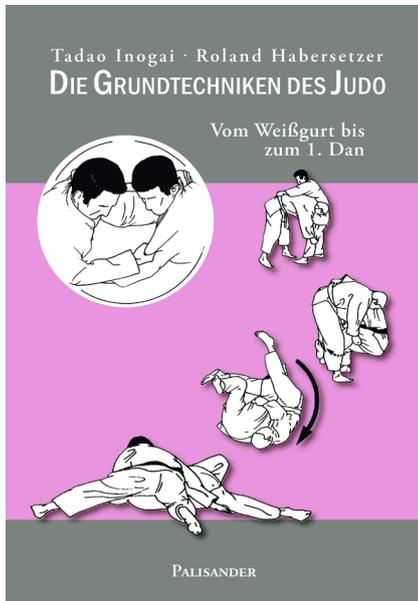
Die weltweit umfassendste und aktuellste  
Darstellung der traditionellen Kampfkünste

PALISANDER VERLAG  
Gesamtverzeichnis Kampfkunst  
Herbst 2023

# NEU



## Vorschau Herbst 2023:



## Die Grundtechniken des Judo

### Die klassischen Techniken des Kodokan

Tadao Inogai (1908-1978) war ein hochgraduierter Judoka (8. Dan) des Kodokan, des Lehrinstituts des Begründers des Judo, Jigoro Kano (1860-1938). Er gehörte zu den japanischen Judo-Experten, die diese Kampfkunst in Europa verbreiteten. Der französische Großmeister des Budo Roland Habersetzer (9. Dan) illustrierte und kommentierte das von Tadao Inogai hinterlassene Manuskript, in welchem dieser sämtliche klassische Techniken des Judo auf ausführliche Weise dargestellt hat – das Gokyo-System der Wurftechniken sowie die Festhalte-, Würge- und Hebeltechniken, die bis heute die Grundlage der Ausbildung aller Judoka darstellen. Es ist somit ein echtes Handbuch des Judo, das sich an alle Judoka vom Weißgurt bis zum erfahrenen Trainer richtet.

Tadao Inogai

Roland Habersetzer

Die Grundtechniken des Judo

Vom Weißgurt bis zum 1. Dan

Neuerscheinung Herbst 2023

ca. 400 Seiten, zahlreiche Abbildungen

ca. € 26,90

## Die Kata des Judo

Jigoro Kano, der Begründer des Judo, kodifizierte das System seiner Kampfkunst in Gestalt von acht Kata. Alle Grundprinzipien des Judo sind darin enthalten. Die Kata des Kodokan gelten heute als »klassische« Formen, als unumgängliche und unwandelbare Fixpunkte des Judo. Sie sind Teil der Prüfungsprogramme für höhergraduierte Judoka. Das Buch von Tadao Inogai (Kodokan) enthält die ausführliche Beschreibung der folgenden Kata: Nage-no-kata: die Form der Würfe, Katame-no-kata: die Form der Grifftechniken, Kime-no-kata: die Form der Entscheidung, Goshinjutsu-no-kata: die moderne Form der Selbstverteidigung, Ju-no-kata: die Form der Geschmeidigkeit, Itsutsu-no-kata: die Form der fünf Prinzipien, Koshiki-no-kata: die alte Form und Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku-no-kata: die Form für die physische Entwicklung.

Der französische Großmeister des Budo Roland Habersetzer hat das von Tadao Inogai hinterlassene Manuskript mit großer Detailtreue illustriert. Es handelt sich um ein echtes Handbuch der klassischen Kata des Kodokan, unverzichtbar für den höhergraduierten Judoka.

Tadao Inogai

Roland Habersetzer

Die Kata des Judo

Die acht klassischen

Formen des Kodokan

Neuerscheinung

Herbst 2023

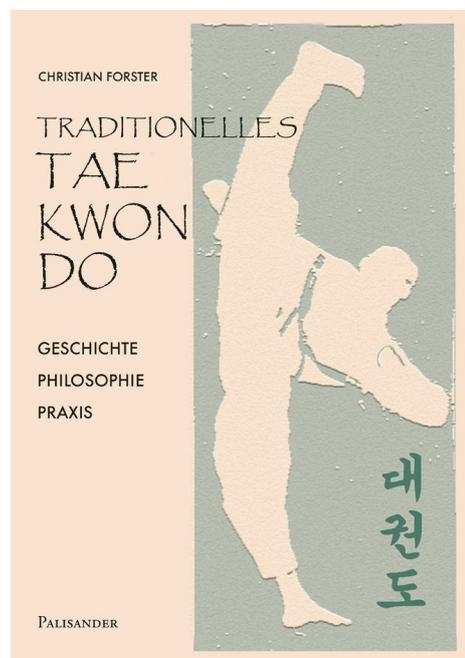
ca. 360 Seiten,

zahlreiche Abbildungen

ca. € 26,90



# Die faszinierende Welt des traditionellen Taekwon-Do



Christian Forster  
**Traditionelles Taekwon-Do**  
*Geschichte · Philosophie · Praxis*

**Neuerscheinung 2022**

216 Seiten mit Abbildungen  
Softcover mit Fadenheftung  
ISBN 978-3-957840-36-3  
**24,90 Euro**



## **Eine klassische Kampfkunst aus Korea**

Das vorliegende Buch befasst sich eingehend mit der mehr als 2000 Jahre alten Kunst des traditionellen Taekwon-Do. Der Text gibt zunächst einen ausführlichen Überblick über die geschichtliche Entwicklung der heute weltweit beliebten koreanischen Kampfkunst (über 60 000 Praktizierende allein in Deutschland) und die wichtigen Grundzüge des komplexen technischen Systems. Großen Raum nimmt in der Folge die Erläuterung des Verhältnisses dieser Kampfkunst mit der ihr zugrundeliegenden Philosophie und den moralischen Prinzipien des (Zen-)Buddhismus ein. Der dritte Teil des Buches ist dem Lernprozess im traditionellen wie im Sport-Taekwon-Do als einer Lebenskunst gewidmet – aus Sicht des Lehrers und aus Sicht des Schülers, mit vielen wertvollen Hinweisen für die Lehr- und Lernpraxis.

- **Eine umfassende Darstellung des traditionellen Taekwon-Do**
- **Tiefgründige Analyse des Zenbuddhismus in der Kampfkunst**
- **Beruhend auf den Lehren der Gründerväter des traditionellen Taekwon-Do in Europa, Kwon Jae-Hwa und Son Jong-Ho**

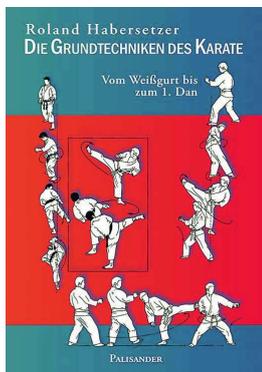
### **Der Autor**

Christian Forster (links im nebenstehenden Bild) betreibt seit mehr als 35 Jahren aktiv traditionelles Taekwon-Do. Die Prüfung zum Schwarzgurt (1. Dan) erfolgte 1996, 2018 legte er die Prüfung zum Großmeister (5. Dan) bei Großmeister Winfried Fehrer ab. Seit seiner Kindheit nahm er an zahlreichen Lehrgängen in Deutschland und den USA teil und errang etliche Titel als Deutscher Meister.

Forster studierte Lateinische Philologie und Katholische Theologie sowie Erziehungswissenschaften an der Julius-Maximilians-Universität in Würzburg. Er ist als Lehrer am Gymnasium Bad Königshofen i.Gr. tätig. Seit 2017 ist der promovierte Theologe darüber hinaus Lehrbeauftragter am Lehrstuhl für Religionspädagogik und Didaktik des Religionsunterrichts an der Universität in Würzburg.



# Grundtechniken des Karate



Roland Habersetzer  
Die Grundtechniken des Karate  
*Vom Weißgurt bis zum 1. Dan*  
**Neuausgabe Oktober 2022**  
280 Seiten, ca. 1 000 Abbildungen  
ISBN: 978-3-957840-37-0  
€ 24,90

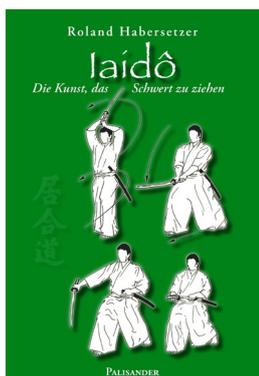


**Der Karate-Bestseller Nr. 1 auf dem deutschen Markt! Bereits über 10 000 mal verkauft!**

Das Handbuch über die Grundlagen des Karate. Sensei Roland Habersetzer, 9. Dan, stellt anhand von mehr als 1000 präzisen Zeichnungen über 100 Einzeltechniken des Karate vor. Sämtliche Grundtechniken (Kihon waza), die die Karateka des Shôtôkan und des Wadô-ryû vom Weißgurt bis zum 1. Dan beherrschen müssen, werden auf nachvollziehbare Weise präsentiert.

Die Neuausgabe 2022 enthält ein neues Vorwort des Autors.

## Iaidô



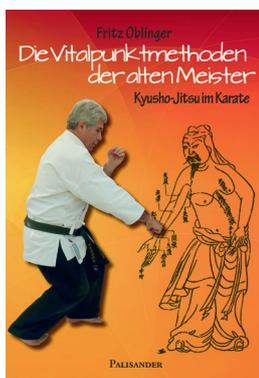
Roland Habersetzer  
Iaido  
*Die Kunst, das Schwert zu ziehen*  
**Bereits in der 3. Auflage – 2023**  
168 Seiten  
ISBN: 978-3-938305-59-1  
€ 22,90



### Die Kunst, das Schwert zu ziehen

Mit diesem Werk liefert Roland Habersetzer ein umfassendes Handbuch der Kunst des Iaidô. Es enthält eine umfangreiche Einführung in Geschichte und Praxis, die detaillierte zeichnerische und verbale Darstellung der Grundtechniken, der zwölf heute praktizierten Formen des Iaidô sowie als »Zugabe« der zehn Serien des Tenshin Shôden Katori Shintô-ryû.

# Vitalpunkt-Kampftechniken



Fritz Oblinger  
Die Vitalpunktmethoden der alten Meister  
*Kyusho-Jitsu im Karate*  
256 Seiten, 330 Abbildungen  
**2. Auflage 2019**  
ISBN 978-3-938305-96-6  
21,90 Euro



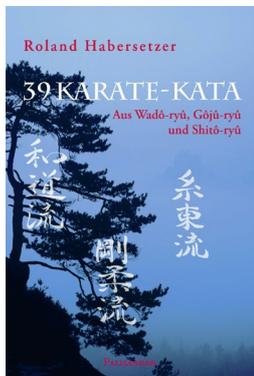
### Ein Kampfsport-Bestseller!

Ein Handbuch der kampfrelevanten Vitalpunkttechniken – geeignet für alle Kampfstile

Kyusho-Jitsu ist die Kunst von Kampftechniken, die auf sogenannte Vitalpunkte einwirken, ein Thema, das derzeit einen großen Boom unter Kampfkünstlern erlebt.

Fritz Oblinger, 8. Dan im Stiloffenen Karate, 7. Dan im Shotokan-Karate und 5. Dan im Kyusho-Jitsu, ist einer der bekanntesten deutschen Karatelehrer. Sein Buch ist ein echtes Handbuch der traditionellen Vitalpunktmethoden. Für sämtliche kampfrelevanten Vitalpunkte werden die entsprechenden Techniken und ihre Wirkungen detailliert beschrieben.

# 39 Karate-Kata



Roland Habersetzer

39 Karate-Kata

*Aus Wadô-ryû, Gôjû-ryû und Shitô-ryû*

**bereits in der 2. Auflage**

432 Seiten, mit zahlreichen Abbildungen

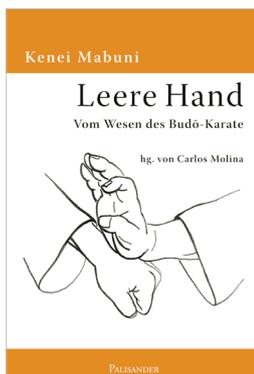
ISBN: 978-3-938305-15-7

€ 26,90



Die Grundlage jedes Karatestils sind seine Kata. In diesen komplexen Bewegungsabläufen ist das gesamte Wissen einer Schule enthalten, ihre Techniken und selbst ihre Philosophie. Erstmals werden im deutschsprachigen Raum die wichtigsten Kata der drei großen Strömungen des Karatedô der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Es werden 12 Kata des Gôjû ryû, 17 Kata des Wadô ryû und 10 Kata des Shitô ryû dargestellt.

# Leere Hand – vom Wesen des Budô-Karate



Kenei Mabuni

Leere Hand

*Vom Wesen des Budo-Karate*

256 Seiten, 100 Abbildungen

ISBN: 978-3-938305-05-8

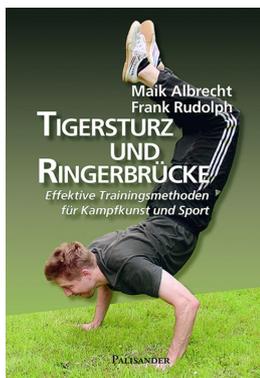
€ 19,80



**Ein echter Longseller – in der 3. Auflage**

Wie kein anderer Meister versteht es Mabuni Kenei – der Sohn und Erbe Mabuni Kenwas, des Gründers des Shito-ryu – dem Leser das außerordentlich komplexe Wissen über Karate als Budo-Kampfkunst nahezubringen. Dies geschieht anhand von technischen Erläuterungen, historischen und philosophischen Ausführungen und persönlichen Erlebnissen.

# Tigersturz und Ringerbrücke



Maik Albrecht/Frank Rudolph

Tigersturz und Ringerbrücke

*Effektive Trainingsmethoden der Kampfkünste*

304 Seiten, mit zahlreichen Abbildungen

ISBN: 978-3-938305-73-7

€ 19,90



**Ein west-östliches Trainingsbuch für Kampfkünstler und Sportler**

Dieses Buch stellt einige der effektivsten Trainingsmethoden aus West und Ost vor. Es geht in diesem Werk nicht um Kampftechniken, sondern um erprobte Trainingsformen, die den Körper so schmieden, dass er die Fähigkeit gewinnt, sich im Kampf richtig und effektiv zu bewegen.

# Gewalt – Selbstschutz gegen Schläger



Maik Albrecht/Frank Rudolph

**Gewalt**

*Selbstschutz gegen Schläger*

232 Seiten, mit zahlreichen Abbildungen

ISBN: 978-3-938305-58-4

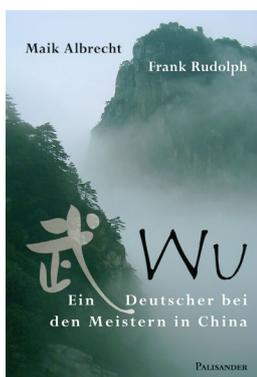
€ 19,90



**Anhaltende Nachfrage – zeitgemäßer, praxisorientierter Selbstschutz auf der Straße**

In diesem Buch geht es darum, den Leser darauf vorzubereiten, Gefahrensituationen zu erkennen und ihm Möglichkeiten zu vermitteln, angemessen zu reagieren. Die vorgestellten Techniken und Übungen dienen dazu, den Körper so zu trainieren, dass er einem Angriff erfolgreich begegnen kann.

# Wu – ein Deutscher bei den Meistern in China



Maik Albrecht/Frank Rudolph

**Wu**

*Ein Deutscher bei den Meistern in China*

**Bereits in der 2. Auflage**

368 Seiten, mit zahlreichen Abbildungen

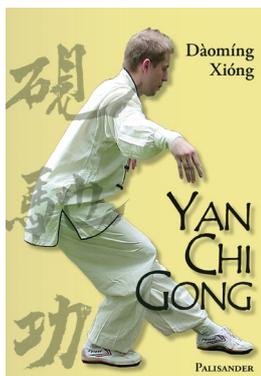
ISBN: 978-3938305-12-6

€ 23,80



Den Leser erwartet eine atemberaubende Reise durch die Landschaft der chinesischen Kampfkünste mit vielen interessanten Verweisen auf europäische oder japanische Traditionen. Meister aus Vergangenheit und Gegenwart, die zu den besten der Welt gehören, werden vorgestellt, ebenso einige bekannte und weitgehend unbekanntere Stilrichtungen sowie klassische Trainingsprinzipien und -methoden für den Aufbau der inneren Kraft.

# Yan Chi Gong



Daoming Xiong

**Yan Chi Gong**

*Eine fast vergessene Shaolin-Tradition*

256 Seiten, mit zahlreichen Abbildungen

ISBN: 978-3-938305-75-1

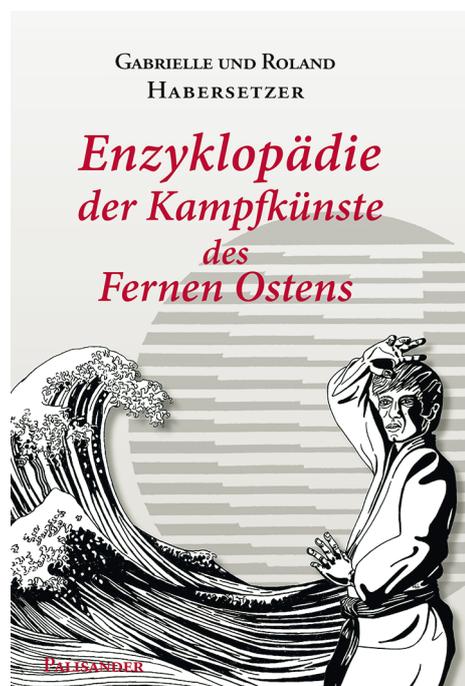
€ 19,90



**Die Wiederentdeckung einer alten Shaolin-Kunst**

Das Yan Chi Gong zielt darauf ab, eine nachhaltige, innere Stärke von Körper und Geist und lebenslange Gesundheit zu entwickeln. Es ist ein hocheffektives Trainingssystem, das den Körper als Ganzes trainiert, ohne ihn dabei zu verschleifen. Der Körper gewinnt an Ausdauer, Kraft und Geschmeidigkeit.

# Das enzyklopädische Lebenswerk eines Großmeisters des Budo



Gabrielle und Roland Habersetzer  
Enzyklopädie der Kampfkünste  
des Fernen Ostens  
Aus dem Französischen von Frank Elstner  
1. Aufl. 2019  
1214 Seiten mit über 1 000 Abbildungen  
Hardcover  
ISBN 978-3-957840-29-5  
69,00 Euro



- 9 400 Haupteinträge über Stile und Schulen, Techniken, Persönlichkeiten, religiöse, kulturelle, historische Aspekte der Kampfkünste
- Die weltweit umfassendste und aktuellste Darstellung der traditionellen Kampfkünste des Fernen Ostens

## Die Autoren

**Roland Habersetzer**, geb. 1942, begann 1957 die Kampfkünste zu erlernen. 1961 wurde er einer der ersten französischen Schwarzgurtträger im Karate.

Im Jahre 1968 erschien sein erstes populärwissenschaftliches Buch über die Kampfkünste. Heute besteht sein Werk aus nahezu 80 Büchern, was ihn zum Autor der weltweit bedeutendsten Buchreihe auf diesem Gebiet werden lässt.

Nach Graduierungen in Frankreich, Japan und China verlieh ihm 2006 in Japan O-Sensei Ogura Tsuneyoshi den Titel eines Hanshi (9. Dan) sowie den Titel eines Sōke (Meister-Gründer) für seinen eigenen Kampfkunststil »Tengu no michi« (»Weg des Tengu«).

**Gabrielle Habersetzer**, eine ehemalige Taijiquan-Praktizierende, ist die Frau Roland Habersetzers. Sie hat ihn bei all seinen Projekten aktiv unterstützt.



## Die faszinierende Welt der ostasiatischen Kampfkünste in ihrer ganzen Vielfalt

Diese Enzyklopädie ist das Ergebnis von fünf Jahrzehnten des Sammelns und der methodischen Aufarbeitung des Wissens über die traditionellen Kampfkünste, welche seit vielen Jahrhunderten in allen Ländern des Fernen Ostens praktiziert werden. Diese Arbeit führte im Lauf der Zeit zur Entstehung von insgesamt 80 Werken über die Kampfkünste.

Mit Unterstützung seiner Frau Gabrielle hat Roland Habersetzer es vollbracht, die Quintessenz seiner Forschungen auf dem Gebiet der Kampfkünste in Form von ca. 9 400 Haupteinträgen in diesem Werk zusammenzufassen. Die Einträge beleuchten technische, historische, philosophische, religiöse, kulturelle und biographische Aspekte der Kampfkünste aus Japan, Okinawa, China, Korea, Indien, Malaysia, Vietnam, Kambodscha, Myanmar, Thailand, Indonesien und den Philippinen. Insbesondere werden grundlegende Konzepte und herausragende Persönlichkeiten mit großer Ausführlichkeit und beispielhafter Tiefgründigkeit vorgestellt.

Damit enthält dieses Werk die weltweit umfangreichste und umfassendste Darstellung dieser Thematik. Die französische Originalausgabe erschien erstmals im Jahr 2000 und wird seither von den Autoren kontinuierlich erweitert und aktualisiert.

# Bubishi – An der Quelle des Karatedô



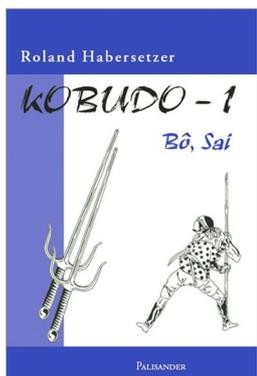
Roland Habersetzer  
**Bubishi – An der Quelle des Karatedô**  
Mit den 32 Formen des Kaisers Song Taizu  
**Bereits in der 4. Auflage**  
320 Seiten, mit zahlreichen Abbildungen  
ISBN: 978-3-938305-00-3  
€ 25,90



## Die Bibel der Kampfkunst mit bloßer Hand

In diesem Werk werden die 48 Nahkampftechniken des Bubishi, die Kunst des Dianxue (die geheimnisumwitterten Vitalpunkttechniken der „vergifteten Hand“), die Geschichte des Kampfstils des „Weißen Kranichs“ sowie Geschichte und Technik der Kata Hakufa und Happoren vorgestellt.

# Kobudô 1 – Bô und Sai



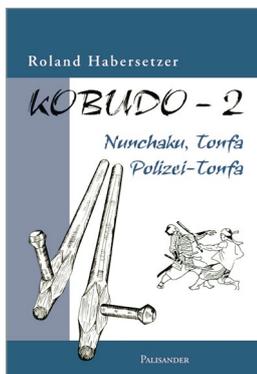
Roland Habersetzer  
**Kobudô 1**  
*Bô und Sai*  
**2. Auflage 2020**  
320 Seiten, 390 Fotos  
ISBN: 978-3-938305-02-7  
€ 25,40



## Ein Handbuch des okinawanischen Kobudô

Die Insel Okinawa ist Heimstatt eines einzigartigen Kampfkunstsystems mit Waffen – des Kobudô. Das zweibändige Handbuch beruht auf den authentischen Lehren der Meister Matayoshi Shinpô und Inoue Motokatsu. Band 1 enthält die Grundlagen dieser Kampfkunst und eine Fülle von Techniken für Bô und Sai.

# Kobudô 2 – Nunchaku und Tonfa



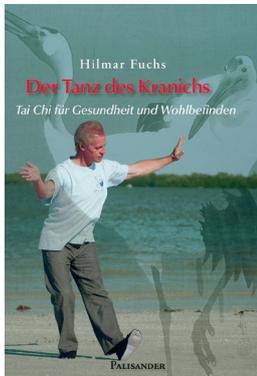
Roland Habersetzer  
**Kobudô 2**  
*Nunchaku, Tonfa, Polizei-Tonfa*  
**2. Auflage 2022**  
256 Seiten, 372 Fotos  
ISBN: 978-3-938305-03-4  
€ 24,60



## Traditionelles Kobudô, moderne Polizeiwaffe

Band 2 des „Kobudô“ enthält die Beschreibung der Waffen Nunchaku und Tonfa und behandelt die moderne Anwendung des Tonfa als Mehrzweckeinsetzstock der Polizei. Basistechniken werden ausführlich erläutert und mit zahlreichen Zeichnungen und Fotografien illustriert.

# Der Tanz des Kranichs



Hilmar Fuchs  
**Der Tanz des Kranichs**  
*Tai Chi für Gesundheit und Wohlbefinden*

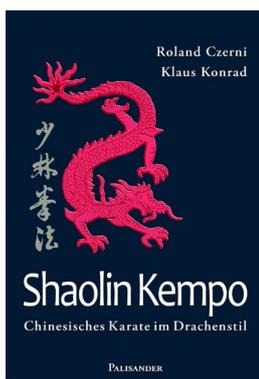
360 Seiten  
ISBN 978-3-938305-83-6  
19,90 Euro



## Der Tanz des Kranichs zum Tai Chi

Die Kranichform des Tai Chi ist für jeden, der nach Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden durch ein sanftes, leicht erlernbares Bewegungssystem sucht, geeignet. Es werden Bewegungsfolgen auf nachvollziehbare Art vorgestellt sowie naturwissenschaftliche und alternativmedizinische Hintergründe ausführlich und verständlich erläutert.

# Shaolin Kempo



Roland Czerni / Klaus Konrad  
**Shaolin Kempo**

256 Seiten, 634 Fotos  
ISBN: 978-3938305-17-1  
€ 22,90



Zum ersten Mal in der Geschichte des Shaolin Kempo werden sämtliche Techniken bis zum 1. Meistergrad vorgestellt. Damit ist das Buch ein wichtiges Nachschlagewerk für all jene, die sich auf eine Gürtelprüfung vorbereiten wollen. Die dargestellten Techniken sind Bestandteil des Unterrichts- und Prüfungsstoffes für die Graduierungsprüfungen der Fachschaft Shaolin Kempo innerhalb der Wushu Federation Deutschland.

# Shaolin Kempo – Teil 2



Roland Czerni / Klaus Konrad  
**Shaolin Kempo für Fortgeschrittene**  
*Selbstverteidigung, Blockformen und Meisterformen*

224 Seiten, 570 Fotos  
ISBN 978-3-938305-97-3  
19,90 Euro

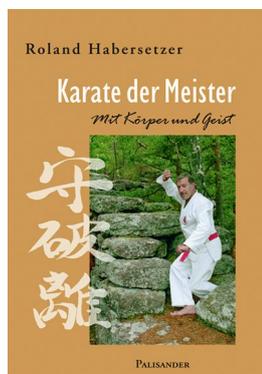


## Die höheren Techniken des Shaolin Kempo

Nach vierzig Jahren erschien endlich die in Kampfkunstkreisen lang erwartete Fortsetzung des Klassikers »Shaolin Kempo« von Roland Czerni und Klaus Konrad, ein Werk, das seit 1977 immer wieder neue Auflagen erlebte.

Das vorliegende Buch beinhaltet sämtliche Techniken für Fortgeschrittene des Shaolin Kempo bis zum 5. Dan.

# Karate der Meister



Roland Habersetzer  
Karate der Meister  
*Mit Körper und Geist*

264 Seiten, mit zahlreichen Abbildungen  
ISBN: 978-3-938305-16-4  
€ 24,90



Dieses Lehrbuch, eine Wiederauflage des gleichnamigen Titels von 1994, wendet sich an fortgeschrittene Karateka.

Im ersten Teil des Buches wird auf zentrale Themen wie Aktivierung der Kraft des Hara, Kime und die Beherrschung der Distanz sowie verschiedene Abwehrtechniken eingegangen.

Der zweite Teil behandelt Kampfstrategien. Ein weiteres Kapitel beschreibt Techniken von Tiger, Kranich und Drachen.

# Die Form des Karate



Dr. Roman Westföhl  
Die Form des Karate  
*Kata als umfassendes Übungskonzept*

408 Seiten  
ISBN 978-3-938305-84-3  
24,80 Euro



## Die Kata als zentrales Übungskonzept der Kampfkunst Karate

Ausgehend von mehr als 40-jähriger Übungs- und Unterrichtspraxis zeigt der Autor, dass sämtliche Facetten des Karate-Trainings in den Kata enthalten sind. Er erläutert ausführlich und auf klare Weise, wie sich dies durch korrekte Analyse einer jeden Kata erschließen lässt.

# Die verschollenen Traditionen



Jamal Measara  
Die verschollenen Traditionen des  
Okinawa-Karate

160 Seiten, ca. 280 Fotos  
ISBN: 978-3-938305-11-9  
€ 18,90



## Traditionen für unsere Zeit

Jamal Measara zeigt in diesem Buch, was die Philosophie und die Praxis des Okinawa-Karate auszeichnet. Dazu zählen die Rolle der Geduld, die Bedeutung des Respekts, das Verhältnis zwischen Lehrer und Schüler, die Beziehung zwischen Kampfkunst und Heilkunde sowie traditionelle Methoden zum Muskelaufbau und zur Abhärtung.

# PALISANDER VERLAG

Leonhardtstraße 23, 09112 Chemnitz

Tel.: 0371-4640479

E-Mail: [info@palisanderverlag.de](mailto:info@palisanderverlag.de)

Internet: [www.palisander-verlag.de](http://www.palisander-verlag.de)

ISBN 978-3-938305-

978-3-95784-

Verlagsteam: Anja Elstner, Dr. Frank Elstner

## VERLAGSVERTRETUNG DEUTSCHLAND

### Vertrieb für ZWEI

Till Hohlfeld (Vertriebsgebiet Ost)

Mobil: 0160-7768237 · Fax: 0371-3557534

E-Mail: [till.hohlfeld@vertriebfuerzwei.de](mailto:till.hohlfeld@vertriebfuerzwei.de)

Simon Lissner (Vertriebsgebiet West)

Mobil: 0160-7768236 · Fax: 06431 977 0799

E-Mail: [simon.lissner@vertriebfuerzwei.de](mailto:simon.lissner@vertriebfuerzwei.de)

## UNSERE AUSLIEFERUNGEN

### PROLIT Verlagsauslieferung GmbH

Siemensstraße 16

35463 Fernwald-Annerod

Telefon: 0641-94393-0 · Fax 0641-9439393

E-Mail: [service@prolit.de](mailto:service@prolit.de)

Erhältlich auch über die Barsortimente KNV Zeitfracht GmbH,  
Libri und Umbreit

© 2023 by Palisander Verlag, Chemnitz

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Heftes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Palisander Verlag

Printed in Germany