

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Henry Plée, 9. Dan, zur Ausgabe von 1987	17
Vorwort zur deutschen Ausgabe	23
Kata, im Herzen des Karatedo	32
Die Weitervermittlung der Tradition	32
Schlüssel zum Verständnis	34
Verschiedene Ebenen der Interpretation	36
Von China nach Japan – eine lange Geschichte	40
Shu-Ha-Ri: Drei Stufen für ein fortschreitendes Verständnis	44
Hito-kata-san-nen: Eine Kata in drei Jahren	46
Tokui-kata	47
Bunkai	48
Die zehn Schlüsselemente einer Kata	49
Übersicht über die wichtigsten Kata des Karate	50
Kata für Dan-Prüfungen	51
Praktische Aspekte	52
Die Form der Ausführung	52
Atmung und Rhythmus	53
Beherrschung der Ortswechsel	55
Das innere Empfinden	56
Das Ausführen einer Kata	58
I Die grundlegenden Kata	61
Taikyoku	63
Taikyoku-shodan	66
Taikyoku-nidan	70
Taikyoku-sandan	72
Heian	75
Heian-shodan	77
Heian-nidan	96

Heian-sandan	123
Heian-yondan	143
Heian-godan	170
II – Fortgeschrittene Kata	201
Vorbemerkung	203
Bassai	204
Bassai-dai	206
Bassai-sho	222
Kanku	232
Kanku-dai	233
Kanku-sho	253
Tekki	266
Tekki-shodan	268
Tekki-nidan	278
Tekki-sandan	285
III – Höhere Kata	295
Vorbemerkung	297
Zur Interpretation der Bildtafeln	299
Chinte	300
Enpi	317
Gankaku	336
Gojushiho	355
Gojushiho-dai	356
Gojushiho-sho	380
Hangetsu	403
Jiin	420
Jion	434
Jitte	453
Meikyo	474

Nijushiho	489
Sochin	507
Unsu	524
Wankan	549
IV – Die »Kata des Himmels« – Ten-no-kata	559
Ten-no-kata	561
Ten-no-kata Omote	566
Ten-no-kata Ura	572
Die Zeit der Reife? – Ein optimistischer Ausblick aus dem Jahr 1994	575
Ein letzter Ausblick aus dem Jahr 2025	578
Der gewöhnliche Mensch und der Mensch des Weges	583