

7968

Wolf-Dieter Wichmann

Richtig Karate



BLV
SPORTPRAXIS
TOP

BLV

8 7968

Vorwort	7	Kumite-Formen	86
Einführung	8	Erläuterung zum Partnertraining	86
Karate-Do	8	Gohon-(Sanbon-)Kumite	86
Kleine Geschichte des Karate	10	Kihon-Ippon-Kumite	90
Vorbereitung	11	<i>Kihon-Ippon-Kumite für Anfänger</i>	92
Ausrüstung	11	<i>Kihon-Ippon-Kumite für Fortgeschrittene</i>	96
Hygiene- und Schutzvorschriften	12	Jiyu-Ippon-Kumite	105
Gymnastik	12	<i>Variationen zum Jiyu-Ippon-Kumite</i>	109
Atmung und Kiai	18	Okuri-Ippon-Kumite	115
Karate-Stellungen	19	Kaeshi-Ippon-Kumite	118
Schrittstellungen	20	Jiyu-Kumite	120
Gehen	22	Stellung (Kamae)	121
Stoß- und Schlagflächen	24	Abstand (Maai)	122
Faust	24	Blickkontakt (Metsuke)	122
Hand	25	»Gelegenheit« (Kikai)	123
Ellbogen	26	<i>Körperliche Aspekte der »Gelegenheit«</i>	124
Fuß	26	<i>Geistige Elemente der »Gelegenheit«</i>	126
Knie	27	Spezielle Kampftechniken	130
Abwehrtechniken	28	Kizami-Zuki	130
<i>Age-Uke</i>	29	Oi-Zuki	133
<i>Soto-Ude-Uke</i>	32	Gyaku-Zuki	134
<i>Uchi-Ude-Uke</i>	35	Mae-Geri	139
<i>Gedan-Uke</i>	37	Mawashi-Geri	142
<i>Nagashi-Uke</i>	39	Ura- (Ushiro-)Mawashi-Geri	147
<i>Shuto-Uke</i>	40	Ushiro-Mawashi-Geri	149
Angriffstechniken	42	Ushiro-Geri	151
Handtechniken: Stoßen	42	Kata	155
Choku-Zuki	43		
Oi-Zuki	46		
Gyaku-Zuki	49		
Sanbon-Zuki	53		
Kizami-Zuki	55		
Handtechniken: Schlagen	56		
Uraken (Uraken-Uchi)	56		
Tettsui-Uchi	58		
Empi (Empi-Uchi)	59		
Yoko-Empi	61		
Shuto-Uchi	62		
Fußtechniken	63		
Mae-Geri	64		
Yoko-Geri	68		
Mawashi-Geri	71		
Ushiro-Geri	75		
Ura-(Ushiro-)Mawashi-Geri	80		
		Anhang	156
		Psychologie in Training und Wettkampf	156
		Karatekampf im Breitensport und bei der Selbstverteidigung	158
		Nachwort	160