

## Inhaltsverzeichnis

Über die vorliegende Übersetzung	v
<b>Das wahre Mark des Karate-Dō</b>	<b>1</b>
<b>Eröffnungsbilder</b>	<b>3</b>
Einleitender Schriftzug von Meister Funakoshi Gichin, Lehrmeister des Shōtōkan	3
<i>Kumite</i> von Lehrmeister Funakoshi zusammen mit dem Vorsitzenden [des Bundes], Saigō	4
Neueres Foto der Vorstandsmitglieder des Shōtōkan	5
Der Gang des Karate-Dō	6
Der Kern des Karate-Dō (1 – 9)	9
[Vorrede]	19
<b>Schriftrolle der Leere</b>	<b>22</b>
Kapitel eins Karate-Dō ...?	22
Kapitel zwei Karate-Dō als Leibeserziehung	25
Kapitel drei Die Geschichte des Karate-Dō	31
Kapitel vier Die Strömungen, Zweige und Arten der <i>Kata</i>	42
Kapitel fünf Über die Linien der kämpferischen Aufführung	45
<b>Schriftrolle der Hand</b>	<b>46</b>
Kapitel eins Die Art und Weise des Ballens der Faust (Bild 1 – Bild 8)	46
Kapitel zwei Die Übung des geraden Stoßens zur mittleren Stufe (Bild 9 – Bild 12)	53
Kapitel drei Das auf dem <i>Makiwara</i> basierende Stählen (Bild 13 – Bild 22)	57
Kapitel vier Die richtigen Haltungen (Bild 23 – Bild 29)	64
<b>Schriftrolle des Wegs</b>	<b>69</b>
Kapitel eins Die Arten und Weisen des Stehens (Bild 30 – Bild 39)	69
Kapitel zwei Die Übung des Tretens (Bild 40 – Bild 44)	78
<b>Schriftrolle der Wahrheit</b>	<b>82</b>
Kapitel eins Die <i>Kata</i> Heian Shodan (Bild 45 – Bild 68)	82
<b>Schriftrolle des Marks</b>	<b>106</b>
Kapitel eins Über das <i>Kumite</i> und das <i>Tori</i>	106
Kapitel zwei Beispiele von <i>Tori</i> (1 – 5) (Bild 69 – Bild 77)	109
Kapitel drei Beispiele von <i>Kumite</i> (1 – 10) (Bild 78 – Bild 87)	117
Kapitel vier An Personen, die sich [zur Erforschung] des Karate-Dō entschließen	127
[Satzung des Dai-Nippon Karate-Dō Shōtōkan]	130
[Abgekürzte Bestimmungen des Shōtōkan- <i>Dōjō</i> ]	135
[Shōtōkan-Kalligrafieabteilung]	137

[Die Lehrnorm des Karate-Dō]	138
<b>Das wahre Mark des Karate-Dō Inhaltsverzeichnis (Ende)</b>	
Ergänzende Übersetzung für die deutsche Ausgabe	141
Funakoshi Yoshitaka: <b>Karate-Dō ...?</b>	142
Heian Shodan	142
Auseinandernehmendes Verstehen und Erklären der Heian Shodan	170
<i>Gedan-Barai-Uke</i>	171
Anwendung der <i>Gedan-Barai-Uke</i>	173
<i>Uchi-Otoshi</i>	174
<i>Jōdan Age-Uke</i>	176
<i>Shutō-Uke</i>	179
Anmerkungen zur Übersetzung	180
1 – Das „Wahre Mark des Karate-Dō“ als Gemeinschaftswerk des Shōtōkan	181
2 – Erläuterung der Kapitelüberschriften	184
3 – Geschichtliche Gesichtspunkte bezüglich des „Wahren Marks des Karate-Dō“	185
4 – Funakoshi Yoshitaka in den 1930er Jahren	188
5 – Funakoshi Yoshitaka und die Fotografie	191
6 – Funakoshi Gichins einführende Kalligrafie	198
7 – Fachbegriffe des Karate bis in die 1930er Jahre	200
8 – Das „Wahre Mark“ und der <i>Fudō-Dachi</i>	209
9 – <i>Tori (Tori-Te)</i> und <i>Kata</i>	211
10 – <i>Tori</i> und das Konzept von <i>Tai-Yō (Shōrei-Ryū und Shōrin-Ryū)</i>	214
11 – <i>Kiai</i> und Schreie im Karate	217
12 – Was ist der „Kern des Karate-Dō“?	223
13 – Das Wappen von Funakoshis Karate-Vereinigung auf dem Einband des Buchs	227
Namenregister	230
Bibliografie	231
Abbildungsnachweise	234

Auszug

„Das wahre Mark des Karate-Dō – Shōtōkan 1939“

von Henning Wittwer

[www.gibukai.de](http://www.gibukai.de)