

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	6	19	Elemente .....	159
1 Der Karate-Weg .....	9	20	Energie.....	169
2 Meister-Schüler-Beziehung.....	27	21	Visualisierung.....	187
3 Regeln im Karate-do.....	37	22	Tiere im Karate .....	193
4 Der Gruß.....	47	23	Selbstverteidigung und Selbstschutz .....	199
5 Die drei Säulen des Karate.....	57	24	Stressbewältigung.....	217
6 Stiloffenes Karate .....	75	25	Meditation.....	223
7 Achtsam den gesamten Körper trainieren .....	79	26	Kinder-Karate.....	229
8 Biomechanik und Anatomie .....	83	27	Power-Karate .....	235
9 Gymnastik und Beweglichkeit .....	89	28	Wettkampf-Karate .....	241
10 Muskularbeit üben und trainieren.....	97	29	Gürtelprüfung .....	245
11 Standhaftigkeit.....	105	30	Ausrüstung und Hilfsmittel .....	253
12 Fallschule .....	111	31	Ergänzende Stile, Künste und Sportarten.....	259
13 Würfe und Feger.....	119	32	Organisation im Dojo .....	269
14 Schlagkrafttraining.....	125	33	Kritische Beurteilung der Entwicklung des Karate – kreative Ausblicke und Potenziale.....	275
15 Abhärtung .....	131		Nachwort.....	299
16 Hebeltechniken .....	141		Zur Person Markus Amberg.....	300
17 Klebende Hände.....	147		Danksagung .....	304
18 Grenzerfahrungen .....	153		Literaturhinweis.....	308