

LITERATURTIPPS

1. Philosophie des Karate

Anmerkung: Zum Einstieg lohnt es sich, das Buch „Karate-do. Mein Weg“ von Gichin Funakoshi zu lesen. Die weiteren Bücher vom gleichen Autor sind etwas für ganz besonders Interessierte. Sie geben einen Einblick in die Vergangenheit des Karate, da sie im Original kurz vor Funakoshis Tod 1957 erschienen.

Gichin Funakoshi: Karate-do. Mein Weg

Sprache: Deutsch, 157 Seiten, Kristkeitz Verlag, ISBN: 3921508940, Amazon-Preis: 14,80 Euro

Kurze Inhaltsangabe:

Dieses Buch, das Vermächtnis des "Vaters des modernen Karate", gilt unter Kennern dieser Kunst als das Wertvollste dessen, was Großmeister Funakoshi schriftlich fixiert hat. Eingekleidet in Anekdoten aus seinem Leben und umrahmt von einer Darstellung der Entwicklung des Karate-do von den Anfängen als geheime Kunst bis hin zu einer umfassenden Erziehungsmethode für jedermann - das Verdienst Funakoshis -, legt uns der Meister die geistigen und erzieherischen Prinzipien seiner Kunst dar: Prinzipien, die unabdingbarer Bestandteil des Karate-do sind, wenn es ein Weg zur Vervollkommnung, zur Meisterung des Ichs werden soll. So ist dieses Buch ein Grundstein für die Arbeit eines jeden Karateka, aber auch eine unschätzbare Hilfe für alle, die tiefer in das Denken des traditionellen Japaners, in die Seele Japans eindringen wollen.

Gichin Funakoshi, Tsutomu Ohshima (Übersetzer): Karate-Do Nyumon: The Master Introductory Text

Sprache: Englisch, 120 Seiten, Kodansha International (JPN) Verlag, ISBN: 4770018916, Amazon-Preis: 17,50 Euro

Kurze Inhaltsangabe:

Funakoshi gibt in diesem Buch eine Einführung in Karate, die durch Fotos unterstützt wird. Er betont ausdrücklich, dass beim Karate die geistige Entwicklung des Karateka im Mittelpunkt steht. Anekdotenhaft beschreibt er die Ursprünge des Karate, die in China und Indien zu finden sind, sowie die Entwicklung von Karate auf Okinawa. Des Weiteren erklärt er die Bedeutung des Wortes Karate und schildert seine Erlebnisse mit den Lehrmeistern Azato und Itosu. Er geht auf die Prinzipien des Trainings ein, beschreibt die Einsatzmöglichkeiten der Körperteile im Karate und die verschiedenen Stände. Der Hauptteil des Buches widmet sich der Darstellung der von Funakoshi entwickelten Ten No Kata, die dem heutigen Kihon Ippon Kumite ähnelt, aber weithin in Vergessenheit geraten ist.

Gichin Funakoshi, Tsutomu Ohshima (Übersetzer): Karate-Do Kyohan: The Master Text

Sprache: Englisch, 256 Seiten, Kodansha International (JPN) Verlag, ISBN: 0870111906, Amazon-Preis: 31,95 Euro

Kurze Inhaltsangabe:

Auch dieses Buch bietet eine komplette Einführung in das Thema Karate (Kapitel 1), allerdings sind die Abschnitte über die philosophischen Aspekte des Karate eher kurz gehalten. Kapitel 2 beschäftigt sich mit den Grundlagen (Einsatzmöglichkeiten der

Hand, Stände, Arm- und Beintechniken). Kapitel 3 behandelt das Basistraining. In Kapitel 4 wird mit Hilfe vieler Fotos der Ablauf vieler Shotokan Kata erklärt. Kumiteformen stehen in Kapitel 5 im Vordergrund, besonders interessant ist hier die Beschreibung von Wurftechniken und von Kumite im Sitzen. In Kapitel 6 und 7 geht Funakoshi auf die verwundbaren Punkte des Körpers und Leitsätze für den Trainierenden ein.

2. Grundlagen

Anmerkung: Für Anfänger eignet sich das Buch von Schlatt sehr gut, da es im Gegensatz zu den Nakayama Büchern auf Deutsch ist.

Schlatt: Enzyklopädie des Shotokan-Karate

Sprache: Deutsch, 240 Seiten, ca. 250 Fotos, Schlatt Books, ISBN: 3937745041, Preis: 23 Euro (Hardcover)

Erhältlich z.B. bei www.schlatt-books.de, www.dokan-verlag.de

Kurze Inhaltsangabe:

Dieses Buch stellt eine Enzyklopädie japanischer Fachausdrücke in der Stilrichtung Shôtôkan dar. Das Sammelwerk liefert eine komplette und übersichtliche Darstellung sämtlicher Karatetechniken, aller Wettkampfausdrücke und Karatephilosophien in einer bisher einzigartigen Form mit japanischen Schriftzeichen (Kanji), Aussprache und Übersetzung. Der Inhalt setzt sich aus dem Zahlensystem, den Angriffs- und Bewegungsrichtungen, den Grundkata und den höheren Kata sowie Kommandos, Dôjôregeln, Körperteilen und einem reich bebilderten Technikteil zusammen. Weiterhin wird auch auf den philosophischen Hintergrund des Shôtôkan eingegangen, durch die Erklärung von ausgewählten Begriffen, der Entwicklung des Wortes Karate-Dô, die zwanzig Paragraphen des Karate von Funakoshi Gichin u.v.m. Den Abschluss bilden die wichtigsten Begriffe und einige Anmerkungen berühmter Zen-Meister.

Masatoshi Nakayama: Best Karate Series

Sprache: Englisch, Kodansha International (JPN) Verlag, Amazon-Preis: 15,50 Euro
Die Serie erschien in der Vergangenheit unter dem Titel „Karate perfekt“ auch auf Deutsch, wird aber so nicht mehr gedruckt. Gebraucht lässt sich vielleicht noch das ein oder andere Buch auf Deutsch finden.

Folgende Bücher dieser Serie beschäftigen sich mit den Grundlagen des Karate:

- Best Karate 1: Comprehensive
- Best Karate 2: Fundamentals

Kurze Inhaltsangabe:

Masatoshi Nakayama war von 1955 bis zu seinem Tod 1987 der Chef Instructor der Japan Karate Association. Er war ein Schüler von Gichin Funakoshi, dem Begründer des modernen Karate. In den ersten zwei Bänden der Reihe erklärt er anhand vieler Fotos die Grundlagen des Karate.

3. Kata

Anmerkung: Für Anfänger eignet sich am besten das Buch von Fiore Tartaglia „Shôtôkan-Kata bis zum Schwarzgurt, Band 1“. Wer sich für das Bunkai dieser Kata interessiert, dem ist Band 3 dieser Serie zu empfehlen. Das Buch von Albrecht

Pflüger ist gut zum Nachschlagen im Training, falls sich Probleme beim Ablauf einstellen. Für Fortgeschrittene stellen die Nakayama Bücher das klassische Nachschlagewerk dar. Die DVD von E. Karamitsos zeigt die Katas als Film.

Albrecht Pflüger: 27 Shotokan Katas

Sprache: Deutsch, 88 Seiten, Dokan Verlag, ISBN: 3937958010, Preis: 11,80 Euro
Erhältlich z.B. bei www.dokan-verlag.de

Kurze Inhaltsangabe:

Das Buch präsentiert in kompakter Form alle 27 Shotokan Katas. Der Ablauf jeder Kata wird durch Zeichnungen der einzelnen Techniken wiedergegeben. Dazu werden die Techniken kurz erklärt und bei Schlüsselstellen deren Anwendung am Partner durch weitere Zeichnungen erläutert.

Fiore Tartaglia: Shôtôkan-Kata bis zum Schwarzgurt, Band 1

Sprache: Deutsch, 108 Seiten, ca. 1.700 Zeichnungen, Spectra-Design Verlag, ISBN: 3980908100, Preis: 19 Euro
Erhältlich z.B. bei www.dokan-verlag.de, www.budo-life.de, www.karate-books.com

Kurze Inhaltsangabe:

Das Buch behandelt folgende Katas: Taikyoku shodan, Heian shodan, Heian nidan, Heian sandan, Heian yondan, Heian godan, Tekki shodan, Bassai dai, Jion, Kankû dai, Empi, Hangetsu. Alle Techniken werden mit drei Zwischenbewegungen dargestellt. Die Zeichnungen sind detailreich und übersichtlich. Zusätzlich erfolgt eine Zusammenstellung aller Kata auf einen Blick. Texterklärungen ergänzen schwierige Passagen. Japanische Begriffe werden mit Hilfe von Zeichnungen erläutert.

Fiore Tartaglia: Shôtôkan-Kata ab Schwarzgurt, Band 2

Sprache: Deutsch, 146 Seiten, ca. 2.600 Zeichnungen, Spectra-Design Verlag, ISBN: 3980908119, Preis: 22 Euro
Erhältlich z.B. bei www.dokan-verlag.de, www.budo-life.de, www.karate-books.com

Kurze Inhaltsangabe:

Das Buch behandelt folgende Katas: Tekki nidan, Tekki sandan, Bassai shô, Kankû shô, Jitte, Gankaku, Chinte, Ji-in, Nijû shi ho, Sôchin, Wankan, Meikyô, Gojû shi ho dai, Gojû shi ho shô, Unsu.

Fiore Tartaglia: Bunkai der Shôtôkan-Kata bis zum Schwarzgurt, Band 3

Sprache: Deutsch, 128 Seiten, ca. 1.700 Zeichnungen, Spectra-Design Verlag, ISBN: 3980908127, Preis: 19 Euro
Erhältlich z.B. bei www.dokan-verlag.de, www.budo-life.de, www.karate-books.com

Kurze Inhaltsangabe:

In diesem Buch werden die Möglichkeiten des Kata Bunkai der Shôtôkan-Kata bis zum Schwarzgurt erörtert. Bunkai bezeichnet das Ausführen einer Kata in Anwendung mit mehreren Gegnern. Die Abfolge und Bewegungsrichtung bleibt dabei erhalten.

Fiore Tartaglia: Bunkai der Shôtôkan-Kata ab Schwarzgurt, Band 4

Sprache: Deutsch, 164 Seiten, ca. 2.600 Zeichnungen, Spectra-Design Verlag, ISBN: 3980908135, Preis: 22 Euro
Erhältlich z.B. bei www.dokan-verlag.de, www.budo-life.de, www.karate-books.com

Kurze Inhaltsangabe:

Thema dieses Buches ist das Bunkai der Meister-Kata. Die sich hier bewusst streng an die Kata-Abläufe haltenden Anwendungen bieten dem Leser die Möglichkeit zu exakten und übersichtlichen Interpretationen der komplexen höheren Kata.

Masatoshi Nakayama: Best Karate Series

Sprache: Englisch, Kodansha International (JPN) Verlag, Amazon-Preis: 15,50 Euro
Die Serie erschien in der Vergangenheit unter dem Titel „Karate perfekt“ auch auf Deutsch, wird aber so nicht mehr gedruckt. Gebraucht lässt sich vielleicht noch das ein oder andere Buch auf Deutsch finden.

Folgende Bücher dieser Serie beschäftigen sich mit Kata:

- Best Karate 5: Heian, Tekki
- Best Karate 6: Bassai, Kanku
- Best Karate 7: Jitte, Hangetsu, Empi
- Best Karate 8: Gankaku, Jion
- Best Karate 9: Bassai Sho, Kanku Sho, Chinte
- Best Karate 10: Unsu, Sochin, Nijushiho
- Best Karate 11: Gojushiho Sho, Gojushiho Dai, Meikyo

Kurze Inhaltsangabe:

Die Bücher erklären mit vielen Fotos und Zeichnungen den Ablauf und die Anwendungsmöglichkeiten der Kata (Bunkai).

DVD

Efthimios Karamitsos: 26 Shotokan Kata

Sprache: Deutsch, ca. 95 Minuten, Budo Life Limited, Preis: 29,50 Euro
Erhältlich z.B. bei www.budo-life.de, www.budosport-findor.de

Kurze Inhaltsangabe:

DKV Kata Bundestrainer Efthimios Karamitsos demonstriert in diesem Film alle 26 Shotokan Katas und die Kata Taikyoku Shodan. Dabei werden jeweils zwei Ansichten dargestellt – von vorn und von der Seite. Eine kurze Erklärung zu der gezeigten Kata erfolgt immer zu Beginn der Abfolge.

4. Kumite

Anmerkung: Im Kumitebereich gibt es nicht so viele Bücher, die empfehlenswert sind. Wer Interesse hat, der sollte in die Nakayama Bücher schauen.

Masatoshi Nakayama: Best Karate Series

Sprache: Englisch, Kodansha International (JPN) Verlag, Amazon-Preis: 15,50 Euro bzw. 22,90 Euro

Die Serie erschien in der Vergangenheit unter dem Titel „Karate perfekt“ auch auf Deutsch, wird aber so nicht mehr gedruckt. Gebraucht lässt sich vielleicht noch das ein oder andere Buch auf Deutsch finden.

Folgende Bücher dieser Serie beschäftigen sich mit Kumite:

- Best Karate 3: Kumite I
- Best Karate 4: Kumite II

Kurze Inhaltsangabe:

Nakayama stellt in diesem Buch mit vielen Fotos verschiedene Kumiteformen dar.