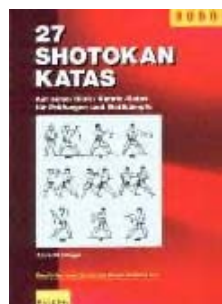


# Dojo-Bibliothek



## 27 Shotokan Katas: Auf einen Blick: Karate-Katas für Prüfungen und Wettkämpfe

**Author:** Pflüger Albrecht

**Editor:** Falken

**Languages:** Deutsch

**Summary:** Alle 27 Katas für Prüfung und Wettkampf. Alle Bewegungsabläufe der Katas sind Schritt für Schritt übersichtlich auf einer Seite dargestellt. Wer sich auf Prüfungen oder Wettkämpfe vorbereiten oder seine eigene Form verbessern will, dem bietet dieses Buch wertvolle Hilfen. In ausführlicher Darstellung werden alle 27 Shotokan-Katas gezeigt, wobei alle wichtigen Kriterien beim Erlernen und Vorführen berücksichtigt sind. Zum ersten Mal hat der Benutzer ein Buch in der Hand, in dem sämtliche Bewegungsabläufe einer Kata Schritt für Schritt übersichtlich und praktisch auf einer Seite dargestellt sind. Von Albrecht Pflüger.



## Bonsai-Kampfkunst (German Edition)

**Author:** Miketta Heero; Ehrmann Patrick

**Editor:** Books On Demand

**Languages:** German

**Summary:** Die Anforderungen an das Kampfkunsttraining mit Kindern sind hoch. Eltern und Kinder sind die vielleicht anspruchsvollste Klientel, mit der Kampfkunstlehrer zu tun haben. Zwei erfahrene Mitglieder des ShoShin Projekts haben sich des Themas angenommen. Entstanden ist ein umfassender Leitfaden zu Kinder-Karate, Kinder-Ju Jutsu, Kinder-Taekwondo, Kinder-Kung fu oder anderen Kampfkünsten. Jetzt in zweiter, komplett überarbeiteter Auflage.



## Budo-Spiele für alle Kampfsportarten

**Author:** Korn Michael

**Editor:** pietsch

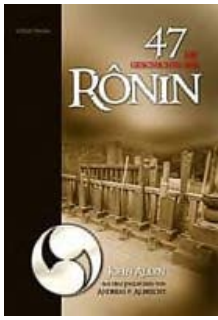
**Languages:** German

**Summary:** Unabhängig von der Kampfsportart - im Training wie auch bei Übungsleiterausbildungen steht das spielerische Lernen immer mehr im Vordergrund. Von der Aufwärmphase über kämpferische Bewegungsübungen bis hin zur Schulung des Partnerverhaltens - überall werden vermehrt Budo-Spiele eingesetzt. In diesem nützlichen Ratgeber erfahren Übungsleiter und Trainer wie auch alle Kampfsportinteressierten Wissenswertes über Grundlagen, Methodik und Aufbau der Spiele-Einheiten und lernen verschiedene Spiele-Typen kennen. Diese werden anschaulich in Text und Bild präsentiert, so dass dem spielerisch leichten Erlernen der Kampfsportarten nichts mehr im Wege steht.

## Die Geschichte der 47 Rônin

**Author:** Allyn John

**Editor:** schlatt-books



**Languages:** Deutsch

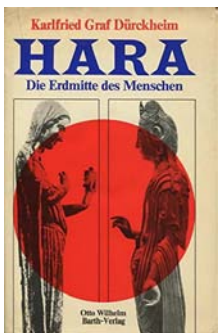
**Summary:** Die Geschichte der 47 Rônin von Akô wirft die Frage auf, was es heißt, einem Lebensplan zu folgen, der von Anfang an den Gedanken an den eigenen Tod mit einschließt. Anders ausgedrückt: Wie können wir angesichts des eigenen Todes ein gelungenes Leben führen?



## Handbuch für sportliche Jugendarbeit

**Editor:** Sportjugend Niedersachsen

**Languages:** Deutsch



## Hara - Die Erdmitte des Menschen

**Author:** Dürckheim Karlfried Graf

**Editor:** Otto-Wilhelm-Barth-Verlag,

**Languages:** Deutsch

**Summary:** Im Hara erfährt der Mensch seinen Schwerpunkt, seine Mitte, seine Erd- und Gottverbundenheit. Hara – wörtlich übersetzt »Bauch« – meint eine Verfassung des ganzen Menschen, in der er gelassen in seiner Leibesmitte ruht und frei ist von jener Misstrauenshaltung seines Ichs, die ihn in Angst und

Sorge festhält. Hara ist gleichsam das Verbindungsstück zwischen dem religiösen »Erlebnis« der ursprünglichen Einheit des Lebens und ihrer alltäglichen Erfahrung. Die zahlreichen praktischen Meditationsübungen, zu denen Dürckheim einfühlsam und präzise anleitet, sind der ideale Weg, die heilsame Verbindung zum Transzendenten herzustellen, die eigene »Mitte« zu finden und dadurch die individuelle Lebenskraft zu stärken.



## Karate - Kata de base avances

**Author:** Fischer Jean Pierre

**Languages:** francais



## Karate 2: Kombinationstechniken Katas

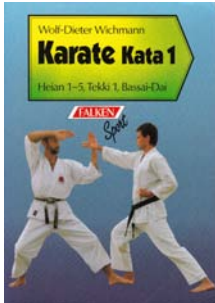
**Author:** Pflüger Albrecht

**Editor:** Falken

**Languages:** German



## **Karate do no nihongo no yogo no tebiki - Nachschlagewerk japanischer Fachausdrücke in der Kunst des karate do**



## **Karate Kata I. Heian 1 - 5, Tekki 1, Bassai- Dai. (Falken Sport).**

**Author:** Wichmann Wolf-Dieter

**Editor:** Falken

**Languages:** Deutsch



## **Karate Kata II. Jion, Empi, Kanku-Dai, Hangetsu**

**Author:** Wichmann Wolf-Dieter

**Editor:** Falken-Vlg., Niedernh.

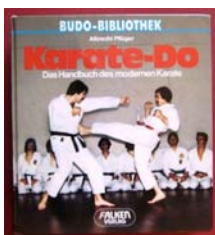


## **Karate Kata III. Bassai- Sho, Kanku- Sho, Nijushiho, Sochin.**

**Author:** Wichmann Wolf-Dieter

**Editor:** Falken

**Languages:** Deutsch



## **Karate- Do. Das Handbuch des modernen Karate**

**Author:** Pflüger Albrecht

**Editor:** Falken-Verlag

**Languages:** Deutsch

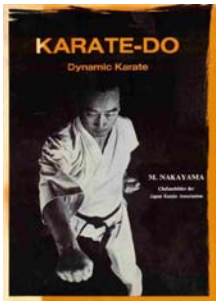
## **Karate-Do - Dynamic Karate**

**Author:** Nakayama Masatoshi

**Editor:** Budo-Verlag

**Languages:** Deutsch

**Summary:** Masatoshi Nakayama, Chefausbilder der Japan Karate Association gibt hier Einblick in die Grundtechniken, Training und Anwendung der Grundtechniken und auch das



Ausfeilen der Grundtechniken. Mit zahllosen schwarzweiß-Abbildungen.

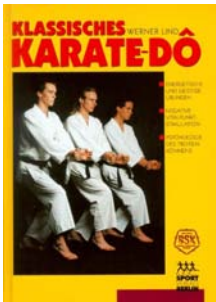


## **Karatedô - Meister der vier großen Schulrichtungen und ihre Lehre. Biographien - Lehrschriften - Rezeption**

**Author:** Bittmann Heiko

**Editor:** Verlag Heiko Bittmann

**Languages:** Deutsch



## **Klassisches Karate-do: Gesundheits- und Vitalpunktlehre, Trainingsführung, Selbstverteidigung**

**Author:** Lind Werner

**Editor:** SVB Sportverlag

**Languages:** Deutsch



## **Die leere Hand - Selbstbegegnung auf dem Weg des Karate-Do**

**Author:** Schmidt Stan

**Editor:** Damashi Pubns

**Languages:** Deutsch



## **Nakayamas Karate perfekt I: Einführung.**

**Author:** Nakayama Masatoshi

**Editor:** Falken-Vlg., Niedernh.

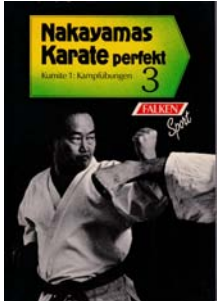
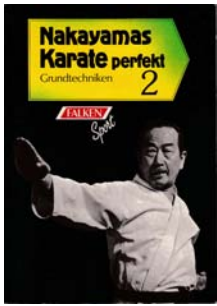
**Languages:** Deutsch

## **Nakayamas Karate perfekt II: Grundtechniken.**

**Author:** Nakayama Masatoshi

**Editor:** Falken-Vlg., Niedernh.

**Languages:** Deutsch



## **Nakayamas Karate perfekt III. Kumite 1: Kampfübungen.**

**Author:** Nakayama Masatoshi  
**Editor:** Falken-Vlg., Niedernh.  
**Languages:** Deutsch



## **Nakayamas Karate perfekt IV: Kumite II: Kampfübungen.**

**Author:** Nakayama Masatoshi  
**Editor:** Falken  
**Languages:** Deutsch



## **Nakayamas Karate perfekt V: Kata 1: Heian, Tekki.**

**Author:** Nakayama Masatoshi  
**Editor:** Falken-Vlg., Niedernh.  
**Languages:** Deutsch



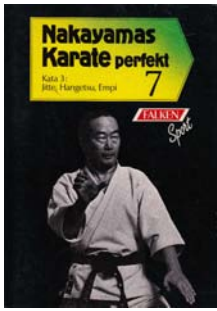
## **Nakayamas Karate perfekt VI. Kata 2: Bassai- Dai, Kanku- Dai.**

**Author:** Nakayama Masatoshi  
**Editor:** Falken-Vlg., Niedernh.  
**Languages:** Deutsch  
**Summary:** s. Anmerkung zum Zustand!

## **Nakayamas Karate perfekt VII. Kata 3: Jitte, Hangetsu, Empi.**

**Author:** Nakayama Masatoshi  
**Editor:** Falken-Vlg., Niedernh.





**Languages:** Allemand

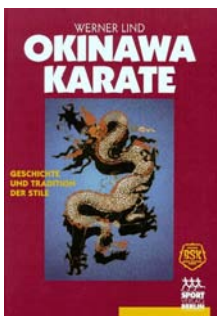


## **Nakayamas Karate perfekt VIII: Gankaku, Jion**

**Author:** Nakayama Masatoshi

**Editor:** Falken

**Languages:** Allemand



## **Okinawa-Karate: Geschichte und Tradition der Stile. eine wissenschaftliche Studie des Budo-Studien-Kreises über den Ursprung und Inhalt der klassischen Karate-Stile aus Okinawa und Japan**

**Author:** Lind Werner

**Editor:** Sportverlag

**Languages:** Deutsch



## **Ostasiatische Kampfkünste: Das Lexikon**

**Author:** Lind Werner

**Editor:** Sport und Gesundheit

**Languages:** Deutsch

**Summary:** Gr.-Oktav. Bibliotheksleinen. 1015 S Mit zahlreichen s/w- Abb.



## **Tigersturz und Ringerbrücke**

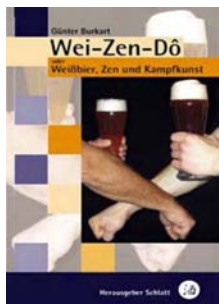
**Author:** Albrecht Maik, Rudolph Frank

**Editor:** Palisander

**Languages:** German

**Summary:** Ein west-östliches Trainingsbuch für Kampfkünstler und Sportler  
Dieses Buch stellt einige der effektivsten Trainingsmethoden aus West und Ost vor. Der Leser lernt Übungen kennen, die eine flexible dynamische Kraft aufbauen. Übungen mit und ohne Hilfsmittel werden in Text und Bild vorgestellt, grundsätzlich jedoch ausschließlich Übungen, die man ohne die technischen Geräte und Maschinen der Fitnessstudios praktizieren kann. Es geht in diesem Werk um erprobte Trainingsformen, die

den Körper so schmieden, dass er die Fähigkeit gewinnt, sich im Kampf oder im Wettkampf effektiv zu bewegen. Vor allem geht es um Methoden, die neben ihrem Trainingseffekt den Körper auch auf Dauer gesunderhalten. Derartige ganzheitliche Trainingsmethoden erfordern Disziplin, Leidenschaft und ein umfangreiches Wissen um unser wertvollstes Gut – den Körper. Aus diesem Grund wird im Buch auch ausführlich auf die physiologischen Grundlagen des Trainings eingegangen, so z. B. auf die Rolle der Faszien – des den ganzen Körper durchziehenden Bindegewebes. Die in dem Buch dargestellten Trainingsmethoden sind für alle Kampfkünste und Sportarten sinnvoll. Der Kampfkünstler, egal welchen Stils, wird sich in seiner Kunst und seiner Kampfkraft erheblich verbessern. Der Leistungssportler kann seine Leistungsfähigkeit steigern, und der Freizeitsportler bleibt fit und gesund.



## Wei-Zen-Dô oder: Weissbier, Zen und Kampfkunst

**Author:** Burkart Günter

**Editor:** schlatt-books

**Languages:** Deutsch



## Zen in den Kampfkünsten Japans

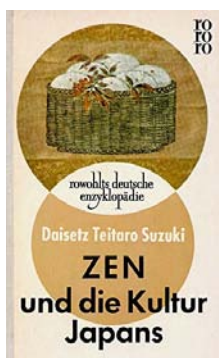
**Author:** Deshimaru-Roshi Taisen

**Editor:** Kristkeitz Werner

**Languages:** German

**Summary:** Die Kampfkünste der Samurai, wie Judo, Kendo, Karate, Aikido und Bogenschießen, sind weit über die sportliche Ebene hinaus, untrennbar mit der Lehre des Zen verbunden. Zen-Meister Taisen Deshimaru, selbst durch 50jährige Praxis mit beiden Bereichen zutiefst vertraut, lehrt uns in diesem Buch die Essenz dieser zwei WEGE, die beide auf der Suche nach der

wesentlichen Frage des Menschen sind dem Problem von Leben und Tod.



## Zen und die Kultur Japans

**Author:** Suzuki Daisetz Teitaro

**Editor:** Rowohlt

**Languages:** Deutsch

**Summary:** Ausgabe April 1958, Reihe: Rowohlts Deutsche Enzyklopädie Bd. 66