

Περιεχόμενα

Πρόλογος του Μεταφραστή	7
Μια σημείωση για το Καουάσι του Τεν νο Κάτα	8
Περί Μετάφρασης	9
Πρόλογος	10
Εισαγωγή	13
1. Η Δύναμη του Καράτε	15
2. Καταγωγή	19
3. Το Καράτε στα <i>Ριουκίου</i>	22
4. Κινέζικα Χέρια, Άδεια Χέρια	24
5. Ο Δάσκαλος Αζάτο	29
6. Ο Δάσκαλος Ιτόσου	31
7. Αρχές Εξάσκησης	40
8. Πριν την Εξάσκηση	44
9. Γροθιά και Πόδι	46
10. Στάση	52
11. Τεν νο Κάτα	54
12. Τεν νο Κάτα Ούρα	77
13. Ιστορίες από τους Τρεις Δασκάλους	93
Καουάσι	101
Κούμιτε	106
Ετρετήριο ιαπωνικών λέξεων	111