

Verwendete Literatur und Internetquellen

- [EHN97] Horst Espeloer, Ulrich Heckhuis und Horst Nehm. *GOJU-Ryu Karate-Do. Grundlagen, Wettkampf-Training, Selbstverteidigung, Kata*. H. Espeloer, Dortmund, 1997. ISBN: 3000013423.
- [GKD23] GKD. *Prüfungsordnung der Stilrichtung GOJU-Ryu Karate-Do im DKV. Dan-Grade, Kyu-Grade*. GKD GOJU-Ryu Karate-Bund Deutschland e.V. Jan. 2023. URL: <https://www.karate-gkd.de/>.
- [Gso92] Friedrich Gsodam. *Goju-Ryu Karatedo. Geschichte, Weg und Ziel*. Eigenverlag, 1992.
- [Hab10] Roland Habersetzer. *39 Karate-Kata : Aus Wado-ryu, Goju-ryu und Shito-ryu. Aus Wado-ryu, Goju-ryu und Shito-ryu*. Palisander Verlag, 2010. ISBN: 9783938305157.
- [Hab18] Roland Habersetzer. *Die Grundtechniken des Karate : Vom Weißgurt bis zum 1. Dan. Vom Weißgurt bis zum 1. Dan*. S.B.J Sportland, 2018. ISBN: 9783938305188.
- [Heu09] Alfred Heubeck. *Shotokan Kihon-Ippon-Kumite*. Internet. 2009. URL: <http://www.karatedo-hausheim.de>.
- [Heu22a] Alfred Heubeck. *Shotokan Drills*. Internet. 2022. URL: <http://www.karatedo-hausheim.de>.
- [Heu22b] Alfred Heubeck. *Shotokan Handlungsketten*. Internet. 2022. URL: <http://www.karatedo-hausheim.de>.
- [Hig85] Morio Higaonna. *Traditional Karate-Do: Okinawa Goju Ryu. The Fundamental Techniques (Traditional Karate-Do)*. Bd. 1. Traditional Karatedo. Japan Pubns, 1985, S. 172. ISBN: 9780870405952.
- [Hig86] Morio Higaonna. *Traditional Karate-Do: Okinawa Goju Ryu. Performances of the Kata (Traditional Karate-Do, 2)*. Bd. 2. Traditional Karatedo. Japan Pubns, 1986, S. 148. ISBN: 9780870405969.
- [Hig89] Morio Higaonna. *Traditional Karate-Do: Okinawa Goju Ryu. Applications of the Kata (Traditional Karate-Do, 3)*. Bd. 3. Traditional Karatedo. Japan Pubns, 1989, S. 160. ISBN: 9780870405976.
- [Hig90] Morio Higaonna. *Traditional Karate-Do: Okinawa Goju Ryu. Applications of the Kata, Part 2 (Traditional Karate-Do, 4)*. Bd. 4. Traditional Karatedo. Japan Pubns, 1990, S. 174. ISBN: 9780870408489.
- [KH18] Helmut Kogel und Tetsuhiro Hokama. *Kata Bunkai, Okinawa Torite: Hebel, Kansetsu Waza für alle Kampfsportler*. Juli 2018, S. 183. ISBN: 9798579605412.
- [KHM20a] Helmut Kogel, Tetsuhiro Hokama und Patrick McCarthy. *Okinawa Goju Ryu Kata Bunkai: Elemente aus dem Bubishi*. Bd. 1. 2020. ISBN: 9798841399575.
- [KHM20b] Helmut Kogel, Tetsuhiro Hokama und Patrick McCarthy. *Okinawa Goju Ryu Kata Bunkai: Elemente aus dem Bubishi*. Bd. 2. 2020. ISBN: 9798841402770.

- [KHM20c] Helmut Kogel, Tetsuhiro Hokama und Patrick McCarthy. *Okinawa Goju Ryu Kata Bunkai: Elemente aus dem Bubishi*. Bd. 3. 2020. ISBN: 9798841452430.
- [Kog10] Helmut Kogel. *Kata Bunkai. Die geheimen Techniken im Karate*. Meyer + Meyer Fachverlag, 2010. ISBN: 9783898995337.
- [McC95] Patrick McCarthy. *The Bible of Karate Bubishi*. Tuttle Publishing, 1995, S. 214. ISBN: 9780804820158.
- [Nak20] Masatoshi Nakayama. *Karate-Do. Dynamic Karate*. VP-Masberg, 2020. ISBN: 9783943593853.
- [ND13a] Masatoshi Nakayama und Donn F. Draeger. *Grundlagen der Selbstverteidigung*. Hrsg. von Mario Masberg. Bd. 1. Karate in der Praxis. VP-Masberg, Mai 2013, S. 118. ISBN: 9783943593068.
- [ND13b] Masatoshi Nakayama und Donn F. Draeger. *Verteidigung gegen einen einzelnen Angreifer*. Hrsg. von Mario Masberg. Bd. 2. Karate in der Praxis. VP-Masberg, Mai 2013, S. 126. ISBN: 9783943593082.
- [NN07] Fritz Nöpel und Martin Nienhaus. *Jukuren : Kampfkunst der Erfahrenen. Kampfkunst der Erfahrenen*. Books on Demand GmbH, 2007. ISBN: 9783839122464.
- [NN21] Fritz Nöpel und Martin Nienhaus. *meine Reise ins Herz der Kata*. Selbstverlag, 2021. ISBN: 9783000718038.
- [SM98] Frantisek Sebej und Hans Müller-Deck. *Goju-Ryu-Karate für Einsteiger*. Sportverlag, 1998. ISBN: 9783328007838.
- [Tar19] Fiore Tartaglia. *Die Karate-Essenz. Das Handbuch*. SpectraVerlag, 2019. ISBN: 9783945583999.
- [WS] Roger Walbersdorf und Peter Stochel. *Yuishinkan Trainingsformen in Bildern Kumite-Ura und Nage-Waza*. Roger Walbersdorf, Auguste-Picard-Weg 108, 40764 Langenfeld: Selbstverlag. URL: <https://www.karate-langenfeld.de>.