

# toshiya

Magazin für Karate, Kampfkunst & Kultur  
seit 2006

Wir sind seit 2006 das führende Magazin  
für Karate, Kampfkunst und jap. Kultur im deutschsprachigen Raum.

## Jetzt die toshiya abonnieren!

Wir stellen Euch hier unsere fünf Spar-Abos vor:



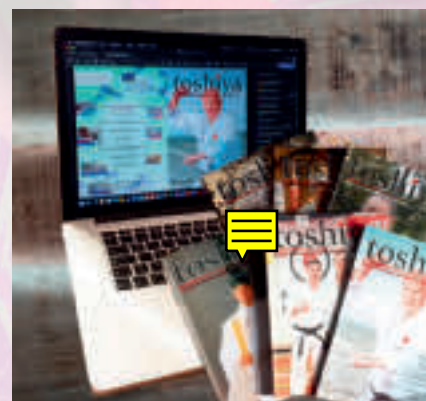
### toshiya Jahres-Abo Print

Der Klassiker. Es ist für Dich am schönsten, die toshiya in den Händen zu halten und umzublättern. Genieße 60 Seiten DIN A4. Jahresabo: 6 Ausgaben in Druckqualität bequem frei Haus. 49 EUR (Deutschland), 56 EUR (Österreich), 95 CHF (Schweiz)



### toshiya Jahres-Abo Digital

Die Zukunft. Ob auf dem PC, Tablet oder Smartphone. Du hast deine toshiya überall und jederzeit als pdf dabei. 6 Ausgaben als pdf, 34 EUR (Deutschland, Österreich, Schweiz)



### toshiya Jahres-Abo Print Plus

Mehr geht nicht. Du liest gerne zu Hause die gedruckte Ausgabe. Und unterwegs am Laptop, Tablet oder Smartphone die digitale pdf. 6 Ausgaben print und 6 Ausgaben als pdf. 69 EUR (Deutschland), 75 EUR (Österreich), 119 CHF (Schweiz)



### toshiya Geschenk-Abo Print

Das ideale Geschenk für Dojoleiter, Trainer, Vorstandsmitglieder oder für einen Freund/eine Freundin. 6 Ausgaben in Druckqualität bequem frei Haus. 49 EUR (Deutschland), 56 EUR (Österreich), 95 CHF (Schweiz)

### toshiya Geschenk-Abo Digital

Das ideale Geschenk für Dojoleiter, Trainer, Vorstandsmitglieder oder für einen Freund/eine Freundin. 6 Ausgaben als pdf. 34 EUR (Deutschland, Österreich, Schweiz)



Bestelle bequem online auf unserer homepage:  
[www.toshiya.de](http://www.toshiya.de)

Werde Teil der toshiya-Gemeinschaft!

toshiya Verlag · Rauschbergstraße 46 · D-83334 Inzell · Germany  
Telefon: +49 160 8024478 · E-Mail: [abo@toshiya.de](mailto:abo@toshiya.de) · [www.toshiya.de](http://www.toshiya.de)

8,50 Euro (Deutschland & Österreich)  
17,50 CHF (Schweiz)

# toshiya

Magazin für Karate, Kampfkunst & Kultur  
seit 2006

Edition 107



Interview  
Luis Maria Sanz

Karatepraxis:  
Kihon-Challenge

Karate leben:  
Hanshi Peter „Polander“

Stilrichtungen:  
Goju Ryu

Hintergrund:  
Die siebzig Prozent-Regel

Übungsleiterfragen:  
Anatomie 2



Diese toshiya gehört:



**SAIKO**  
SPORTS 最高

Robust.  
Sportlich.  
Vielseitig.  
Ordentlich.

Jetzt zum  
Vorzugs-Preis  
**79,95€**

+ Rucksackfunktion!

+ Regenschutz!

Jetzt schon ein Bestseller:  
Unsere Karatetasche Modell „Sho“

Höchste Qualität  
seit über 20 Jahren

Bestickung mit Deinem Namen,  
Logo oder Wunschemotiv?  
Kontaktiere uns!

[www.saikosports.de](http://www.saikosports.de)