

Inhaltsverzeichnis

	<u>Seite</u>
Vorwort	
Die Grundtechniken	11
Die Etikette (kurz)	29
Die Etikette (lang)	42

Die stehenden Kata (Batto Ho no Bu)

I.	Junto so no ichi	74	<i>(Ippon Me)</i>
	"Geführtes Schwert Nr. 1"		
II.	Junto so no ni	88	<i>(Nihon Me)</i>
	"Geführtes Schwert Nr. 2"		
III.	Tsuigekito	100	<i>(Sanbon Me)</i>
	"Verfolgendes Schwert"		
IV.	Shato	114	<i>(Yonhon Me)</i>
	"Diagonales Schwert"		
V.	Shihoto so no ichi	128	<i>(Gohon Me)</i>
	"Vier-Richtungs-Schnitt Nr. 1"		
VI.	Shihoto so no ni	148	<i>(Roppon Me)</i>
	"Vier-Richtungs-Schnitt Nr. 2"		
VII.	Zantotsuto	168	<i>(Nanahon Me)</i>
	"Spaltender Hieb"		
	Glossar	180	