

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Meisters Shinpo Matayoshi	7
Vorwort des Meisters Eiichi Miyazato	9

Erster Teil - Einführung

1. Einleitung	12
2. Die Geschichte der Kampfkünste von Okinawa	13
3. Die Schule Matayoshis und ihre Besonderheiten	15
4. Der Bo aus Okinawa	18
5. Die verschiedenen Kobudo-Waffen aus Okinawa	20
6. Die Kobudokleidung und ihr Emblem	29
7. Grade und Qualifikationen	30

Zweiter Teil - Basiswissen

1. Die Wahl des geeigneten Bo	32
2. Mochi - Der Griff	32
3. Mochikae – Griffwechsel	36

Dritter Teil - Grundlegendes

1. Hojoundo - Vorbereitende Übungen	42
2. Tachi Kata - Die Grundstellungen	42
3. Kyûsho - Die vitalen Punkte	47
4. Richtungsverlauf der Schläge	49
5. Reishiki - Die Etikette	49
6. Kamae - Die Stellung	51

Vierter Teil - Die Hojoundo

1. Bo Hojoundo Ichi	54
2. Bo Hojoundo Ni	60
3. Bo Hojoundo San	66

Fünfter Teil - Die Kumibo

1. Einführung	78
2. Kumibo Ichi	79
3. Kumibo Ni	87
4. Kumibo San	94

Sechster Teil - Die Kata

1. Die Bo-Kata	109
2. Shushi No Kon	110

Siebter Teil - Die Bunkai

1. Die verschiedenen Bunkai-Arten	140
2. Shushi No Kon Kata Oyo	140

Fachwörterbuch	169
Quellennachweis	175