

# Inhalt

Einleitung	9
Auf ein Wort	11
Danksagung	13
Kampfkunst	15
Die Kleiderordnung	21
Dojo – der Raum des Lernens	29
Viele bunte Farben – das Graduierungssystem	37
Das Training, der Lehrer und Du	51
Kata – Form	61
Über das Kämpfen	71
Übungen	79
Kampfkunst und Gesundheit	85
Kampfkunst im täglichen Leben	101
Anhang	105