

INHALT

1	Einführung	8
	Einstieg in die Kampfkunst Aikido; die vier großen Organisationen und das Anfänger-Training.	
2	Erste Unterrichtsstunde	14
	Kriterien für die Wahl des Dojos, der Unterrichtskleidung und der Trainingswaffen; Bedeutung von Haltung und Etikette.	
3	Grundtechniken	26
	Ausführliche Anleitung zu Atemübungen und -techniken; Tipps zur richtigen Haltung und korrekten Bewegungsausführung.	
4	Der Weg zur Harmonie	38
	Prinzipien und Praxis des harmonischen Weges; wirkungsvolle Techniken wie Gelenkhebel, Stoße und Schläge.	
5	Neutralisierung des Angriffs	52
	Den Körper und Geist des Angreifers erfassen; detaillierte Einführung in die drei Festhaltetechniken.	
6	Techniken für Fortgeschrittene	64
	Verstärkung der Technik durch kontrollierte Atemkraft; Bedeutung des richtigen Timings; Training mit Übungswaffen	
7	Der Weg zur Perfektion	88
	Beherrscht man die Grundtechniken, können weiterführende Trainingsmethoden in Angriff genommen werden.	
	Glossar	92
	Nützliche Adressen	94
	Index	96