

# INHALT

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