

- 8. Einführung in das Studium des Kobudo**
- 14. Der Ursprung des „Sai“**
- 17. Die Beschreibung des „Sai“**
- 21. Die Auswahl passender „Sai“**
- 24. Haltung und Gebrauch des „Sai“**
- 37. Grundübungen zur korrekten Benutzung des „Sai“**
- 55. Die Kampfstellungen**
- 67. Die Abwehrtechniken**
- 77. Die Verteidigung gegen einen bewaffneten Gegner**