

Inhalt

Was ist ein Kubotan ?	1
Die Geschichte des Kubotan No Jitsu	4
Gebote	15
Wichtige Nervenpunkte	17
Die menschliche Anatomie	23
Erwärmung	25
Offizielle Prüfungsrichtlinien für den ...	32
I. Meistergrad (1. Dan)	35
II. Meistergrad (2. Dan)	37
III. Meistergrad (3. Dan)	39
IV. Meistergrad (4. Dan)	44
V. Meistergrad (5. Dan)	45
Prüfungstechniken	47
Lehrgänge und andere Impressionen	81
30-jähriger Jubiläums-Lehrgang	107
Bestandene Schüler- und Meisterprüfungen	111
Feststellungsbescheid	114
Rechtliche Grundlagen	117
Kleines Wörterbuch	138