

Inhaltsverzeichnis

	<u>Seite</u>
Vorwort	
Die Grundtechniken	13
Die Etikette (kurz)	31
Die Etikette (lang)	44

Die sitzenden Kata (Seiza no Bu)

I.	Mae	76	<i>(Ippon Me)</i>
	"Nach vorn sitzend"		
II.	Migi	88	<i>(Nihon Me)</i>
	"Nach rechts sitzend"		
III.	Hidari	102	<i>(Sanbon Me)</i>
	"Nach links sitzend"		
IV.	Ushiro	116	<i>(Yonhon Me)</i>
	"Rückwärts sitzend"		
V.	Yaegaki	132	<i>(Gohon Me)</i>
	"Achtfacher Zaun"		

VI.	Ukenagashi "Parierendes Schwert"	156	<i>(Roppon Me)</i>
VII.	Kaishaku "Sekundant beim Seppuku"	172	<i>(Nanahon Me)</i>
VIII.	Tsukekomi "Verfolgung"	186	<i>(Hachihon Me)</i>
IX.	Tsukikage "Mondstrahlen"	206	<i>(Kyuhon Me)</i>
X.	Oikaze "Rückenwind"	222	<i>(Jippon Me)</i>
XI.	Nukiuchi "Jähes Ziehen"	236	<i>(Juippon Me)</i>
	Glossar	247	