

INHALT

I.

GESCHICHTE UND HINTERGRUNDWISSEN

Einführung.....	9
Die Entwicklung des Bokken im feudalen Japan.....	11
Erste Erwähnung des Bokken.....	11
Fünf wesentliche Epochen.....	12
Nara Epoche.....	12
Heian Epoche.....	12
Muromachi Epoche.....	13
Kata und die Wiederentdeckung des Bokken.....	13
Die Vorteile des Bokken.....	14
Das Bokken als Stellvertreter für das Katana.....	15
Vom Schlachtfeld zum Duell.....	16
„Das Holz siegt(e) über das Eisen“.....	16
Das Waffenverbot und seine Folgen.....	17
Das Schwert – die Seele des Samurai.....	18
Die Seele des Samurai darf nicht sterben.....	18
Ken-Jutsu.....	19
Ken-Do.....	21
Das Prinzip des Kendo.....	22
Iai-Do.....	23
Iai-Do ist kein Wettkampf.....	23
Aiki-Ken.....	24

II.

DAS TRAINING MIT DEM BOKKEN

Traditionelle Übungskleidung - <i>Geiko Gi</i>	27
Das Bokken - <i>Boku-To</i>	29
Drei Bokkenarten.....	32
Etikette - <i>Kishaho</i>	35
Zeremoniell - <i>Reiho</i>	40
Meditation - <i>Zen</i>	44
Grundschule - <i>Kihon</i>	45
Stellungen - <i>Kamae</i>	48
Gehen und Wenden - <i>Shintai</i>	54
Ziehetechniken - <i>Nukitsuke</i>	55
Das Zurückstecken - <i>Noto</i>	58
Schlagetechniken - <i>Uchi Kata</i>	60
Blocketechniken - <i>Uke Waza</i>	71
Technik-Kombinationen - <i>Renraku Waza</i>	74
Partnerübungen - <i>Kumitachi</i>	81
Das Prestigeduell.....	92
Drei mögliche Ausgänge eines Prestigeduels.....	93
 Fachwörterverzeichnis.....	 100
Autor.....	102