

Inhalt

Was ist ATK?	1
In Gedenken an ...	6
Gebote	8
Die Muskulatur	9
Wichtige Nervenpunkte	14
Die menschliche Anatomie	19
Erste Hilfe / Kuatsu /	20
Kampfsportspezifische Verletzungen	
Der Schock	27
Erwärmung	30
Offizielle Prüfungsrichtlinien für den ...	54
Gelbgurt	54
Orangegurt	59
Grüngurt	64
Blaugurt	77
Braungurt	88
I. Meistergrad (1. Dan)	99
II. Meistergrad (2. Dan)	104
III. Meistergrad (3. Dan)	108
IV. Meistergrad (4. Dan)	112
V. Meistergrad (5. Dan)	120
Technik-Repertoire in DAN-Prüfungen	125
Bestandene Meisterprüfungen	132
Verschiedene Arten von Bruchtests	134
Lehrgänge und Vorführungen	138
Survival	148
Rechtliche Grundlagen	190
Kleines Wörterbuch	209