

Inhaltsverzeichnis

Teil 1	Einführung	7
Teil 2	Training und Sicherheit	17
Teil 3	Knoten und Legearten	37
Teil 4	Lagerung der Seile	57
Teil 5	Arten der Fesselung (2,5 Meter)	71
Teil 6	Arten der Fesselung (5 Meter)	89
	Igeta	92
	Igeta Gyaku	97
	Jumonji	102
	Jumonji Gyaku	108
	Hishi	113
	Hishi Gyaku	121
	Hishi Henka	127
	Hishi Henka Gyaku	136
Teil 7	Anhang	143
Teil 8	Empfindungen	173