

Danksagung	5
Vorwort	7
Voraussetzungen	9
Der Schwarzgurt	11
Körpereinsatz	13
Die Achsen	15
Rotationskraft	18
Die zurückziehende Hand	20
– Übung „Hiki te“	22
Schritt	24
Schließen und öffnen	26
– Übung „Gedan barai“ ohne Partner	27
– Übung „Shutô uke“	28
– Übung „Uchi uke“	28
– Übung „Manji uke“	29
– Übung „Gedan barai“ mit Partner	29
Senkrecht und waagrecht	30
– Übungen „Zurück ins Yôi“	32
– Übung „Hoch und tief stehen“	33
– Bunkai-Übung aus Nijû shi ho	34
Hüfteinsatz	35
– Übung „Gyaku zuki“	40
– Übung „Gyaku hanmi“	41
– Übung „Tai sabaki“	42

– Übungen „Suri ashi“	43
– Übung „Vier Richtungen“	44
– Übung „Fünf Stellungen“ – Grundschnle	54
– Übung „Fünf Stellungen“ mit Partner	57
– Übung „Heian nidan“	59
– Übung „Bassai dai“	69
 Fußtechniken	 83
 Körpermitte	 89
– Übung „Drückende Hände“	89
– Übung „Fallende Hände“	90
– Übung „Fallender Körper“	90
 Versetzt starten	 92
 Rhythmen	 93
 Die Vereinigung der Kräfte	 97
 Das Training geht weiter	 101
 Der Weg	 103
 Der Meister	 104
 Weiteres aus dem Spectra-Verlag	 112