

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

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