

Inhaltsverzeichnis

Das Wesentliche in wenigen Worten	9
1. Der Geist: Ein Augenblick, der über Leben und Tod entscheidet	15
1.1. Iaijutsu: Angreifen beim Ziehen des Schwertes	17
1.1.1. Battōjutsu oder kenjutsu – die ersten »Wege« des Schwertes	17
1.1.2. Hayashizaki Jinsuke, der Vater des iaijutsu	25
1.2. Iaidō: Eine klassische Kunst	30
1.2.1. Vom Tokugawa-Frieden zu den seitei-iai-gata	30
1.2.2. Die heutigen traditionellen Schulen (ryū-ha)	40
1.2.2.1. Musō Shinden-ryū	40
1.2.2.2. Mugai-ryū	44
1.2.2.3. Tenshin Shōden Katori Shintō-ryū	45
1.2.2.4. Takenouchi-ryū	48
1.2.3. Iaidō oder Iaijutsu?	51
1.3. Sich selbst angreifen	56
2. Die Technik: Zen Nippon Kendō Renmei Iai	59
2.1. Die Elemente	61
2.1.1. Die Stellung (physische Elemente: tai)	61
2.1.2. Das kihon (technische Elemente: gi)	64
2.1.2.1. Koiguchi-no-kiri-kata	64
2.1.2.2. Nuki-tsuke	64
2.1.2.3. Seme	67
2.1.2.4. Furi-kaburi	68
2.1.2.5. Kiri-tsuke	68
2.1.2.6. Chiburi	71
2.1.2.7. Zanshin	75
2.1.2.8. Noto	76
2.1.3. Die innere Haltung (geistige Elemente: shin)	79

2.2. Die kata	82
2.2.1. Etikette und Zeremonie (reishiki)	82
2.2.1.1. Der Geist des dōjō	82
2.2.1.2. Der Gruß	84
2.2.2. Beschreibung der zwölf Formen	90
2.2.2.1. Tabellarische Übersicht	90
2.2.2.2. Die erste Form: Mae	91
2.2.2.3. Die zweite Form: Ushiro	101
2.2.2.4. Die dritte Form: Uke-nagashi	106
2.2.2.5. Die vierte Form: Tsuka-ate	110
2.2.2.6. Die fünfte Form: Kesa-giri	114
2.2.2.7. Die sechste Form: Morote-zuki	116
2.2.2.8. Die siebente Form: Sanpō-giri	120
2.2.2.9. Die achte Form: Gan-men-ate	123
2.2.2.10. Die neunte Form: Soete-zuki	126
2.2.2.11. Die zehnte Form: Shihō-giri	130
2.2.2.12. Die elfte Form: Sō-giri	134
2.2.2.13. Die zwölfte Form: Nuki-uchi	136
2.2.3. Der Geist des iai	138
Anhang	145
Die Ausrüstung	147
Die Kleidung	147
Die Waffe	148
Tameshi-giri	152
Die kata des iaidō des Tenshin Shōden Katori Shintō-ryū	155
Aussprüche von Meistern des katana	163
Kendō- und Iaidō-Verbände	164