

# 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

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