

Teil 1	13
Einleitung	15
Kiai-Do - der Pfad der Selbst-Verwirklichung	17
1. Selbst-Analyse	17
2. Selbst-Entdeckung	18
3. Selbst-Entwicklung	19
4. Die Ausbildungsprogramme des Kiai-Do	19
5. Worum es in diesem Buch geht	20
Die Geschichte des Kiai-Do	23
Der Weg des Krieger-Heilers	29
1. Kampfkünste	29
2. Zwei Seiten der selben Medaille	30
3. Persönliche Selbstverwirklichung	31
4. Der Lernprozess	32
5. Kiai-Kata	32
6. Ein einheitlicher Ansatz	34
7. Diagonal-Kraft - Fluss	36
8. Vertikal-Kraft - Beschleunigung	39
9. Horizontal-Kraft - Explosion	40
10. Bunkai-Jitsu - Strategie	40
11. Kyusho-Jitsu - Taktik	42
12. Kiai-Jitsu - Geist in Aktion	44
13. Die Konzepte der Kiai-Do Schule	46
13.1. Geist	46
13.2. Idee	47
13.3. Zeit	47
13.4. Energie	47
13.5. Raum	48
14. Kiai-Bushido	49
14.1. Die sechs Ziele des Kiai-Do	49
14.1.1. Freiheit	49
14.1.2. Harmonie	49
14.1.3. Wissen	49
14.1.4. Stärke	49
14.1.5. Gesundheit	49
14.1.6. Meisterschaft	49

14.2.	Die fünf Punkte des Kiai-Do	49
14.2.1.	Leerer Geist	49
14.2.2.	Bewusst sein	49
14.2.3.	Beharrlich sein	49
14.2.4.	Können entwickeln	49
14.2.5.	Respektiere alle empfindenden Wesen	49
14.3.	Die sechs Stärken des Kiai-Do	50
14.3.1.	Die Kraft des Bewusstseins	50
14.3.2.	Die Kraft der Freude	50
14.3.3.	Die Kraft des Willens	50
14.3.4.	Die Kraft des Wissens	50
14.3.5.	Die Kraft der Tat	51
14.3.6.	Die Kraft der Manifestation	51
14.4.	Die acht Regeln des Kiai-Do Schwarzgurtes	51
14.4.1.	Vorbild sein	51
14.4.2.	Die Einheit von Wort und Tat	51
14.4.3.	Stete Weiterbildung	51
14.4.4.	Meistere deine Absichten	51
14.4.5.	Übe Geduld und Disziplin	51
14.4.6.	Sei freundlich und liebenswürdig	51
14.4.7.	Behandle deine Schüler mit Liebe und Respekt	51
14.4.8.	Unterstütze und diene deinen Eltern und deinem Land	51
14.5.	Die fünf Regeln eines Kiai-Do Meisters	51
14.5.1.	Perfektioniere dein Können	51
14.5.2.	Siege ohne zu kämpfen	51
14.5.3.	Werde ein Meister des Lebens	51
14.5.4.	Herzzentrierte Führung	52
14.5.5.	Halte deine Fähigkeiten geheim	52
14.6.	Die drei Regeln eines Großmeisters des Kiai-Do	52
14.6.1.	Große Fähigkeiten sehen aus wie keine Fähigkeiten	52
14.6.2.	Gehe über Grenzen hinaus	52
14.6.3.	Widme dein Leben dem Weg	52
	Die Waffen des Kiai-Do	53
1.	Der Arm	53
1.1.	Die Faust des Kiai-Do	53
1.2.	Die Hand des Kiai-Do	54
1.2.1.	Der Ansatz der Handgelenks	54
1.2.2.	Die Kante der Handfläche - Schwerhand	54
1.2.3.	Das Daumen-Grundgelenk	54
1.2.4.	Die Speerhand	55
1.3.	Der Ellenbogen	55
1.4.	Die Schulter	55
2.	Das Bein	56
2.1.	Die Ferse	56
2.2.	Die Fußoberseite	56
2.3.	Das Schienbein	56
2.4.	Das Knie	56

2.5.	Die Hüfte	56
3.	Der Oberkörper	57
4.	Der Kopf	57
	Kihon	59
1.	Schläge / Tritte	59
1.1.	Kontakt	59
1.2.	Energetische Abhärtung	62
1.3.	Schlag-Haltung	62
1.3.1.	Drei-Viertel-Schlag	63
1.3.2.	Winkel der Fersentritte	64
1.4.	Grundlegende Schläge der Arme	65
1.5.	Yin- und Yang-Tritte	66
1.5.1.	Yang-Tritte	66
1.5.2.	Yin-Tritte	67
2.	Tuite	69
2.1.	Block nach oben	69
2.2.	Block nach unten	70
2.3.	Block nach außen	71
2.4.	Block nach innen	72
2.5.	Block nach hinten	72
3.	Abwehrtechniken	74
3.1.	Einhand-Abwehr	74
3.1.1.	Abwehr durch Vorwärtsschlagen	74
3.1.2.	Abwehr durch Zurückziehen	75
3.1.3.	Abwehr nach oben	76
3.1.4.	Abwehr nach unten	77
3.1.5.	Abwehr nach außen und oben	77
3.1.6.	Abwehr nach außen und unten	78
3.1.7.	Abwehr nach innen und oben	79
3.1.8.	Abwehr nach innen und unten	79
3.2.	Doppelabwehr-Techniken	80
3.2.1.	Doppelte Kreuzabwehr nach unten	80
3.2.2.	Doppelte Kreuzabwehr nach oben	81
3.2.3.	Doppelabwehr nach außen	81
3.2.4.	Doppelabwehr nach innen	82
3.2.5.	Doppel-Abwehr-Schild	82
4.	Schritte	83
4.1.	Dreiecksschritt nach vorne	83
4.2.	Dreiecksschritt nach hinten	84
4.3.	Gerader Seitenschritt	84
4.4.	Diagonaler Schritt nach vorne	84
4.5.	Diagonaler Schritt nach hinten	84
4.6.	Kreuzschritt nach vorne	85
4.7.	Kreuzschritt nach hinten	85
4.8.	Doppelschritt	85
5.	Takedowns (zu Boden bringen)	85
5.1.	Takedown durch Druck auf das Schienbein	85

5.2.	Takedown durch Nach-Oben-Kippen	86
5.3.	Außenfeger (Außensichel)	87
5.4.	Fußhaken Takedown	88
5.5.	Takedown mit Seitwärtsritt	89
5.6.	Schere	90
5.7.	Takedown mit Innenfeger	90
5.8.	Takedown mit Wadenhaken	91
5.9.	Takedown mit Außenhaken	91
5.10.	Überlaufener Takedown	92
5.11.	Takedown mit Innenhaken	93
5.12.	Takedown mit Stampfschritt	94
	 Kiai-Qigong	 95
1.	Die „Eight Foundations“ des Kiai-Qigong	95
2.	Das Aufwärmen des Kiai-Qigong	96
3.	Die fünf Elemente des Kiai-Qigong	96
3.1.	Die Töne der fünf Elemente des Kiai-Qigong	96
3.2.	Die Kanäle der fünf Elemente des Kiai-Qigong	96
3.3.	Der Tanz der fünf Elemente des Kiai-Qigong	97
4.	Kiai-Qigong zum „Ki-Aufbau“	97
5.	Training des „Ki-Flusses“ im Kiai-Qigong	98
6.	Die „Ki-Verjüngung“ des Kiai-Qigong	98
7.	Die „Ki-Umwandlung“ des Kiai-Qigong	98
	 Struktur des Kiai-Do	 99
1.	Die zwei Seiten des Kiai-Do	99
2.	Die drei Teile des Kiai-Budo-Trainings	99
2.1.	Körper-Training	100
2.2.	Energie-Training	100
2.3.	Geistes-Training	100
3.	Die drei Teile des Kiai-Jindo-Trainings	101
3.1.	Kiai-Jindo Körper-Training	101
3.2.	Kiai-Jindo Energie-Training	101
3.3.	Kiai-Jindo Geist-Training	102
	 Teil 1 - Schlusswort	 103
	 Teil 2	 104
	 Kiai-Qigong - der Klang des Atems	 105
1.	„Eight Foundation“ des Kiai-Qigong	105
1.1.	Bewegungen der „Eight Foundations“	106
1.1.1.	Vorab-Übungen zur Einstimmung	106
1.1.2.	Koordination von Ton und Bewegung	107

1.1.3.	Das Öffnen der Kanäle ... Oberkörper	108
1.1.4.	Das Öffnen der Yang-Kanäle ... Arme	109
1.1.5.	Das Öffnen der Yang-Kanäle ... Beine	110
1.1.6.	Das Öffnen der Yin-Kanäle ... Arme	111
1.1.7.	Das Öffnen der Yin-Kanäle ... Beine	112
1.1.8.	Das Öffnen der Kanäle des Genicks	113
1.1.9.	Die gesamtheitliche Form der „Eight Foundations“	114
1.2.	Die Atmung der „Eight Foundations“	116
1.3.	Die Töne in den „Eight Foundations“	116
2.	Das Aufwärmen des Kiai-Qigong	117
2.1.	Rhythmische Atmung bei den Schritten	117
2.1.1.	Drehungen um die Zentraallinie	117
2.1.2.	Kreuzweise Bewegung	118
2.2.	Rhythmische Atmung mit Richtungs-Schritten	119
2.2.1.	Schritt nach vorne mit dem Ton „O“	119
2.2.2.	Schritt nach hinten mit dem Ton „U“	119
2.2.3.	Schritt nach vorne mit dem Ton „A“	119
2.2.4.	Schritt nach hinten mit dem Ton „Ü“	120
2.2.5.	Kreuzschritt nach vorne mit dem Ton „I“	120
2.2.6.	Kreuzschritt nach hinten mit dem Ton „J“	120
2.2.7.	Diagonalschritt nach vorne mit dem Ton „E“	121
2.2.8.	Diagonalschritt nach hinten mit dem Ton „E“	121
3.	Die fünf Elemente des Kiai-Qigong	122
3.1.	Die Töne der fünf Elemente des Kiai-Do	123
3.2.	Die Kanäle der fünf Elemente des Kiai-Qigong	124
3.2.1.	Die fünf Element-Kanäle der Arme	125
3.2.2.	Die fünf Element-Kanäle des Rumpfes	126
3.2.3.	Die fünf Element-Kanäle der Beine	126
3.3.	Der Tanz der fünf Elemente des Kiai-Qigong	127
4.	Kiai-Qigong zum „Ki-Ansammeln“	132
4.1.	Erde-Atmung - Gefäß-Atmung	132
4.2.	Wasser-Atmung - Direkte Atmung	133
4.3.	Feuer-Atmung - Umgekehrte Atmung	133
4.4.	Luft-Atmung - Press-Atmung	133
4.5.	Raum-Atmung - Leere Atmung	134
5.	„Ki-Fluss“ -Training im Kiai-Qigong	135
5.1.	Der Fluss mit dem Vorwärts-Rückwärts-Schwingen	136
5.2.	Holz-Kanäle	136
5.3.	Wasser-Kanäle	136
5.4.	Feuer-Kanäle	136
5.5.	Metall-Kanäle	136
5.6.	Erde-Kanäle	137
6.	„Ki-Verjüngung“ des Kiai-Qigong	137
7.	„Ki-Umwandlung“ des Kiai-Qigong	140
7.1.	Ki-Zentrum	140
7.1.1.	Der Zentral-Kanal	140
7.1.2.	Dan-Tien	140
7.1.2.1.	Das untere Dan-Tien	140
7.1.2.2.	Das mittlere Dan-Tien	140

7.1.2.3.	Das obere Dan-Tien	141
7.1.3	Primäre Chakren	141
7.1.4.	Sekundäre Chakren	141
7.1.5.	Äußere Chakren	142
7.2.	Bewegung der Ki-Zentren	142
7.2.1.	Stehen in Pol-Ständen	142
7.2.2.	Verdrehen	143
7.2.3.	Die Kreisform	143
7.2.4.	Die unendliche Form	143
7.2.5.	Die Wellenform	144
7.2.5.1.	Seitliche Welle	144
7.2.5.2.	Vorwärtige Welle	144
7.3.	Atmung	145
7.3.1.	Rhythmische Atmung	145
7.3.2.	Reinigen der Ki-Energie	145
7.3.3.	Anhäufung der Ki-Energie	145
7.4.	Töne	145
7.4.1.	Singen	145
7.4.2.	Heulen	145
7.4.3	Knurren	145
7.4.4.	Quietschen	145
7.4.5.	Flüstern	146
7.4.6.	Der stille Ton	146
7.5.	Anwendungen	146
7.5.1.	Koordination	146
7.5.2.	Ansammlung	146
7.5.3.	Umwandlung	147
7.5.4.	Aufnahme	147
7.5.5.	Projektion	147
	Die Zentral-Linie	149
1.	Aktivierung	149
1.1.	Richtung des Angriffs	150
1.1.1.	Richtung nach vorne	150
1.1.2.	Richtung nach hinten	150
1.1.3.	Richtung zur Seite	150
1.1.4.	Diagonale Richtung	150
1.2.	Zielregionen	150
1.2.1.	Die Schultern	151
1.2.2.	Die Rippen	152
1.2.3.	Unterleib oder Hüfte	152
1.2.4.	Das Knie	153
1.2.5.	Die Knöchel	154
1.3.	Mehrfahe Angriffe	155
1.3.1	Zwei Tori, ein Uke	155
1.3.1.1.	Ein Angreifer vorne, einer hinten	155
1.3.1.2.	Ein Angreifer rechts, einer links	155
1.3.1.3.	Ein Angreifer von der Seite, einer von vorne	155

1.3.1.4.	Ein Angreifer von hinten, einer von der Seite	155
1.3.2.	Drei Tori, ein Uke	155
1.3.2.1.	Ein Angreifer vorne, einer rechts, einer links	155
1.3.2.2.	Ein Angreifer hinten, einer rechts, einer links	155
1.3.2.3.	Ein Angreifer vorne, hinten und von der Seite	155
1.3.3.	Vier Tori, ein Uke	156
1.3.3.1.	Je ein Angreifer vorne, hinten, rechts, links	156
1.3.3.2.	Je ein Angreifer auf den Diagonalen	156
1.3.4.	Fünf Tori, ein Uke	156
2.	Angriffsarten	157
2.1.	Stöße	157
2.2.	Schläge	157
2.3.	Griffe	157
3.	Übungsmethoden	158
3.1.	Augen offen	158
3.2.	Augen geschlossen	158
3.3.	Voraussicht	159
3.4.	Mit Schrittbewegungen	159
3.4.1.	Einzel-Schritt	159
3.4.2.	Doppel-Schritt	159
3.4.3.	„Drei Schritte“	159
3.4.3.1.	„Drei Schritte“ des Elements Wasser	160
3.4.3.2.	„Drei Schritte“ des Elements Feuer	160
3.4.3.3.	„Drei Schritte“ des Elements Holz	160
3.4.3.4.	„Drei Schritte“ des Elements Metall	160
3.4.3.5.	„Drei Schritte“ des Elements Erde	161
3.5.	Den Angriff begleiten	161
3.5.1.	Einzelbewegung	161
3.5.2.	Doppelbewegung	161
3.5.3.	Dreifach-Bewegung	162
3.6.	Gegenangriff	162
3.6.1.	Gegenangriff nach Stoppen des Angriffs	162
3.6.2.	Gegenangriff während der Verteidigung	162
3.7.	Rollentausch	162
3.8.	Klebende Hände	162
3.8.1.	Abwehr	162
3.8.2.	Folgen	163
3.8.3.	Abwehr und Folgen	163
3.8.4.	Abwehr und Angriff gleichzeitig	163
3.9.	Randori (Übungskampf)	163
4.	Gleichgewicht	164
4.1.	Gleichgewicht halten auf zwei Füßen	164
4.2.	Einbeiniges Gleichgewicht mit Handstößen	164
4.2.1.	Gleichzeitiges Stoßen mit den Handflächen	164
4.2.2.	Drücken mit den Unterarmen	165
4.2.3.	Ziehen an der Hand des Gegners	166
4.3.	Einbeiniges Gleichgewicht mit Bein-Drücken	166
4.3.1.	Drücken mit der Innenseite des Knies	166
4.3.2.	Drücken mit der Außenseite des Knies	167

4.3.3.	Drücken mit der Fußsohle / Fußinnenseite	167
4.3.4.	Drücken mit der Ferse	167
4.3.5.	Drücken des Standbeins von vorne	168
4.3.6.	Drücken des Standbeins von hinten	168
4.3.7.	Drücken des Standbeins von der Seite	168
4.4.	Einbeiniges Gleichgewicht mit kombinierten Stößen und Tritten	169
	 Die drei Kräfte	171
	 Diagonal-Kraft	172
1.	Die Pole der Kraft	172
1.1.	Der zentral-Pol	172
1.1.1.	Der neutrale Pol	172
1.1.2.	Der Yang-Pol	172
1.1.3.	Der Yin-Pol	173
1.2.	Die Pole der fünf Elemente	173
1.2.1.	Stehen in den Ständen der fünf Elemente	173
1.2.1.1.	Wasser	173
1.2.1.2.	Feuer	174
1.2.1.3.	Holz	174
1.2.1.4.	Metall	174
1.2.1.5.	Erde	174
1.2.2.	Shi-Li - Prüfen der Stände	175
1.2.2.1.	Wasser	175
1.2.2.2.	Feuer	175
1.2.2.3.	Holz	175
1.2.2.4.	Metall	175
1.2.2.5.	Erde	175
1.2.3.	Das Wechseln zwischen Ständen	176
1.2.3.1.	Wechsel von Wasser zu Metall zu Wasser	176
1.2.3.2.	Wechsel von Feuer zu Holz zu Feuer	176
1.2.3.3.	Wechsel von Holz zu Wasser zu Holz	176
1.2.3.4.	Wechsel von Metall zu Erde zu Metall	177
1.2.3.5.	Wechsel von Erde zu Feuer zu Erde	177
2.	Verwurzeln	177
2.1.	Beine	177
2.1.1.	Druck nach außen	177
2.1.2.	Druck nach hinten	177
2.1.3.	Druck nach innen	177
2.1.4.	Druck nach vorne	179
2.1.5.	Fußhaken	179
2.2.	Druck mit dem Rumpf	179
2.2.1.	Druck nach vorne	179
2.2.2.	Druck nach hinten	179
2.2.3.	Druck zur Seite	180
2.3.	Arme	181
2.3.1.	Druck nach vorne	181
2.3.2.	Zu sich heranziehen	181

3.	Diagonal-Kraft in den Polen der Kraft	181
3.1.	Schlag nach vorne	182
3.1.1.	Gleichzeitiger Schlag - Führhandschlag	182
3.1.2.	Schlag über Kreuz	182
3.2.	Schlag nach hinten	183
3.3.	Schlag nach oben	183
3.4.	Schlag nach außen	184
3.5.	Schlag nach unten	184
3.6.	Schlag nach innen	184
4.	Die Schritte der Diagonal-Kraft	185
5.	Die Atmung der Diagonal-Kraft	185
6.	Vollständige Koordination der Diagonal-Kraft	185
	Vertikal-Kraft	185
1.	Die Schritte der Vertikal-Kraft	185
2.	Die Atmung der Vertikal-Kraft	186
3.	Koordination von Armen und Beinen	186
4.	Vollständige Koordination der Vertikal-Kraft	186
	Horizontal-Kraft	187
1.	Das Hüftpendel	187
1.1.	Das offene Pendel	188
1.2.	Das geschlossene Pendel	188
1.3.	Das drehende Pendel	189
2.	Koordination mit den Schritten	189
3.	Koordination mit den Armen	189
4.	Die Atmung der Horizontal-Kraft	189
5.	Vollständige Koordination der Horizontal-Kraft	190
	Der Wellenschlag	191
1.	Die Schlagarten	191
1.1.	Der klassische Schlag	191
1.2.	Der peitschende Schlag	191
1.3.	Der Wellenschlag	191
2.	Sammlungspunkte der Energie	192
2.1.	Die Beine	192
2.1.1.	Die Füße	192
2.1.2.	Die Knöchel	193
2.1.3.	Die Knie	193
2.1.4.	Die Hüfte	194
2.2.	Der Rumpf	194
2.2.1.	Das Becken	194
2.2.2.	Die Taille	195
2.2.3.	Der Nabel	195
2.2.4.	Der Solar plexus	195
2.2.5.	Der Nacken	195

2.2.6.	Der Anus	196
2.3.	Die Arme	196
2.3.1.	Die Schultern	196
2.3.2.	Die Ellenbogen	196
2.3.3.	Das Handgelenk	197
2.3.4.	Drehen	197
2.3.5.	Die Finger	197
2.4.	Der Kopf	198
2.4.1.	Die Zunge	198
2.4.2.	Die Lippen	198
2.4.3.	Die Nase	199
2.4.4.	Die Augen	199
2.4.5.	Die Ohren	199
2.4.6.	Die Stirn	199
2.4.7.	Die Schädeldecke	200
	Bunkai-Jitsu	201
1.	Bunkai	201
2.	Die vier Hauptangriffsarten	202
2.1.	Greifen des Handgelenks	202
2.1.1.	Gleichseitiges Handgelenkgreifen	202
2.1.2.	Das Handgelenk über Kreuz greifen	202
2.1.3.	Der Griff zu beiden Handgelenken	203
2.2.	Griffe zum Oberkörper	203
2.2.1.	Griff zum Revers und Bedrohung	203
2.2.2.	Der beidhändige Griff zum Revers	203
2.2.3.	Doppelgriff zur Kehle von vorne	203
2.3.	Der Ringergriff	204
2.3.1.	Der „Bärengriff“ von vorne	204
2.3.2.	Der „Bärengriff“ von hinten	204
2.3.3.	Der Griff zur Hüfte	204
2.4.	Angriffe von vorne	205
2.4.1.	Doppelter Handflächenstoß von vorne	205
2.4.2.	Plötzlicher Faustschlag zum Gesicht	205
2.4.3.	Plötzlicher Fußtritt	205
3.	Die drei Stufen der Selbstverteidigung	206
3.1.	Einem Angriff entkommen	206
3.1.1.	Entkommen durch Biomechanik	206
3.1.2.	Entkommen durch Drücken auf Vitalpunkte	206
3.1.3.	Entkommen durch Schläge auf Vitalpunkte	206
3.2.	Kontrollieren des Angreifers	207
3.2.1.	Kontrolle durch Werfen	207
3.2.2.	Kontrolle durch Gelenkhebel	207
3.2.3.	Kontrolle durch k. o.	208
3.3.	Zerstören des Angreifers	208
3.3.1.	Zufügen einer Verletzung	208
3.3.2.	Zufügen einer unheilbaren Verletzung	208
3.3.3.	Töten des Angreifers	208

Kyusho-Jitsu	209
1. Auswahl der Punkte	209
1.1. Schmerzhafte Punkte	209
1.2. Punkte zur Gelenk-Kontrolle	210
1.3. Punkte zur Verstärkung des Angriffs	210
1.4. Punkte, die das Bewusstsein beeinflussen	210
1.5. Punkte lebenswichtiger Bereiche	211
2. Lage der Punkte	211
3. Angriffswinkel und Angriffsrichtung	211
4. Die Regeln zum Kombinieren der Punkte	212
4.1. Die Prinzipien der fünf Elemente	212
4.2. Kombination gegenüberliegender Punkte	212
4.3. Kombination von Punkten auf dem gleichen Meridian	213
4.4. Kombination von Vorbereitungs- und Hauptpunkten	213
5. Angriffsarten	214
5.1. Schlagen	214
5.2. Drücken	214
5.3. Dehnen	214
5.4. Reiben	215
5.5. Knüpfen	215
5.6. Versteckter Angriff	215
6. Wiederherstellungsmethoden	215
6.1. Vorbereitung zur Wiederherstellung	216
6.1.1. Vorbereitung zur Wiederherstellung - Betroffener bei Bewusstsein	216
6.1.2. Vorbereitung zur Wiederherstellung - Betroffener bewusstlos	216
6.2. Passive Wiederherstellung	216
6.2.1. Passive Wiederherstellung - Betroffener bei Bewusstsein	216
6.2.2. Passive Wiederherstellung - Betroffener bewusstlos	217
6.2.2.1. Klopfen auf bestimmte Bereiche des Nackens und ...	217
6.2.2.2. Reiben der Nierenbereiche und entlang der Wirbelsäule	217
6.3. Aktive Wiederherstellung	217
6.3.1. Aktive Wiederherstellung - Betroffener bei Bewusstsein	217
6.3.2. Aktive Wiederherstellung - Betroffener bewusstlos	217
 Kiai-Jitsu	219
1. Der äußere Kiai	220
2. Der innere Kiai	220
3. Der geheime Kiai	220
4. Der emotionale Kiai	221
5. Der umgekehrte Kiai	221
6. Der kanalisierte Kiai	221
7. Kiai aus der Distanz	222
8. Der leere Kiai	222
 Kiai-Kata	223
1. Sechs Dynamic-Hard-Kata	225

2.	Drei Dynamic-Soft-Kata	226
3.	Die Kata der „fünf Äste der fünf Elemente“	227
3.1.	Der Wasser-Ast	228
3.2.	Der Holz-Ast	228
3.3.	Der Feuer-Ast	228
3.4.	Der Erde-Ast	228
3.5.	Der Metall-Ast	229
4.	Die benötigten Teile der Kata	229
	Teil 2 - Schlusswort	231
	Literaturhinweise	232