

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	6
Kobudo allgemein.....	9
Hanbo.....	15
Entstehung	17
Bekleidung.....	18
Bewaffnung.....	19
Philosophie	20
Allgemeines zum Training	22
Zeremonie	23
Gymnastik.....	25
Kraftübungen	31
Geschicklichkeitsübungen	34
Ausweichen.....	34
Fangübungen zur Geschicklichkeitsförderung	40
Wirbeltechnik zur Geschicklichkeitsförderung	45
Fallschule	51
Fallen seitlich.....	51
Sturz vorwärts	52
Rollen.....	53
Grundsichule (Kihon)	54
Techniken in Einzeldarstellung	55
Abwehr	56
Schläge.....	65
Stöße	80
Festgelegte Partnerformen (Kumiteformen).....	83
Form 1.....	83
Form 2.....	93
Form 3.....	97
Form 4.....	107
Form 5.....	117

Würfe und Selbstverteidigung	127
Abwehr Mawashigeri.....	128
Abwehr Tzuki	129
Schwinger	131
Variante 1.....	131
Variante 2.....	135
Variante 3.....	141
Beispiel Wurf.....	145
Greifen	150
Greifen des Handgelenkes	150
Greifen des Revers - Variante 1.....	157
Greifen des Revers - Variante 2.....	159
Greifen des Stockes	163
Kampf gegen imaginäre Gegner (Kata).....	169
Shodan	170
Nidan.....	187
Sandan.....	207
Yodan.....	221
Godan.....	236
Rohai.....	252
Kombination aus Waffen- Hand- und Fußtechniken.....	269
Prüfungsordnung Hanbo Jitsu.....	271
5. Kyu – Gelbgurt	272
4. Kyu – Orangegurt	274
3. Kyu – Grüngurt.....	277
2. Kyu – Blaugurt	279
1. Kyu – Braungurt	281
1.Dan – Schwarzgurt	283
Prüfungsordnungen weiterer Waffengattungen	286
Prüfungsordnung Bo Jitsu.....	287
5. Kyu (gelb).....	288
4. Kyu (orange).....	288
3. Kyu (grün)	289
2. Kyu (blau).....	289
1. Kyu (braun).....	290
1. Dan.....	291

Prüfungsordnung Sai Jitsu	292
5. Kyu (gelb)	293
4. Kyu (orange)	293
3. Kyu (grün)	293
2. Kyu (blau)	294
1. Kyu (braun)	294
1. Dan	295
Prüfungsordnung Tonfa Jitsu	296
5. Kyu (gelb)	296
4. Kyu (orange)	296
3. Kyu (grün)	297
2. Kyu (blau)	297
1. Kyu (braun)	298
1. Dan	299
Prüfungsordnung Cane Jitsu	300
5. Kyu Gelbgurt	300
4. Kyu Orangegurt	300
3. Kyu Grüngurt	301
2. Kyu Blaugurt	301
1. Kyu Braungurt	302
1. Dan	302
Nachwort	303
Zum Autor	305