

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Was ist Aikido?	10
Aikido-Geschichte	14
Die Entwicklung des Aikido in Deutschland	18
Das Problem „... ein eckiges Ding rund zu machen“ ..	21
Übersetzung der gebräuchlichsten japanischen Fachausdrücke	24
1. Allgemeines (24) 2. Angriffsarten (25) 3. Verteidigungstechniken (26)	
„Irimi-Tenkan“ und „Omote-Ura“	28
Die Aikido-Techniken	30
1. Eingangsform gegen Angriff Yokomen-Uchi	(31)
2. Eingangsform gegen Angriff Yokomen-Uchi	(32)
Katame-Waza	34
3. Ikkyo Omote / Mune-Tori	(34)
4. Ikkyo Ura / Ushiro-Ryote-Tori	(36)
5. Nikyo Ura / Shomen-Uchi	(38)
6. Sankyo Omote / Shomen-Uchi	(42)
7. Sankyo Ura / Shomen-Uchi	(44)
8. Sankyo Ura / Ushiro-Ryote-Tori	(46)
9. Yonkyo Ura / Shomen-Uchi	(48)
Nage-Waza	50
10. Shiho-Nage Omote / Ryote-Tori	(50)
11. Shiho-Nage Omote / Mune-Tori	(52)
12. Shiho-Nage Omote / Yokomen-Uchi	(54)
13. Irimi-Nage Shomen-Uchi	(56)
14. Kote-Gaeshi Shomen-Uchi	(58)
15. Kote-Gaeshi Yokomen-Uchi	(60)
16. Koshi-Nage Ryote-Tori	(62)
17. Koshi-Nage Ryote-Tori	(64)
18. Koshi-Nage Shomen-Uchi	(65)
19. Uchi-Kaiten-Nage Gyaku-Hanmi-Katate-Tori	(66)
20. Soto-Kalten-Nage Gyaku-Hanmi-Katate-Tori	(68)
Suwari-Waza	70
21. Kokyu-Ho Ryote-Tori	(70)
22. Ikkyo Omote / Shomen-Uchi	(72)
23. Ikkyo Ura / Shomen-Uchi	(74)

Prüfungsbestimmungen für Aikido-Kyu-Grade	76
5. Kyu (76) 4. Kyu (76) 3. Kyu (77) 2. Kyu (78) 1. Kyu (78)	
Tip's für Prüflinge	80
Prüfungsbestimmungen für Aikido-Dan-Grade	82
1. Dan (82) 2. Dan (83) 3. Dan (84)	
Tip's für Prüfer	86
Ordnung für Aikido-Kyu-Grade	87
Ordnung für Aikido-Dan-Grade	89
Ordnung für die Vergabe der Prüferlizenz	90
Aikido-Kontaktadresse	91