

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>Fallübungen</b>	<b>9</b>
a) Rolle vorwärts, b) Rolle rückwärts, c) Rolle rückwärts mit Partner	
<b>Vorbereitende Übungen</b>	<b>12</b>
1. Handgelenkübungen, 2. Vorübungen für Irimi-nage, 3. Vorübungen für Shiho-nage, 4. Vorübungen für Kokyu-nage	
<b>Aikido-Techniken</b>	<b>17</b>
Shiho-nage	18
Tenchi-nage	19
Kote-mawashi	20
Kokyu-nage	22
Kaiten-nage	24
Irimi-nage	25
Kote-gaeshi	27
Ude-osae	29
Irimi (positiv) und Tenkan (negativ)	30
<b>Aufbau einer Aikido-Übungsstunde</b>	<b>31</b>
<b>Fachworterläuterungen</b>	<b>32</b>