

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Fallübungen	9
a) Rolle vorwärts, b) Rolle rückwärts, c) Rolle rückwärts mit Partner	
Vorbereitende Übungen	12
1. Handgelenkübungen, 2. Vorübungen für Irimi-nage, 3. Vorübungen für Shiho-nage, 4. Vorübungen für Kokyu-nage	
Aikido-Techniken	17
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
Aufbau einer Aikido-Übungsstunde	31
Fachwörterläuterungen	32