

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Ausrüstung	11
1. Kleidung	11
Binden des IAI-Obi	12
2. Übungsschwert	14
Das japanische Schwert	16
Dojoetikette	19
Das IAI-Dojo	21
Übungsmethoden	22
Vorübungen	24
1. Chudan no Kamae (Mittlere Position)	24
2. Suburi	27
3. Nukitsuke und Noto	34
4. Nukitsuke, Kiriotoshi, Tchiburi und Noto	37
5. Nukitsuke, Kiriotoshi, Tchiburi und Noto im Kniestand	40
Rei-Verbeugen vor der Kamiza	42
Ipponme 1. Form	44
Nihonme 2. Form	48
Sanbonme 3. Form	52
Yohonme 4. Form	56
Gohonme 5. Form	58
Ropponme 6. Form	62
Nanahonme 7. Form	64
Ganmen-ate 8. Form	66
Soete-tsuki 9. Form	68
Shihon-giri 10. Form	71
Datto und Rei-Zurücklegen des Schwertes und Abgrüßen	74
Nachwort	79