

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 1. Auflage	11
Vorwort zur 2. Auflage	13
Das Anfangsritual	14
Dachi – Fußstellungen im Iaido	23
Shizentai	23
Mae Migi Hanmi	24
Kendo Ashi Dachi	25
Zenkutsu Dachi mit rechtem Fuß vorn	26
Zenkutsu Dachi mit linkem Fuß vorn	27
Hidari Hanmi (eng)	28
Hidari Hanmi (weit)	29
Migi Hanmi (eng)	30
Migi Hanmi (weit)	31
Kokutsudachi	32
Kamae – Kampfstellungen	33
Chudan no Kamae mit Katana	33
Chudan no Kamae mit Wakizashi (Kurzschwert)	34
Kata	35
Über die Kata in diesem Buch	35
Ayumi Ashi	36
Tsugi Ashi	51
Mawashi	59
Katate Uchi	69
Kao Sashi	78
Kiri Kaeshi	88
Shiho Happa	102
Sui Getsu	113
Katana Tori Migi Osae	123
Katana Tori Hidari Osae	132
Nuke Uchi	141
Hiki Uchi	150
Hidari Oji Men	158
Migi Oji Men	166
Katate Suigetsu	178
Migi Otoshi Do	187
Hidari Otoshi Do	197

Katate Naname	209
Gyaku Irimi	229
Shiho Naname	240
Ushiro Sashi	256
Harai	271
Gyaku Barai	283
Nuki Naname	292
Tsuki Barai	305
Hasso Barai	319
Gedan Uchi	331
Gedan Naname	341
Das Schlussritual	363
Allgemeine Hinweise zum laido-Unterricht	368
Hinweise zum laido-Unterricht für Fortgeschrittene	369
Fragen und Erklärungen	370
Was heißt laido?	370
Warum wurde die Silbe Do angehängt?	370
Wie kam es zur Verschmelzung von Kriegskunst und buddhistischer Philosophie?	370
Warum ist lai Budo?	370
Warum übten die Samurai lai?	370
In welchem Zeitraum wurde lai entwickelt?	371
Welchen Zweck hatte das Schwert?	371
Welche Schwerter trugen die Samurai?	371
Welche Pflege benötigt das Schwert?	373
Wie wird ein Schwertschlag ausgeführt?	374
Braucht man ein wertvolles Schwert, um richtig üben zu können?	375
Was versteht man unter guter Haltung?	375
Warum ist die richtige Atmung beim Üben wichtig?	376
Wie soll man als Anfänger üben?	376
Wie soll man als Fortgeschrittener üben?	376
Was bedeuten die japanischen Wörter und warum wird in Europa auch japanisch gesprochen?	377
Welche Rolle spielt das Ritual im laido?	378
Welche Kleidung trägt man im laido?	379
laido-Prüfungen	380
Warum macht man im laido Prüfungen?	380
Inhalt der Prüfungen	381
Kyu Grade	381
Dan Grade	382
Geschichte	383
Wissenswertes über Tanaya Masami Sensei	383
BUDO-Ausbildung des Lehrers Thomas Preston	384
Wichtige Daten und Ereignisse der japanischen Geschichte	385

Aussprache und Bedeutung der japanischen Kampfkunst-Terminologie	387
Wie werden die japanischen Wörter ausgesprochen?	387
Was bedeuten die japanischen Wörter?	388
Dojo Adressen nach Postleitzahlen	391