

*Bruce Allemann*

# AIKIDO

TRADITIONEN • GRUNDLAGEN • TECHNIKEN



# INHALT

**1 Einführung 8**

Einstieg in die Kampfkunst Aikido; die vier großen Organisationen und das Anfänger-Training.

**2 Erste Unterrichtsstunde 14**

Kriterien für die Wahl des Dojos, der Unterrichtskleidung und der Trainingswaffen; Bedeutung von Haltung und Etikette.

**3 Grundtechniken 26**

Ausführliche Anleitung zu Atemübungen und -techniken; Tipps zur richtigen Haltung und korrekten Bewegungsausführung.

**4 Der Weg zur Harmonie 38**

Prinzipien und Praxis des harmonischen Weges; wirkungsvolle Techniken wie Gelenkhebel, Stöße und Schläge.

**5 Neutralisierung des Angriffs 52**

Den Körper und Geist des Angreifers erfassen; detaillierte Einführung in die drei Festhaltetechniken.

**6 Techniken für Fortgeschrittene 64**

Verstärkung der Technik durch kontrollierte Atemkraft; Bedeutung des richtigen Timings; Training mit Übungswaffen

**7 Der Weg zur Perfektion 88**

Beherrscht man die Grundtechniken, können weiterführende Trainingsmethoden in Angriff genommen werden.

**Glossar 92**

**Nützliche Adressen 94**

**Index 96**

