

# Inhalt

Geleitwort.....	4
Vorwort.....	7
Teil 1: Die Vereinigung von Geist und Körper.....	13
Kapitel 1. Der unbewegte Geist.....	15
Kapitel 2. Die Vier Grundprinzipien zur Vereinigung von Geist und Körper ...	18
Teil 2: Die Techniken des Shin-Shin-Tôitsu-Aikidô.....	29

## *Erste Stufe*

1. UDE-MAWASHI-UNDÔ.....	32
2. UDE-FURI-UNDÔ.....	34
3. UDE-FURI-CHÔYAKU-UNDÔ.....	34
4. SAYÛ-UNDÔ.....	36
5. KÔHÔ-TENTÔ-UNDÔ.....	38
6. ZEMPÔ-KAITEN-UNDÔ.....	42
7. KATATE-KÔSA-TORI KOKYÛ-NAGE.....	43
8. KATATE-TORI TENKAN-KOKYÛ-NAGE.....	50
Die fünf Prinzipien des Shin-Shin-Tôitsu-Aikidô .....	52

## *Zweite Stufe*

9. IKKYÔ-UNDÔ.....	54
10. ZENGÔ-UNDÔ.....	56
11. HAPPÔ-UNDÔ.....	59
12. ZENSHIN-KÔSHIN-UNDÔ.....	62
13. KOKYÛ-DÔSA.....	64
14. KATA-TORI IKKYÔ.....	68
15. MUNETSUKI KOTE-GAESHI.....	74
16. YOKOMEN-UCHI SHIHÔ-NAGE.....	84
17. SHÔMEN-UCHI KOKYÛ-NAGE.....	92

### *Dritte Stufe*

18. FUNEKÔGI-UNDÔ.....	98
19. NIKYÔ-UNDÔ.....	99
20. KOTE-GAESHI-UNDÔ.....	100
21. SANKYÔ-UNDÔ.....	101
22. KATA-TORI NIKYÔ.....	102
23. KATA-TORI SANKYÔ.....	106
24. KATA-TORI YONKYÔ.....	108
25. YOKOMEN-UCHI KOKYÛ-NAGE (1) .....	110
26. RYÔTE-TORI KOKYÛ-NAGE.....	112

### *Vierte Stufe*

27. TEKUBI-KÔSA-UNDÔ.....	114
28. USHIRO-TORI-UNDÔ.....	117
29. USHIRO-TEKUBI-TORI-ZENSHIN-UNDÔ.....	119
30. USHIRO-TEKUBI-TORI-KÔSHIN-UNDÔ.....	119
31. USHIRO-TEKUBI-TORI KOKYÛ-NAGE.....	122
32. USHIRO-TEKUBI-TORI-KUBISHIME SANKYÔ-NAGE.....	124
33. RYÔTE-TORI TENCHI-NAGE.....	128
34. USHIRO-TORI KOKYÛ-NAGE.....	136
35. KATATE-TORI-RYÔTE-MOCHI KOKYÛ-NAGE (1) .....	140

### *Fünfte Stufe*

36. ZAGI-HANDACHI SHÔMEN-UCHI KOKYÛ-NAGE .....	142
37. ZAGI-HANDACHI MUNETSUKI KOTE-GAESHI.....	144
38. ZAGI-HANDACHI YOKOMEN-UCHI KOKYÛ-NAGE .....	146
39. MUNETSUKI KOKYÛ-NAGE (ZEMPÔ-NAGE) .....	148
40. MUNETSUKI KOKYÛ-NAGE (SUDÔRI) .....	150
41. MUNETSUKI KOKYÛ-NAGE (KAITEN-NAGE) .....	152
42. KATATE-TORI RYÔTE-MOCHI KOTE-GAESHI.....	154
43. KATATE-TORI RYÔTE-MOCHI KOKYÛ-NAGE (2) .....	156
44. YOKOMEN-UCHI KOTE-GAESHI.....	158
45. YOKOMEN-UCHI KOKYÛ-NAGE (2) .....	160
46. SHÔMEN-UCHI KOTE-GAESHI.....	162
47. SHÔMEN-UCHI IKKYÔ.....	164
48. USHIRO-TEKUBI-TORI KOTE-GAESHI.....	168
49. USHIRO-TEKUBI-TORI IKKYÔ.....	170

## Sechste Stufe

50. TANTÔ-TORI SHÔMEN-UCHI KOKYÛ-NAGE .....	178
51. TANTÔ-TORI MUNETSUKI KOTE-GAESHI.....	180
52. TANTÔ-TORI YOKOMEN-UCHI SHIHÔ-NAGE .....	182
53. TANTÔ-TORI YOKOMEN-UCHI GOKYÔ.....	184
54. TANTÔ-TORI USHIRO-TSUKI KOTE-GAESHI.....	185
55. YONIN-GAKE (Vier-Mann-Angriff) .....	190
Schlußwort .....	191
Anhang: Über das Hakama und die Schuhe .....	195
Glossar .....	205
Übungsmöglichkeiten .....	207