

OBSAH

1. Původ bojových umění	9
2. Japonsko	15
2.1 Zeměpis	17
2.2 Dějiny	21
3. Život Morihei Ueshiby	27
4. Žáci mistra Ueshiby	39
5. Evropské aikido	49
6. Japonská bojová umění a shintoismus	55
7. Aikido a jeho techniky	65
7.1 Ponaučení k tréninku (<i>Morihei Ueshiba</i>)	67
7.2 Vstupy	75
7.3 Aihanmi katatetori	95
Irimi nage	97
Kote gaeshi	105
Ikkyo omote	111
Ikkyo ura	115
Nikyo omote	119
Nikyo ura	123
Sankyo omote	129
Sankyo ura	133
Yonkyo omote	139
Yonkyo ura	143
7.4 Yokomen uchi	147
Irimi nage	149
Kote gaeshi	155
Shiho nage omote	159
Shiho nage ura	163
Ude kime nage	167
Koshi nage	171
7.5 Tsuki	177
Nikyo	179
Hijikime osae	183
Irimi nage	187
Kote gaeshi	191

Tenchi nage	199
Uchi kaiten nage	205
Vstup směrem ven	211
7.6 Katatetori	215
Kokyu nage 1	217
Kokyu nage 2	223
Kokyu nage 3	225
Juji garami	229
Soto kaiten nage	235
7.7 Ushiro ryotetori	239
Sankyo	241
Koshi nage	247
Aiki otoshi	251
Kokyu nage 1	255
Kokyu nage 2	259
Ikkyo	263
8. Aikido a filosofie	267
9. Přístup k aikidu	273
10. Aikido a meditace	279
11. Aikido a ostatní bojová umění	283
12. Aikido a společenský život	289
13. Aikido a umění	293
14. Historie českého aikida	297
15. Chování v dojo a na tatami	301
16. Japonsko-český slovník použitých a používaných výrazů	305
Několik slov o japonských termínech v této knize	312