

OBSAH

Ósensei Morihei Uešiba – Zakladatel aikidó	9
Trénink aikidó	17
Jak se cvičí aikidó	41
Základní dovednosti	51
Techniky útoků	67
Pády v aikidó	79
Techniky s partnerem	86
Metodická část	95
šómen učí	96
aihanmi katate tori	118
gjaguhanmi katate tori	132
jokomen učí	140
šómen učí	154
rjote tori	168
kata tori	174
uši-ro rjote tori	178
suwari waza	186
hanmi hantači waza	196
O autorovi	205