

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σημείωμα από την Ελληνική Ομοσπονδία Κέντο - Ιάιντο - Τζόντο - Ναγκινάτα	6
Πρόλογος στην ελληνική μετάφραση.....	7
Πρόλογος	11
Εισαγωγή	12
Ιστορία του Κέντο.....	15

Κεφάλαιο 1 ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	19
Κεφάλαιο 2 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΞΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΚΕΝΤΟ.....	69
Κεφάλαιο 3 ΟΥΑΖΑ (ΤΕΧΝΙΚΕΣ)	75
Κεφάλαιο 4 ΝΙΧΟΝ ΚΕΝΤΟ ΚΑΤΑ	115
Κεφάλαιο 5 ΚΕΪΚΟ (ΕΞΑΣΚΗΣΗ)	139

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Αγώνες και Διαιτησία.....	153
Γλωσσάριο	182