

Περιεχόμενα

Πρόλογος του Μεταφραστή	11
Ευχαριστίες	15
Πρόλογος	17
Εισαγωγή	18
Παρουσίαση	19
1. Τι Είναι το Κιούντο;	21
Αλήθεια, Καλοσύνη και Ομορφιά - Η Αναζήτηση της Αλήθειας - Η Σημασία της Καλοσύνης - Η Ομορφιά του Κιούντο - Χάρη, Αξιοπρέπεια και Γαλήνη - Φιλοσοφικές Επιρροές - Ατέλειωτη Εξάσκηση	
2. Η Ιστορία και η Ανάπτυξη του Κιούντο	35
Προϊστορική Περίοδος - Αρχαία Περίοδος - Περίοδος Φεουδαρχίας - Μεταβατική Περίοδος - Σύγχρονη Περίοδος	
3. Το Πνεύμα του Κιούντο	47
Η Πνευματική Διεργασία - Η Σημασία της Ισορροπημένης Προσπάθειας - Ανακαλύπτοντας τον Πραγματικό Εαυτό	
4. Ο Χώρος της Τοξοβολίας	53
Σεβασμός, Αρμονία και Εθιμοτυπία - Τα Διαφορετικά Είδη Κιουντότζο - Το Μακιουάρα Κιουντότζο - Το Κιουντότζο με τον Έναν Στόχο - Το Τυπικό Κιουντότζο	
5. Εξοπλισμός και Πρόσθετα Εξαρτήματα	63
Το Ιαπωνικό Τόξο (Γιούμι) - Εξέλιξη του Γιούμι - Επιλογή του Γιούμι - Φροντίδα του Γιούμι - Διόρθωση του Σχήματος του Γιούμι - Χορδή (Τσούρου) - Δέσιμο της Τσούρου - Όπλιση του Γιούμι - Προετοιμασία του Σημείου Τοποθέτησης του Βέλους (Νακατζικάκε) - Φύλαξη του Γιούμι - Τα Βέλη (Για) - Το Στέλεχος του Βέλους (Νο) - Η Κεφαλή του Βέλους (Γιατζίν/Γιανόνε) - Το Νοκ (Χάζου) - Τα Φτερά (Χάνε) - Φροντίδα και Φύλαξη των Βελών - Το Γάντι (Γιουγκάκε) - Δέσιμο του Γιουγκάκε - Φροντίδα του Γιουγκάκε - Ο Στόχος (Μάτο) - Η Ενδυμασία Εξάσκησης (Κεϊκόγκκι) - Δέσιμο του Όμπι - Δέσιμο της Χακάμα	

6. Χασέτσου : Τα Οκτώ Στάδια της Βολής	91
<i>Ασιμπούμι (πάτημα) - Ντοζουκούρι (διόρθωση της στάσης) - Γιουγκάμαε (προετοιμασία του τόξου) - Τορικάκε - Τενοούτσι - Μονόμι - Ουτσικόσι (σήκωμα του τόξου) - Χικιουάκε (τέντωμα του τόξου) - Κάι (ολοκλήρωση του τεντώματος) - Αναπνοή - Σκόπευση - Χανάρε (απελευθέρωση) - Γιουγκαέρι - Ζανσίν (συνέχιση) - Γιουνταόσι</i>	
7. Η Τεχνική και η Εξάσκηση του Κιούντο	113
<i>Τεχνική του Κιούντο - Βασική Τεχνική και Διδασκαλία - Ενδιάμεση Τεχνική και Διδασκαλία - Προχωρημένη Τεχνική και Διδασκαλία - Τυπικές Μέθοδοι Εξάσκησης - Καθιστή Εξάσκηση - Όρθια Εξάσκηση Αντιμετώπιση Λαθών - Διαδικασία Ανάκτησης Ενός Πεσμένου Τόξου - Διαδικασία Ανάκτησης Ενός Πεσμένου Βέλους - Διαδικασία Ανάκτησης Μιας Σπασμένης Χορδής</i>	
8. Επίλυση Προβλημάτων	158
Παράρτημα - Σιτεϊμόντο: Συνομιλίες Δασκάλου-Μαθητή	169
Βιβλιογραφία	179
Ευρετήριο	180