

# Inhalt

Vorwort .....	8
<i>Part I: Einführung in das Muay Thai</i> .....	10
1. Was ist Muay Thai? .....	11
2. Entwicklung .....	18
3. Traditionen .....	25
4. Regeln .....	30
5. Ausrüstung .....	34
<i>Part II: Grundfähigkeiten</i> .....	38
1. Einleitung .....	39
2. Kampfstellung .....	41
3. Beinarbeit .....	44
4. Kampfdistanz .....	46
<i>Part III: Angriffstechniken</i> .....	48
1. Einleitung .....	49
2. Fausttechniken .....	54
3. Ellbogentechniken .....	65
4. Kicktechniken .....	75
5. Stoßende Fußtechniken .....	85
6. Knietechniken aus der Distanz .....	93
7. Clinchtechniken .....	100
<i>Part IV: Kombinationen der Angriffstechniken</i> .....	112
1. Einsatz im Training .....	113
2. Kombinationsfolgen .....	117
<i>Part V: Verteidigungs- und Kontertechniken</i> .....	128
1. Einleitung .....	129
2. Formen der Verteidigung .....	131
3. Auswahl von Kontertechniken .....	135
<i>Part VI: Training</i> .....	144
1. Entwicklung des Trainings .....	145
2. Trainingsinhalte .....	149
3. Trainingsplanung .....	158
4. Dehnprogramm .....	161
5. Training daheim .....	166
Literaturverzeichnis .....	172
Buchteam .....	173
Bildverzeichnis .....	174