

Zu diesem Buch	9
---------------------------------	---

1 Verteidigungsmaßnahmen gegen Fausttechniken 13

I Konter gegen Jab	14
<i>Pariieren – Jab</i>	14
<i>Weiterleiten – Cross</i>	16
<i>Direktes Timing – Punch</i>	18
<i>Ausweichen – Side Step – Punch</i>	20
<i>Gewicht verlagern – Frontkick</i>	22
<i>Weiterleiten des Jabs – Kniestoß zum Kopf</i>	24
I Konter gegen Punch	26
<i>Punch – gerade Technik mit der hinteren Schlaghand</i>	26
<i>Ausweichen – Bobbing left und Uppercut</i>	28
<i>Block – Lowkick</i>	30
<i>Gewicht nach hinten, leichte Drehung über das Standbein, dann Hook</i>	32
<i>Ausweichen Konter – Backfist</i>	34
I Konter gegen Backfist	36
<i>Block – Punch</i>	36
<i>Zurückweichen – Backkick vorderes Bein</i>	38
<i>Direktes Timing – Abtauchen vordere Faust</i>	40
I Konter gegen Hook	42
<i>Auspendeln – Konter – Haken</i>	42
<i>Block – Uppercut</i>	44
<i>Block – Kontern – Uppercut</i>	46
<i>Uppercut weiterleiten – Sweep (Fegen)</i>	48

! Angriff Ellenbogenschlag von der Seite	50
<i>Block – gedrehter Ellenbogen</i>	50
! Angriff Clinch	52
<i>Lösen – Haltegriff – Kniestoß</i>	52
! Angriff Clinch	54
<i>Push – Frontkick</i>	54

2 Verteidigungsmaßnahmen gegen Fußtechniken 57

! Angriff Frontkick	58
<i>Weiterleiten – Haken/Hook</i>	58
<i>Weiterleiten – Lowkick</i>	60
<i>Block – Punch</i>	62
<i>Timing – Jab</i>	64
! Angriff Sidekick	66
<i>Ausweichen – Backfist</i>	66
<i>Block mit Knie – Jab</i>	68
<i>Zurückweichen – Lowkick</i>	70

■ Angriff Roundhousekick	72
<i>Direktes Timing – Spinning Hookkick</i>	72
<i>Block und Punch</i>	74
<i>Direktes Timing – Lowkick</i>	76
<i>Direktes Timing – Backkick</i>	78
<i>Ausweichen – Halten – Knie zum Kopf</i>	80
■ Angriff Lowkick	82
<i>Block – Roundhousekick</i>	82
<i>Direktes Timing – Frontkick</i>	84
<i>Weiterleiten – Lowkick – Konter</i>	86
<i>Ausweichen – Punch</i>	88
■ Angriff Backkick	90
<i>Ausweichen – Sweep</i>	90
■ Angriff Spinning Hookkick	92
<i>Ausweichen – Backfist</i>	92
■ Angriff Axekick	94
<i>Lowkick</i>	94
<i>Direktes Timing – Jab</i>	96
■ Angriff Hookkick	98
<i>Zurückweichen – Roundhousekick</i>	98
■ Angriff Sweep (Feger)	100
<i>Weiterleiten – Hookkick</i>	100

3 Verteidigungsmaßnahmen gegen Kombinationen 103

I Handkombinationen 104

Angriff: Jab – Punch
Konter: Parieren – Weiterleiten – Punch –
Roundhousekick 104

Angriff: Jab – Punch – Hook
Konter: Parieren – Block – Block –
Uppercut – Cross 106

Angriff: Backfist – Punch
Konter: Rückschritt – Backkick 108

Angriff: Jab – Punch – Jab
Konter: Block – Block nach hinten
eindrehen – Backkick im Sprung 110

Angriff: Uppercut – Uppercut
Konter: Block mit weiterleiten –
Sweep – Punch 112

I Fußkombinationen 114

Angriff: Frontkick – Roundhousekick
Konter: Block – Block – Hook und
Roundhousekick 114

Angriff: Sidekick – Sidekick
Konter: Ausweichen – Weiterleiten –
Punch – Uppercut 116

I Gemischte Kombinationen 118

Angriff: Jab – Lowkick
Konter: Block – Block – Punch –
Uppercut – Kniestoß 118

Angriff: Hook – Lowkick
Konter: Block – Step – Lowkick halten
und weiterleiten – Punch 120

Angriff: Uppercut – Lowkick
Konter: Block – Uppercut – Punch 122

4 Umsetzung im Training 125

I Trainingspläne 132