

Sicherheitshinweise	8
Sollten Sie dieses Buch lesen?	9
Bedeutung der Kampfsportarten	11
Kampfsport oder Kampfkunst?	11
Gebiete des Kampfsports / der Kampfkunst.	12
Wo Sie vorsichtig sein sollten	15
Mystik, Esoterik und paranormale Phänomene.	15
Sport, Ernährung, Prävention, Gesundheit	16
Struktur der Kampfsportarten	20
Selbstverteidigung vs. Vollkontakt	22
Die Taxonomie	27
Kampfkunst	29
Kampfsport – Sportkampf	35
Der ganze Rest	36
Die Quintessenz	37
Grundlagen	40
Reichweiten	41
Gefährliche Techniken	44
Reaktionszeiten	48
Atmung	51
Stand und Bewegung	53
Ausweichen	59
Abtauchen	64
Bodenkampf	66
Formen	67
Angriff	73
Komponenten eines Schlages	73
Der »Bums«: Energie, Kraft oder was?	76
Kraft ist auch nicht alles	78
Anatomie eines Einschlages	84
Masse oder Geschwindigkeit?	86
Die Schlussfolgerungen	90
Den Schlag verstärken	91

Kriterium der Geschwindigkeit	97
Beinarbeit für Schlagkraft	101
Rising-Step	101
Falling-Step	103
Auf oder ab?	104
Die Schlagkraft nehmen – Bodenkampf	106
Knapp daneben	106
Spezielle Fausttechniken	108
Beintechniken	109
Verteidigung	113
Arten des Blocks	113
Weicher Block – stark durch Reibung	115
Weitere Arten des Blockens	119
Fallschule	121
Waffen	125
Nunchaku	127
Stöcke	130
Durchschlagskraft	130
Mehr Durchschlagskraft	131
Messer, Schnittwaffen	136
Trainingshilfsmittel	143
Schützer	144
Sandsack	152
Bruchtests	153
Farbe des Anzuges	157
Show-Techniken	159
Maximale Sprunghöhe	159
Tricks	161
Das Geheimnis des Sieges	162
...für Kämpfer	162
...für Trainer	165
...für Technische Direktoren	175
Sie sind an der Reihe!	177
Das Geheimnis des Autors	178

Anhang	181
Lexikon	181
Tabellen	189
Checkliste	194
Literatur	195
Anmerkungen	196
Stichwortverzeichnis	204