

# Inhalt

---

Vorwort	7
Einleitung	11
<b>I. Training</b>	
1. Grundlagen und Programme	16
Ursprung und Übertragung der Kraft. Physiologische Aspekte. Training	
2. Aufwärmen, Nach-Aufwärmen und Abwärmen	41
<b>II. Körperstellungen</b>	
3. Stellungen	56
Zweck, Grundlagen und Einteilung. Natürliche Stellungen. Grundstellungen. Kampfstellungen	
4. Verschieben des Körpers	87
Zweck, Grundlagen und Einteilung. Körperverschiebung bei Grundtechniken, Kata und Kampf	
<b>III. Armtechniken</b>	
5. Stoßtechniken	102
Definition. Zielbereich. Grundlagen der Kraft. Energiekonzentration (Fokussierung). Drehung der Faust. Einteilung. Übungsstufen. Hand, Unterarm und Ellbogen. Ein-Hand-Stöße. Zwei-Hand-Stöße	
6. Schlagtechniken	134
Definition. Zielbereich. Einteilung. Faustschläge. Schläge mit der offenen Hand. Ellbogenschläge	
7. Abwehrtechniken mit den Armen	175
Definition. Aktionsfluß. Kraft und Schnelligkeit. Grundlagen der Bewegung. Prinzipien der Abwehr eines Angriffs. Übungsstufen. Einteilung. Abwehrtechniken in der oberen, mittleren und unteren Stufe	

---

## IV. Beintechniken

- |  |     |
|--|-----|
| 8. Trittechniken   | 272 |
| Definition. Zielbereich. Einteilung. Fuß und Knie.<br>Vorwärtstritte. Seitwärtstritte. Rückwärtstritte |     |
| 9. Beinfegetechniken   | 309 |
| Definition. Zweck. Einteilung. Techniken   |     |
| 10. Beinabwehrtechniken  | 316 |
| Definition. Zielbereich. Einteilung. Untere Beinabwehr.<br>Fersenabwehr. Fußabwehr                     |     |

## V. Kata

- |  |     |
|--|-----|
| 11. Die Rolle der Kata im Training                                   | 328 |
| Definition. Praxis und Bewertung. Einteilung. Repräsentative<br>Kata |     |
| Anhang A: Anmerkungen zu den medizinischen Untersuchungen            | 365 |
| Anhang B: Medizinische Anleitung                                     | 368 |
| Bibliographie  | 370 |
| Sachwortverzeichnis  | 371 |