

INHALT

08	Zur Einführung
10	Die Welt der Kampfkunst

INDIEN UND SÜDASIEN

16	KULTUR UND EINFLÜSSE
20	Gatka
22	Mukna
22	Shaster Vidiya
22	Thang-Ta
22	Muki-Boxen
23	Inbuan-Ringen
23	Aki Kiti
23	Silambam
24	Kalaripayattu
26	HINTER DEN KULISSEN: Kalaripayattu
32	WAFFEN UND RÜSTUNGEN: Indische Waffen
36	Vajra Mushti
36	Kuttu Varisai
36	Malyutham
36	Marma Adi
37	Bothati
37	Angampora
37	Bandesh
37	But Marma Atti

38	Nata
38	Cheena Adi
38	Lathi
39	Kushti
40	HINTER DEN KULISSEN: Kushti-Ringer

CHINA UND OSTASIEN

48	KULTUR UND EINFLÜSSE
54	Böke
55	Tien Shan Pai
55	Boabom
55	Hop Gar Kung-Fu
55	Pak Hok Pai
55	Emei Quan
56	Bak Fu Pai
56	Bak Mei
56	Liu He
57	Shaolin-Kung-Fu
60	HINTER DEN KULISSEN: Shaolin-Mönche
66	WAFFEN UND RÜSTUNGEN: Shaolin-Mönche
68	Ba Ji Quan
68	Leopardenstil-Kung-Fu
69	Duan Quan

69	Da Cheng Quan
69	Yau Kung Moon
69	Mian Quan
69	Luohan Quan
72	HINTER DEN KULISSEN: Pekingoper
78	Ba Gua Zhang
78	Chuo Jiao
78	Jiu Fa Men
79	Hua Quan
79	Di Tang Quan
79	Jing Quan Do
80	Tai Ji Quan
84	HINTER DEN KULISSEN: Meister des Tai Ji
88	Nördliche Gottesanbeterin
88	Tiger-Kung-Fu
88	Pigua Quan
89	Chang Quan
89	Schwarzer-Kranich-Kung-Fu
89	Mei Huaquan
92	Xing Yi Quan
92	Dim Mak
93	Wushu
94	HINTER DEN KULISSEN: Wushu-Schule
100	Betrunkener Affe
101	Tong Bei Quan

101 Tai Sheng Men
 101 Pao Chui
 101 Ba Faquan
 102 Hou Quan
 102 Tan Tui
 102 Nördliche Adlerklaue
 103 Fan Zi Quan
 103 Go-Ti-Boxen
 103 Shuai Jiao
 104 HINTER DEN KULISSEN:
 Meister des Shuai Jiao
 110 Mizongyi
 110 Fünf-Ahnen-Faust
 110 Schwarzer-Tiger-System
 111 Fujian – Weißer Kranich
 111 Hung Gar
 111 Gou Quan
 111 Hung Fut
 114 Lai Tung Pai
 114 Choy Li Fut
 114 Drachenfaust
 115 Do Pi Kung-Fu
 115 Fu Jow Pai
 116 WAFFEN UND RÜSTUNGEN:
 Chinesische Waffen
 120 Sansoo
 120 San Shou
 120 Tamo Sho
 120 Choy Gar

121 Nan Quan
 121 Shaolin Nam Pai Chuan
 121 Tang Shou Dao
 121 Feng Shou
 122 Wing Chun
 123 Hong Cha
 123 Fut Gar Kung-Fu
 123 Südliche Gottesanbeterin
 123 Lau Gar
 124 Hung Sing
 124 Quan Fa
 124 Schlangen-Kung-Fu
 124 Fünf Tiere
 125 Zui Quan
 125 Liq Chuan
 126 Ssireum
 126 Subak
 126 Yusul
 127 Tukong Moosul
 127 Kyu Ki Do
 127 Kwon Bup
 127 Kumdo
 130 Taekyon
 131 Hapkido
 132 Sun Kwan Moo
 132 Yongmudo
 132 Gwon Gyokdo
 132 Hwa Rang Do

133 Kun Mudo
 133 Kuk Sool Won
 134 Taekwondo
 136 Tang Soo Do
 136 Han Kum Do
 136 Won Hwa Do
 136 Han Mu Do
 137 Hankido
 137 Hoi Jeon Moo Sool
 137 Haedong Gum Do

SÜDOSTASIEN UND OZEANIEN

140 KULTUR UND EINFLÜSSE
 144 Bando Thaïng
 145 Bando Yoga
 145 Banshay
 145 Min Zin
 145 Pongyi Thaïng
 145 Naban
 147 Lethwei
 148 Krabi Krabong
 150 HINTER DEN KULISSEN:
 Krabi Krabong
 156 WAFFEN UND RÜSTUNGEN:
 Krabi Krabong
 158 Muay Thai

INHALT

FORTSETZUNG

160	HINTER DEN KULISSEN: Muay-Thai-Kämpfer
166	Lerdrit
166	Muay Boran
166	Tu-Thân
166	Ling Lom
167	Bokator
167	Pradel Serey
167	Traditionelles Khmer-Ringen
169	Vovinam
169	Cuong Nhu
169	Tomoi
173	Pencak Silat
174	Liu Seong Kuntao
174	Sindo
175	Bersilat
175	Kali Sikaran
175	Kadena de Mano
176	Buno
176	Kuntaw
177	Kuntaw Lima-Lima
177	Pangamut
177	Gokusa
180	Escrima
182	Espada y Daga
182	Sagasa
182	Suntukan
183	Dumog
183	Balintawak
183	Sikaran
186	Mau Rakau
186	Kombatan
186	Escrido
187	Lameco Escrima
187	Yaw-Yan
187	Jendo
187	Modernes Arnis

JAPAN UND OKINAWA

190	KULTUR UND EINFLÜSSE
196	WAFFEN UND RÜSTUNGEN: Die Samurai
202	Okinawan-Karate
202	Shorin-Ryu
203	Shotokan
204	Toyama-Ryu
204	Uechi-Ryu
204	Tomari-Te
204	Tegumi
205	Okinawan-Kobudo
205	Wado-Ryu
205	Goju-Ryu
205	Naha-Te
206	Shukokai
206	Nippon-Kempo
206	Hakko-Ryu
206	Tenshin Shoden Katori
206	Goshin-Jiu-Jitsu
207	Shindo Yoshin-Ryu
207	Daito-Ryu Aiki Jiu-Jitsu
208	Ninjutsu
210	HINTER DEN KULISSEN: Ninja-Meister
214	WAFFEN UND RÜSTUNGEN: Die Ninja
216	Jiu-Jitsu
218	Nakamura-Ryu
218	Iaido
219	Yagyū Shinkage-Ryu
219	Kenjutsu
219	Bojutsu
220	Kendo
224	Yabusame
225	Kyudo
225	Kyokushin-Karate
225	Shootfighting
225	Puroresu

226	Sumo
228	HINTER DEN KULISSEN: Sumo-Ringer
234	Judo
238	Aikido
240	Taiho-Jutsu
240	Shorinji-Kempo
240	Isshin-Ryu
241	Naginatajutsu
241	Shintaido
242	Taido
242	Kenpo Kai
242	Nanbudo
243	Genbukan
243	Jinenkan

EUROPA

246	KULTUR UND EINFLÜSSE
250	Bataireacht
250	Scottish Back-Hold
251	Lancashire-Ringen
251	Catch-Wrestling
251	Cornisches Ringen
252	Quarterstaff
252	Bartitsu
253	Defendu
253	Jieishudan
253	Warrior Wing Chun
254	Jogo do Pau
254	Zipota
254	Lutta Corsa
254	Juego del Palo
255	Lucha Canaria
255	La Scuola della Spada Italiana
255	Liu-Bo
256	Boxen
258	HINTER DEN KULISSEN: Profiboxer

264	Tjost
265	Kinomichi
265	Bâton Français
265	Gouren
266	WAFFEN UND RÜSTUNGEN: Waffen der Tjoster
268	Bogenschießen
268	Fechten
270	Griechisch-römisches Ringen
270	Savate
271	Parkour
272	Ju-Jutsu
272	Kampfringen
272	Deutsche Fechtschule
273	Schwingen
276	Pankration
277	Svebor
277	Realnog Aikidoa
277	Combat 56
277	Khridoli
278	ROSS
278	Systema
278	Buza
279	Sambo
280	Russischer Allroundkampf
280	Stav
280	Han Moo Do
281	Glima

AFRIKA, MITTLERER OSTEN UND ZENTRALASIEN

284	KULTUR UND EINFLÜSSE
288	Laamb-Ringen
289	Evala-Ringen
289	Dambe
289	Ägyptischer Stockkampf
292	Nuba-Kampf
292	Testa

292	Rough and Tumble
292	Suri-Stockkampf
293	Nguni-Stockkampf
294	HINTER DEN KULISSEN: Nguni-Stockkämpfer
300	WAFFEN UND RÜSTUNGEN: Zulu-Waffen
304	Krav Maga
305	Haganah
305	Kapap
306	Sayokan
306	Kurasch
306	Yagh Gures

AMERIKA

310	KULTUR UND EINFLÜSSE
314	Wendo
314	Hurricane Combat Art
315	Shaolin-Kempo-Karate
315	Shingitai-Jiu-Jitsu
315	American Kenpo
316	Jeet Kune Do
318	Mixed Martial Arts (MMA)
320	HINTER DEN KULISSEN: MMA-Kämpfer
328	Collegiate Wrestling
329	Hoshin Roshi-Ryu
329	Shen Lung Kung-Fu
329	To Shin Do
329	American Karate System
329	Choi Kwang Do
330	LINE-System
330	Progressive Fighting System
330	Kokondo
331	Jailhouse Rock
331	Kickboxen
332	Chu Fen Do
332	American Combat Judo

332	Model Mugging
332	Neko-Ryu Goshinjitsu
333	SCARS
333	Marine Corps Martial Arts Programme
334	Inoue-Wrestling
334	Limalama
335	Lua
338	Calinda
338	Mani-Stockkampf
338	Tinku
339	Vale Tudo
339	Kombato
339	Luta Livre
339	El Juego del Garrote
340	Capoeira
341	Maculelê
344	Brazilian Jiu-Jitsu
350	Glossar
352	Register
360	Dank
360	Welche Kampfkunst eignet sich für mich?