

Inhalt

Einleitung 6

Grundübungen 8

- Ausdauertraining 8
- Aufwärmen 12
- Beweglichkeitstraining 12
- Bauchmuskeltraining 17

Die Wachsamkeitsstellung 20

- Grundstellung und Variationen 20
- Gleichgewicht 30

Beinarbeit 38

- Gleitschritt (Shuffle) 38
- Schnelle Bewegungen 42
- Schneller Rückzug 43
- Schneller Vorstoß 45
- Seitliches Ausweichen 49

Entwicklung der Kraft 54

- Kraft beim Schlagen 55
- Kraft beim Greifen und Ziehen 69
- Kraft beim Treten 71

Schnelligkeitstraining 80

- Schnelligkeit beim Schlagen 80

Getarnte Überraschungsangriffe 93

- Schnelligkeit beim Treten 97
- Aufmerksamkeit 108