

Inhaltsverzeichnis

Dankesworte	7
Vorwort	9
Die Geschichte des Kung Fu	11
Die „weiche“ und die „harte“ Schule des Kung Fu und das Prinzip des Yin und Yang	17
Die Grundsätze des Kung Fu	18
Die geistige Haltung	20
Vorübungen	21
Die Atmung	29
Die Kampfstellungen	35
Die Kampftechniken	41
Techniken mit offener Hand	43
Techniken mit geballter Faust	53
Fuß- und Beitechniken	59
Die Paraden	73
Trainingsmethoden für Hand- und Fußtechniken	81
Die Vorbereitung am Schlagpolster	82
Brechtechniken	87
Ch'i – die innere Kraft	93
Die physische Kondition	95
Der Kampf	97
Freier Kampf und Selbstverteidigung	99
Kampfübungen	101