

# 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 Beintechniken .....	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