

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Über den Autor	7
Kung-Fü, Schrift und Sprache	8
Kung-Fu / Wu-Shu	10
Kung-Fu, Was gehört dazu?	13
Kung-Fu, Graduierung und Kleidung	15
Kung-fu (Wu-Shu) Lexikon, von A bis Z	16
Kung-fu, Meister und Schulen	118
Kuen einiger Systeme	123
Medizin (Yao)	126
Atemübungen (Chi-Chi-Kung)	127
Tieh-Hsueh oder Dim-Mak	129
Kung-Fu, Waffen	130
Pflaumenholzgerüste (Qi-Chung)	138
Dummies (Dhung)	138
Der Löwentanz	142
Der Drachentanz	143
Grundtechniken (und Formen)	145