

Inhalt

Vorwort	6
1. Thai-Boxen – Muay Thai	11
Geschichte	17
Muay Thai heute	21
Wer kann Muay Thai trainieren?	23
Ausrüstung	26
2. Grundlegende Techniken	27
Grundinformationen	27
Angriffsziele	32
Ausgangsstellung und Fußarbeit	34
Schlag (Chock)	38
Kick (Te)	62
Front- und Pushkick (Teep)	80
Knie (Khow)	92
Clinch (Garn Goad Plum Tee Khow)	102
3. Muay-Thai-Training	111
Hinweise zum Trainingsaufbau	111
Das historische Training	114
Trainingsinhalte	117
Trainingsprogramm	124
4. Kombinationstechniken	127
Einsatz im Training	127
Kombinationsfolgen	129
5. Kontertaktiken	139
Einleitung	139
Ausgewählte Kontertaktiken	142
Schlusswort	158