

Inhalt

Vorwort	6
1. Muay Thai als Wettkampfsport	11
Entwicklung des Sports	12
Regeln	21
Stadien	26
Whai Khru	41
Ram Muay	45
Wettkampftraining	48
Tipps	48
2. Effektive Kontertaktiken	54
Einleitung	55
Kontertaktiken gegen Schlagtechniken	57
Kontertaktiken gegen Ellbogentechniken	70
Kontertaktiken gegen Kicktechniken zum Bein	74
Kontertaktiken gegen hohe Kicktechniken	79
Kontertaktiken gegen Frontkicktechniken	88
Kontertaktiken gegen Knietechniken	92
Kontertaktiken im Clinch	95
3. Historische Techniken	109
Einleitung	110
Mae Mai Muay Thai	113
Luk Mai, Chearng und Kon Muay Thai	129
4. Training in Thailand	140
Häufig gestellte Fragen	141
Reisevorbereitung	148
Auswahl eines Gyms	156
Literaturverzeichnis	158