

# Inhalt

## **Einleitung** 7

### **Angriffe mit Handtechniken I** 8

- Fingerstich mit der Führhand 11
- Rechte Gerade mit der Führhand 14
- Führhand zum Körper 20
- Linke Gerade 27

### **Angriffe mit Handtechniken II** 32

- Linke Gerade zum Körper 32
- Jab mit der Führhand 38
- Faustrückschlag 38
- Haken 44
- Aufwärtshaken 51

### **Angriffe mit Fußtechniken** 52

- Tritte zum Knie und zum Schienbein 52
- Seitwärtsfußtritt 55
- Halbkreisfußtritt 61
- Drehfußtritt 67
- Fegetritt 73

### **Abwehren und Konter** 76

- Fingerstich mit der Führhand 77
- Rechte mit der Führhand 80
- Tritt zum Knie oder Schienbein 82
- Seitwärtsstopptritt 87
- Halbkreisfußtritt 95
- Drehfußtritt 97

### **Kampfstrategie und Taktik** 100

- Schnelligkeit 100
- Einstellung 101
- Taktik 102