

## **Einleitung / Editorial / Begrüßungswort**

<b>1.</b>	<b>Einführung Technik-Training .....</b>	<b>6</b>
<b>1.1</b>	<b>Didaktik des Technik-Trainings .....</b>	<b>6</b>
<b>1.2</b>	<b>Aufbau einer MT-Technik-Einheit .....</b>	<b>11</b>
<b>1.3</b>	<b>Methodik-Box .....</b>	<b>14</b>
<b>2.</b>	<b>Die 17 Zonen-Techniken .....</b>	<b>21</b>
	<b>Zone 1 - Schwierigkeitsstufe 1 .....</b>	<b>24</b>
<b>2.1</b>	<b>Körpergrundhaltungen .....</b>	<b>25</b>
<b>2.2</b>	<b>Auftaktbewegung .....</b>	<b>41</b>
<b>2.3</b>	<b>Fang-Griff .....</b>	<b>51</b>
<b>2.4</b>	<b>Korb-Griff .....</b>	<b>60</b>
<b>2.5</b>	<b>Tiefer Korb-Griff .....</b>	<b>67</b>
<b>2.6</b>	<b>Ablenken: Handabwehr .....</b>	<b>80</b>
<b>2.7</b>	<b>Ablenken: Fußabwehr .....</b>	<b>88</b>
<b>2.8</b>	<b>Blocken .....</b>	<b>102</b>