

INHALT

	Vorwort, von Jan Oosterbaan	7
1	Die Sportart Muay Thai	8
2	Die Geschichte Thailands und des Muay Thai	11
3	Die Philosophie des Kämpfers	18
4	Unterschiede zwischen östlichen und westlichen Kämpfern	20
5	Warum man so viel wie möglich trainieren sollte	22
6	Unterschiede beim Kämpfen zwischen Männern und Frauen.....	23
7	Wie der Kampfsport bei psychologischen Problemen helfen kann.....	24
8	Das 30-Minuten-Konzept	25
9	Aufwärmen	27
10	Schritt- und Gehtechniken	31
11	Geh- und Gleittechniken.....	36
12	Faust- und Armtechniken	40
13	Tritttechniken (Kicktechniken)	76
14	Knietechniken	99
15	Fege- und Wurftechniken	108
16	Clinchen.....	116
17	Verbotene Techniken	126
18	Abwärmen.....	135
19	Training mit einem Partner	137
20	Trainer	151
21	Trainerinnen	153
22	Ausrüstung.....	154
23	Pratzentraining	164
24	Schnellkraft- vs. Ausdauertraining	173
25	Krafttraining.....	174
26	Krafttraining für Frauen	175
27	Verschiedene Trainingsformen.....	176
28	Der Wettkampftag	180
29	Frauen im Kampfsport	183
30	Schmerzen	184

31	Sondergruppen	185
32	Aberglaube	186
33	Lehrgänge	187
34	Schlussbemerkungen	188
35	Literatur	189
36	Bildnachweis	189
37	Gewichtsklassen (WBC Muay-Thai-Version)	190