

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 Kniestrukturen	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