

# Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung	13
Die Ziele dieses Buches	15
<b>I. Dehnung</b>	<b>19</b>
Westliche und östliche Dehnungskonzepte	19
Übungen zur chinesischen Dehnung	28
Brückentraining	35
Die Ringerbrücke	35
Der Ring	38
Die Brücke im »Boxen des Betrunkenen«	39
Der Spagat	42
Kraftausgabe nach der Dehnung	44
In die Luft treten	44
Wechselseitiges Drehen der Beine und Schleudern der Arme	47
Ausgleichsdehnung nach hinten	47
Weitere Lockerungsübungen	48
Beine drehen	48
Beine werfen	49
Die große Welle	49
Das System der Faszien	53
Anmerkungen zum Muskelkater	57
<b>II. Übungen zum Kraftaufbau</b>	<b>59</b>
Einleitung	59
Vorbemerkung	59
Von den Urahnern lernen	60
Training mit Geräten und ohne Geräte	62
Den Körper verstehen	66
Übungen ohne Hilfsmittel – der Körper als Hantel	67
Der Handstand	67
Ziele und Wirkung	67

Training des Handstands	70
Das Strecken des Körpers im Handstand	73
Auf den Händen laufen	74
Zusammenfassung	74
Die Embryonalhaltung	76
Der herabfallende Zapfen	78
Der Entengang	80
Der Liegestütz	83
Einfache Varianten	83
Der Pfau	86
Brückenliegestütz	88
Hockstreck-Liegestütz	91
Stützübungen im Handstand	92
Sit-up-Training aus Ost und West	94
Die chinesische Methode	94
Das Klappmesser	100
Zugübungen	102
Klettern	102
Klimmzüge	104
Shàiyī – »Die Wäsche im Freien trocknen«	108
Isometrisches Krafttraining	112
Individuelles isometrisches Training	112
Kraftausgabe	125
Isometrische Partnerübungen aus West und Ost	126
Training mit Hilfsmitteln	139
Vorbemerkung	139
Trainingsgeräte für die Geschicklichkeit und die Schlagkraft	140
Pfahltraining	140
Puppen und Schlagpfosten	143
Sandsäcke und Schlagpolster	145
Krafttraining	147
Güntōng	147

Gewichtsmanschetten	150
Bänder	151
Der Medizinball	153
Gewichte	157
Ostasiatische Hantelvarianten	161
Stöcke und Keulen	162
Springen mit und ohne Seil	171
Übungswaffen	176
Schwere Übungswaffen	176
Das chinesische dāo	177
Vorbemerkung	177
Einfache Übungen	180
Akrobatiktraining – Übungen für das Anwenden einer einheitlichen Körperkraft	186
 III. Das Training der inneren Kraft	 205
Was sind Gōng-Übungen?	205
Stehen wie ein Pfahl	206
Vorbemerkung	206
Die Übung	209
Einige Anmerkungen zum Training der inneren Kraft	211
Gibt es Gōng-Übungen in den westlichen Kampfkünsten?	215
Eine linguistische Anmerkung	217
 IV. Grundprinzipien des Trainings für Kampfkünste	 219
Die einheitliche Bewegung des Körpers	219
Das richtige Gehen	229
Fünf Linien, sechs Punkte	232
Einheitlichkeit und Koordination	232
Kraftlinien	238
Die Kraftübertragung im zuìbāxiān quán und im wíng chūn	240
Die Bedeutung des Körperschwerpunktes	246

Das Gleichgewicht bewahren	249
Die Atmung	251
V. Das Ausnutzen der Schwerkraft	253
Die unterschiedlichen Zielsetzungen im Leistungssport und in der Kampfkunst	253
Schwerkraft und Kampfkunst	256
Geborgte Kraft	256
Wie man die Schlagenergie erhöht	258
Der fallende Stern	258
Kraft von der Erde leihen	259
Der drop step	261
Der Ausfallschritt	264
Die Fersen anheben	265
Tritt- und Sprungtechniken in der Kampfkunst	266
VI. Training durch geistige Vorstellung	269
Die Kraft des Geistes	269
Den Felsen schieben	271
VII. Das Training und seine Wirkung	275
Die Beweglichkeit der Hüften	275
Lebendigkeit	276
Weichheit	276
Ein Wort zur Kraft	277
Innenspannung	278
Erkennungszeichen	283
Modernes Kampfkunsttraining	284
Gesundheitliche Aspekte	285
Erste Hilfe bei Tritt oder Schlag in den Unterleib	286
VIII. Rahmenbedingungen für ein gutes Training	287
Zirán – das Prinzip der Natürlichkeit	287
Gesunder Schlaf	289

Essen und Trinken	291
Ergänzungen zum Training	293
Parkour	293
Schwimmen	293
Musik	294
Wie finde ich einen guten Lehrer?	294
Nachwort	296
Quellen	298