

# Inhalt

Einleitung	11
Entstehung und Entwicklung der waffenlosen Kampfkünste	13
Die allgemeine Entwicklung der Kampfsysteme	16
Das Wesen der Kampfkünste	17
Die Struktur der harten Kampfkunststile	22

Die Bedeutung des Bruchtests	24
Die Position des Bruchtests in der spezifischen Struktur der Kampfkünste	27

## Theorie

Theoretische Grundlagen	30
➤ Die komplexe Leistungsfähigkeit	30
Ableitung der komplexen Leistungsfähigkeit	34
➤ Richtig atmen	35
Die Atmung beim Bruchtest	37
Atemübung	38
➤ Spannung und Entspannung	41
➤ Dynamik der Technik	41

► Das bewegungstechnische Handlungsgefüge	43
Die Stellung	44
Bewegungsarten	48
Technische Prinzipien	50
▪ Technische Prinzipien der Fuß- und Beintechniken	51
▪ Technische Prinzipien der Hand- und Armtechniken	56
Techniken im Sprung und aus der Drehung	59
▪ Sprungtritte	60
▪ Drehtritte	62
▪ Drehtritte im Sprung	64
► Üben an Pratze und Sandsack	66
► Das Yin-Yang-Prinzip	67
Das Wirken zwischen Körper und Geist	69
Meditation	71
► Physikalische Gesetze	76
Der Brucheffekt	76
Chronologischer Ablauf des Bruchtests	84

➤ Bruchtestarten	85
Der Geschwindigkeitsbruchtest	85
Der Massebruchtest	87
➤ Das Bruchtestmaterial	88
Vorbereiten und Halten der Bruchtestmaterialien	90
➤ Bruchtest und Aufwärmen	98
➤ Bruchtest und Gesundheit	102
Abhärtung	104

## Praxis

Ausführung des Bruchtests	108
Realistische Techniken im Bruchtest	112
➤ Fuß- und Beintechniken im Bruchtest	115

➤ Hand- und Armtechniken im Bruchtest	156
➤ Kombinationen im Bruchtest	200
➤ Spezialbruchtests	214
➤ Doppeltechniken im Bruchtest	216
➤ Geworfenes Bruchtestmaterial	218
➤ Doppeltechnik auf zugeworfenes Bruchtestmaterial	222
➤ Brennendes Bruchtestmaterial	224
➤ Bruchtests mit außergewöhnlichen Materialien	228
➤ Spezialsprungritte im Bruchtest	234
➤ Bruchtest mit verbundenen Augen	238
➤ Drehritte in schneller Folge	240
➤ Kombinationen im Sprung	244
➤ Der integrierte Bruchtest	252
➤ Der Reihenbruchtest	256
➤ Bewerten des Bruchtests	264
➤ Bewertungskriterien	265