# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort....3
Materialunterschiede....4
Zur Verwendung dieses Buches....5
Legende zu den Symbolen der Grafik....6
Verschiedene Strategien der Tuschvermeidung in der Theorie....8
Trainingsprogramme Kurz-Lang-Lang....12
Kurz-Lang-Lang 1....12
Kurz-Lang-Lang 2....18
Kurz-Lang-Lang 3....31
Kurz-Lang-Lang 4....39
Kurz-Lang-Lang Anwendungen....49
Trainingsprogramme Umkehrer....57
Umkehrer 1....57
Umkehrer 2....65
Trainingsprogramm Lang-Lang-Kurz....72
Lang-Lang-Kurz 1....72
Lang-Lang-Kurz 2....77
Trainingsprogramm Kontrolle von B 2....83
Trainingsprogramm B 2 press an der Bande....89
Sammelsurium....95
Ein kleiner Test....112
Aufgaben....113
Lösungen....123
Leere Grafiken....133
Mywebsport....143
Dreibandtraining im Wienerwald....146
Bücher von Andreas Efler....147
Über den Autor....148

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1071490990

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK