

INHALT

TEIL I – SOLOTRAINING BASICS	4
Hintergründe	5
Gute Gründe	7
Darauf kommt es an	8
Ausrüstung für das Kampfsporttraining	9
Ausrüstung für das Krafttraining	16
 TEIL II – DIE KAMPFTECHNIKEN	 22
Grundlagen zum Techniktraining	23
Faust- und Ellbogentechniken	27
Beintechniken	33
Reine Selbstverteidigungstechniken	47
 TEIL III – KOMBINATIONEN DER KAMPFTECHNIKEN	 54
Über das Kombinationstraining	55
Kombinationen für das Kampfsporttraining	56
Kombinationen für das Selbstverteidigungstraining	65
 TEIL IV – KRAFTTRAINING	 70
Trainingsgrundlagen	71
Training nach Bewegungsrichtungen	79
Übungsauswahl	84
 TEIL IV – DIE TRAININGSGESTALTUNG	 128
Trainingsplanung	129
Trainingsplan für 10 Wochen	131
Aufbau eines Workouts	133
Ausgewählte Workouts	135
 ANHANG	 141
Literaturverzeichnis	141
Nachwort	142